

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ  
„ Детский сад „Березка ”  
Ст.Кардоникской ”



*З.А.Богатырева*  
3.А.Богатырева  
01.01.2021г

**Основное двухнедельное меню**  
**МБДОУ «Детский сад «Берёзка» ст.Кардоникской »**  
от 1,5 до 3 х лет и от 3 х до 7 лет.  
Весенне -летний период с 01.03. по 01.09.

## 1 день ясли

Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Кал-ть
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак №1</b>					
1.каша овсяная Геркулесовая жидкая	150	9,9	34,50	17,9	111
2. чай сладкий с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41
3.Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	14,49	70,5
4. масло сливочное	8	0,08	4,15	0,05	52,4
Итого за завтрак .	368	13,14	39,03	42,64	274,9
<b>Завтрак №2</b>					
Напиток фруктовый	100	1,05		13	48
<b>Обед</b>					
<b>1.Борщ со св. капустой, картофелем</b>	150	1,5	7,9	10,2	61,5
2.Плов из курицы	180	39,3	20,2	35,7	348
3.салат из свежих овощей	40	0,3	2,7	1	27
4.Компот из свежих фруктов	150	0,1	0,1	18	73,3
5.Хлеб ржаной	60	4,8	0,7	29	140
Итого за обед.	680	47,05	31,6	106,9	697,8
<b>Полдник упл</b>					
1.Суп рыбный на консерве	150	5,1	5,2	8,6	84
2.кофейный напиток на молоке	150	4,1	1,9	11	68,2
3.хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	19,3	93,3
Итого за полдник .	340	12,4	7,6	38,9	538,8
Итого за день.	1288	71,54	78,23	175,44	1170,2

# 2 день

Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Кал-ть
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак №1</b>					
Суп молочный –ячневый	150	7,2	4,05	14	107
Чай сладкий с лимоном	180	0,1	0,01	9,1	37
Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	14,49	70,5
Масло сливочное	8	0,08	4,15	0,05	52,4
Итого:	368	10,42	8,57	37,64	266,9
<b>Напиток фруктовый</b>	100	1,05		13	48
<b>Суп картофельный</b>	150	1,4	3,4	10	60,6
Макароны отварные	130	5	5	23,1	147
<b>Котлета куриная</b>	70	12,5	12,8	13,3	191
<b>Салат из св. овощей</b>	40	0,3	2,7	1	27
Компот из св. плодов	150	0,1	0,1	18	73,3
Хлеб ржаной	60	4,8	0,7	29	140
Итого :	700	25,15	24,7	107,4	686,9
Запеканка творожная с яблоками	120	20	15,3	26,1	300
Соус молочный сладкий	30	1,02	1,9	4	30,4
Кофейный напиток	150	4,1	1,9	11	68,2
<b>Итого :</b>	300	25,12	19,1	41,1	398,6
Итого за день	1238	55,69	47,37	163,04	1205,4

# 3 день

Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Кал-ть
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак №1</b>					
Суп молочный гречневый	150	9,9	34,5	17,9	111
Чай сладкий с лимоном	180	0,1	0,01	9,1	37
Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	14,49	70,5
Масло сливочное	8	0,08	4,15	0,05	52,4
Итого :	368	13,12	39,02	41,54	270,9
Яблоко	100	0,4	0,8	1	44
<b>Борщ со св. капусты, картофелем</b>	150	1,5	7,9	10,2	61,5
<b>Тефтели мясные с рисом в соусе</b>	120	8,54	9,55	11,2	207
Свекла тушенная в белом соусе	130	4	14	8,2	78
<b>Компот из св. плодов</b>	150	0,1	0,1	18	73,3
<b>Хлеб пшеничный</b>	60	4,8	0,7	29	140
Итого :	710	19,34	33,05	77,6	603,8
Маннй пудинг, соус молочный	180	10,5	9,4	45,9	410,4
Кофейный напиток	150	4,1	1,9	11	68,2
Печенье	40	3	4	29,8	166,8
Итого :	370	17,6	15,3	86,7	645,4
Итого за день	1448	50,06	87,37	205,84	1520,1

## 4 день

Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Кал-ть
		Б	Ж	У	
<b>Суп молочный рисовый</b>	150	7,5	4,5	13	106,5
Какао с молоком	180	2,85	2,61	14,36	91
Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	14,49	70,5
Масло сливочное	8	0,08	4,15	0,05	52,4
Сыр Российский	10	1,15	1,5	0,06	15
Итого :	378	14,62	13,12	41,96	335,4
Напиток фруктовый	150	1,05		19	71,25
<b>Суп гороховый</b>	150	4,2	10,5	14,17	81
<b>Птица тушенная с овощами</b>	200	15,6	7	16	158
Салат из свежих овощей	40	0,3	2,7	1	27
<b>Компот из свежих плодов</b>	150	0,1	0,1	18	73,3
<b>Хлеб ржаной</b>	60	4,8	0,7	29	140
Итого :	750	26,05	21	97,17	550,55
Блинчики с джемом	120	10,4	21,4	30,7	362
Молоко цельное	200	10,4	4,9	9,1	102
Итого ;	320	20,8	26,3	39,8	464
Итого за день	1448	61,02	51,57	178,98	1349,95

## 5 день

Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Кал-ть
		Б	Ж	У	
<b>Суп молочный пшеничный</b>	150	3,5	4,6	20	126
Кофейный напиток	150	4,1	1,9	11	68,2
Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	14,49	70,5
Масло сливочное	8	0,08	4,15	0,05	52,4
Итого :	338	10,72	11,01	45,54	317,1
Фрукты	100	0,4	0,8	1	44
<b>Суп картофельный с клецками</b>	150	1,4	3,6	7,2	127,3
<b>Суфле из говядины в соусе</b>	70	8,74	8,51	5,45	204,4
Капуста тушеная	130	1,5	2,7	13,5	107,4
<b>Компот из свежих плодов</b>	150	0,1	0,1	18	73,3
<b>Хлеб ржаной, пшеничный</b>	60	4,8	0,7	29	140
Итого :	660	16,94	16,41	74,15	696,4
Сырники из творога	120	22,9	15,1	13	522
Какао напиток	180	6,9	3,5	15,8	107
Печенье	40	3	4	29,8	166,8
Итого ;	340	32,8	22,6	58,6	551,8
Итого за день	1298	60,46	50,02	178,29	1565,3

# 6 день

Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Кал-ть
		Б	Ж	У	
<b>Суп молочный пшеничный</b>	150	7,2	4,05	14	107
Чай с молоком	180	0,1	0,01	9,1	37
Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	14,49	70,5
Масло сливочное	8	0,08	4,15	0,05	52,4
Итого :	368	10,42	8,57	37,64	266,9
Напиток фруктовый	100	1,05		13	48
<b>Щи из свежей капусты</b>	150	1,05	5,9	5,1	77
<b>Котлеты рыбные любительские</b>	70	9,2	3,6	22,5	89
Соус сметанный	20	0,28	0,8	0,28	14,8
Пюре картофельное	130	3,2	4,7	18	73,3
Горошек зеленый с т/о	60	1,8	6,3	3,8	50,4
<b>Компот из свежих плодов</b>	150	0,1	0,1	18	73,3
<b>Хлеб ржаной, пшеничный</b>	60	4,8	0,7	29	140
Итого :	740	21,48	22,1	109,68	612,5
Макароны отварные с тертым сыром	180	13	9,1	19	178
Кофейный напиток на молоке	150	4,1	1,9	11	68,2
Печенье	40	3	4	29,8	166,8
Итого ;	220	16	13,1	48,8	344,8
Итого за день	1320	47,82	39,62	196,07	1171,8

# 7 день

Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Кал-ть
		Б	Ж	У	
<b>Суп молочный с вермишелью</b>	150	7,5	4,5	13	106,5
Чай сладкий с лимоном	180	0,1	0,01	9,1	37
Печенье	30	3,04	0,36	14,49	70,5
Масло сливочное	8	0,08	4,15	0,05	52,4
Итого :	368	10,72	9,02	36,64	266,4
Напиток фруктовый	100	1,05		13	48
<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	150	4,2	1,05	14,1	80,2
<b>Гуляш из говядины</b>	60	27,9	13	4,2	191
Гречка отварная	130	8,9	8,3	39,8	215
Салат из св. овощей	40	0,3	2,7	1	27
<b>Компот из свежих плодов</b>	150	0,1	0,1	18	73,3
<b>Хлеб ржаной, пшеничный</b>	60	4,8	0,7	29	140
Итого :	690	47,25	25,85	100	774,5
Каша рисовая с изюмом	180	2,06	2,9	24,7	132,6
Кофейный напиток на молоке	150	4,1	1,9	11	68,2
Пирожок с капустой	80	6,9	4,9	33,4	231
Итого ;	410	13,06	9,7	69,1	431,8
Итого за день	1468	71,03	44,57	205,74	1472,7

## 8 день

Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Кал-ть
		Б	Ж	У	
<b>Каша овсяная Геркулес жидкая</b>	150	3,5	4,6	20	126
Чай сладкий с лимоном	180	0,1	0,01	9,1	37
Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	14,49	70,5
Масло сливочное	8	0,08	4,15	0,05	52,4
Итого :	368	6,72	9,12	43,64	285,9
Фрукты	100	0,4	0,8	1	44
<b>Суп картофельный с крупой</b>	150	1,3	3,5	10,8	55
<b>Биточки из курицы в соусе</b>	110	20,7	14	15	303
Каша пшеничная	130	8,9	8,3	39,8	215
Салат из св. овощей	40	0,3	2,7	1	27
<b>Компот из свежих плодов</b>	150	0,1	0,1	18	73,3
<b>Хлеб ржаной, пшеничный</b>	60	4,8	0,7	29	140
Итого :	740	36,5	30,1	95,5	857,3
Булочка с джемом	80	5,2	4,8	41	242
Ряженка	200	5,2	4,5	7,5	92
Итого ;	280	10,4	9,3	48,5	334
Итого за день	1388	53,62	48,52	187,64	1477,2



## 9 день

Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Кал-ть
		Б	Ж	У	
<b>Каша манная молочная</b>	150	3,5	4,6	39,82	222,75
Чай с молоком	180	0,1	0,01	9,1	37
Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	14,49	70,5
Масло сливочное	8	0,08	4,15	0,05	52,4
Сыр Российский	10	1,15	1,5	0,06	15
Итого :	378	7,77	10,62	63,52	397,65
Напиток фруктовый	100	1,05		13	48
<b>Суп гороховый</b>	150	4,2	1,05	14,1	80,2
<b>Бефстроганов из говядины в соусе</b>	100	13	0,06	3,29	156
Пюре картофельное	130	3,2	4,7	18	120
Салат из св. овощей	40	0,3	2,7	1	27
<b>Компот из свежих плодов</b>	150	0,1	0,1	18	73,3
<b>Хлеб ржаной</b>	60	4,8	0,7	29	140
Итого :	760	26,91	9,31	90,99	702,2
Омлет натуральный с сыром	85	9,1	15,8	1,4	184
Икра кабачковая	70	0,72	2,82	4,62	47
Какао с молоком	180	6,2	3,1	14,9	80,25
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,9	47
Итого ;	365	18,22	21,92	35,82	378,73
Итого за день	1503	53	41,85	190,33	1478,58

# 10 день

Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Кал-ть
		Б	Ж	У	
<b>Суп молочный пшениый</b>	150	3,5	4,6	20	126
Кофейный напиток на молоке	180	0,1	0,01	9,1	37
Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	14,49	70,5
Масло сливочное	8	0,08	4,15	0,05	52,4
Итого :	370	6,69	9,12	43,64	299,1
Напиток фруктовый	150	1,05		19	71,25
<b>Борщ со св. капусты, картофелем</b>	150	1,5	7,9	10,2	61,5
<b>Пельмени мясные</b>	180	19	8,1	34	284
Соус сметанный	20	0,28	0,8	1,28	13,6
<b>Компот из свежих плодов</b>	150	0,1	0,1	18	73,3
<b>Хлеб ржаной</b>	60	4,8	0,7	29	140
Итого :	710	26,73	17,6	92,38	643,65
Ватрушка с творогом	150	19	11,7	53,5	432
Молоко цельное	200	10,4	4,9	9,1	102
Фрукты	100	0,4	0,4	1,5	66
Итого :	450	29,8	17	64,1	600
Итого за день	1530	62,82	43,72	199,42	1542,75
Итого за 10 дней	1417,7	58,769	54,174	191,143	1430,92

# 1 день сад

Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Кал-ть
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак №1</b>					
1.каша овсяная Геркулесовая жидкая	200	9,9	18,52	23,97	148,8
2. чай сладкий с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41
3.Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,32	94
4. масло сливочное	10	0,08	4,15	0,05	65,5
Итого за завтрак .	450	13,14	23,05	53,54	349,3
<b>Завтрак №2</b>					
Напиток фруктовый	200	2,1		25,4	95
<b>Обед</b>					
<b>1.Борщ со св. капустой, картофелем</b>	200	1,5	7,9	42,4	82
2.Плов из курицы	210	20,3	17	35,69	406
3.салат из свежих овощей	60	0,5	0,8	2,3	56,9
4.Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,4	88
5.Хлеб ржаной	60	27,24	29,74	130,08	140
Итого за обед.	910	51,78	55,58	257,27	867,9
<b>Полдник упл</b>					
1.Суп рыбный на консерве	250	6,9	7	14,32	167,2
2.кофейный напиток на молоке	180	5,5	2,5	14,4	91
3.хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	19,3	93,3
Итого за полдник .	470	15,6	10	48,02	351,5
Итого за день.	1830	58,08	62,79	257,04	1568,7

## 2 день

Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Кал-ть
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак №1</b>					
Суп молочный –ячневый	200	6,6	5,4	18,4	142,2
Чай сладкий с лимоном	200	3,2	2,7	16,9	109,8
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,32	94
Масло сливочное	10	0,05	4,15	0,05	37,5
Итого:	450	12,89	12,61	54,67	383,5
<b>Напиток фруктовый</b>	200	2,1		25,4	95
<b>Суп картофельный</b>	200	1,9	4,5	13,3	80,8
Макароны отварные	150	5,6	5,4	26,7	170,2
<b>Котлета куриная</b>	80	12,5	12,8	13,3	218,6
<b>Салат из св. овощей</b>	60	0,5	7,3	1,4	40,5
Компот из св. плодов	180	0,14	0,14	21,4	88
Хлеб ржаной	60	4,8	0,7	29	140
Итого :	930	27,54	30,84	130,5	833,1
Запеканка творожная с яблоками	180	24,4	19,9	26,38	382,27
Соус молочный сладкий	50	1,7	2,3	6,6	50,8
Кофейный напиток	200	5,5	3,75	17,03	115,9
<b>Итого :</b>	430	31,6	25,95	50,01	548,97

# 3 день

Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Кал-ть
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак №1</b>					
Суп молочный гречневый	200	10	6	17,1	142
Чай сладкий с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4
Масло сливочное	10	0,08	4,15	0,05	65,5
Итого :	450	13,24	10,53	47,23	338,9
Яблоко	150	0,6	1,2	1,5	66
<b>Борщ со св. капусты, картофелем</b>	200	1,5	7,9	10,2	82
<b>Тефтели мясные с рисом в соусе</b>	120	8,54	9,55	11,2	207
Свекла тушенная в белом соусе	150	4,5	15,7	9,5	90
<b>Компот из св. плодов</b>	180	0,14	0,14	21,4	88
<b>Хлеб пшеничный</b>	60	4,8	0,7	29	140
Итого :	860	20,08	35,19	82,8	673
Маннй пудинг, соус молочный	200	11,7	10,4	51	456
Кофейный напиток	180	5,5	2,5	14,4	91
Печенье	40	3	4	29,8	166,8
Итого :	420	20,2	16,9	95,2	713,8
Итого за день	1730	53,52	62,62	225,23	1725,7

## 4 день

Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Кал-ть
		Б	Ж	У	
<b>Суп молочный рисовый</b>	200	10	6	17,1	142
Какао с молоком	200	0,12	0,02	10,2	41
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4
Масло сливочное	10	0,08	4,15	0,05	65,5
Сыр Российский	30	3,45	4,45	0,2	45
Итого :	480	16,69	14,98	47,43	383,9
Напиток фруктовый	200	2,1		25,4	95
<b>Суп гороховый</b>	200	4,4	8,4	13,1	107,8
<b>Птица тушенная с овощами</b>	230	20,9	9,1	21,3	211
Салат из свежих овощей	60	0,5	7,3	1,4	40,5
<b>Компот из свежих плодов</b>	180	0,14	0,14	21,4	88
<b>Хлеб ржаной</b>	60	4,8	0,7	29	140
Итого :	930	32,84	25,64	111,6	682,3
Блинчики с джемом	150	13,1	28,8	38,5	418
Молоко цельное	200	10,4	4,9	9,1	102
Итого ;	350	23,5	33,7	47,6	520
Итого за день	1820	73,53	81,62	208,03	1626,7

## 5 день

Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Кал-ть
		Б	Ж	У	
<b>Суп молочный пшеничный</b>	200	4,6	6,2	31,93	168
Кофейный напиток	180	5,5	2,5	14,4	91
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4
Масло сливочное	10	0,08	4,15	0,05	65,5
Итого :	430	13,22	13,21	66,26	414,9
Фрукты	150	0,6	1,2	1,5	66
<b>Суп картофельный с клецками</b>	200	1,9	4,8	9,7	169,8
<b>Суфле из говядины в соусе</b>	80	11,6	8,94	15,02	207,96
Капуста тушенная	150	1,8	4,84	14,11	104
<b>Компот из свежих плодов</b>	180	0,14	0,14	21,4	88
<b>Хлеб ржаной, пшеничный</b>	60	20,24	19,42	89,23	140
Итого :	820	36,28	39,34	150,96	775,76
Сырники из творога	150	17,9	19	16,1	348
Какао напиток	180	6,9	3,5	15,8	107
Печенье	40	3	4	29,8	166,8
Итого ;	370	27,8	26,5	61,7	621,8
Итого за день	1580	61,86	60,33	218,64	1812,46





# 6 день

Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Кал-ть
		Б	Ж	У	
<b>Суп молочный пшеничный</b>	200	9,4	6	18,6	146,8
Чай с молоком	200	0,12	0,02	10,2	41
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4
Масло сливочное	10	0,08	4,15	0,05	65,5
Итого :	450	12,64	10,53	48,73	343,7
Напиток фруктовый	200	2,1		25,4	95
<b>Щи из свежей капусты</b>	200	1,4	7,8	6,8	161
<b>Котлеты рыбные любительские</b>	80	10,5	4,1	2,8	102
Соус сметанный	20	0,28	0,8	0,28	14,8
Пюре картофельное	150	3,8	5,4	20,7	138,6
Горошек зеленый с т/о	60	1,8	6,3	3,8	50,4
<b>Компот из свежих плодов</b>	180	0,14	0,14	21,4	88
<b>Хлеб ржаной, пшеничный</b>	60	4,8	0,7	29	140
Итого :	950	24,82	25,24	110,18	789,8
Макароны отварные с тертым сыром	220	15,8	11,2	22,7	218
Кофейный напиток на молоке	180	5,5	2,5	14,4	91
Печенье	40	3	4	29,8	166,8
Итого ;	440	18,8	15,2	52,5	475,8
Итого за день	1840	56,18	46,82	211,36	1609,3

# 7 день

Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Кал-ть
		Б	Ж	У	
<b>Суп молочный с вермишелью</b>	200	9,7	5,5	18,8	145
Чай сладкий с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41
Печенье	40	3	4	29,8	166,8
Масло сливочное	10	0,05	4,15	0,05	65,5
Итого :	450	12,87	13,67	58,85	418,3
Напиток фруктовый	200	2,1		25,4	95
<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	200	5,7	1,4	18,9	107
<b>Гуляш из говядины</b>	80	37,3	17,3	5,6	254
Гречка отварная	150	8,9	8,3	39,8	248
Салат из св. овощей	60	0,5	7,3	1,4	40,5
<b>Компот из свежих плодов</b>	180	0,14	0,14	21,4	88
<b>Хлеб ржаной, пшеничный</b>	60	4,8	0,7	9,9	140
Итого :	930	59,44	35,14	122,4	972,5
Каша рисовая с изюмом	180	2,06	2,9	24,7	132,6
Кофейный напиток на молоке	180	5,5	2,5	14,4	91
Пирожок с капустой	80	6,9	4,9	33,4	231
Итого ;	440	14,46	10,3	72,5	454,6
Итого за день	1820	86,77	59,11	253,75	1845,4

# 8 день

Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Кал-ть
		Б	Ж	У	
<b>Каша овсяная Геркулес жидкая</b>	200	9,9	34,50	17,9	148,8
Чай сладкий с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41
Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	14,49	70,5
Масло сливочное	10	0,08	4,15	0,05	65,5
Итого :	440	13,14	39,03	42,64	530,96
Фрукты	150	0,6	1,2	1,5	66
<b>Суп картофельный с крупой</b>	200	1,7	4,6	14,4	73,2
<b>Биточки из курицы в соусе</b>	130	24,5	16	17	263
Каша пшеничная	150	6,4	5,3	39,2	223,5
Салат из св. овощей	60	0,5	4	2,3	57
<b>Компот из свежих плодов</b>	180	0,36	0,1	31,7	131
<b>Хлеб ржаной, пшеничный</b>	60	4,8	0,7	9,9	140
Итого :	930	38,86	31,9	116	953,7
Булочка с джемом	80	5,2	4,8	41	242
Ряженка	200	5,2	4,5	7,5	92
Итого ;	280	10,4	9,3	48,5	334
Итого за день	1650	62,4	80,23	207,14	1818,66

# 9 день

Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Кал-ть
		Б	Ж	У	
<b>Каша манная молочная</b>	200	6,1	8	53,1	297
Чай с молоком	200	0,12	0,02	10,2	41
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4
Масло сливочное	10	0,05	4,15	0,05	65,5
Сыр Российский	10	2,3	2,9		36
Итого :	460	11,61	25,43	23,23	529,9
Напиток фруктовый	200	2,1		25,4	95
<b>Суп гороховый</b>	200	4,4	8,4	163,1	108
<b>Бефстроганов из говядины в соусе</b>	120	15,51	0,06	3,29	187
Пюре картофельное	150	3,8	5,4	20,7	139
Салат из св. овощей	60	0,8	3,04	5,1	52,4
<b>Компот из свежих плодов</b>	180	0,36	0,1	31,7	131
<b>Хлеб ржаной</b>	60	4,8	0,7	9,9	140
Итого :	970	31,77	17,7	112,09	852,4
Омлет натуральный с сыром	85	9,1	15,8	1,4	184
Икра кабачковая	100	1,4	4,71	7,7	78
Какао с молоком	200	6,9	3,5	15,8	107
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,8	99
Итого ;	425	20,4	24,31	45,7	463
Итого за день	1855	63,78	67,44	241,02	1845,3

# 10 день

Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Кал-ть
		Б	Ж	У	
<b>Суп молочный пшенный</b>	200	9,4	6	18,6	146,8
Кофейный напиток на молоке	200	0,12	0,02	10,2	41
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4
Масло сливочное	10	0,05	4,15	0,05	65,6
Итого :	450	12,61	10,53	48,73	343,8
Напиток фруктовый	200	2,1		25,4	95
<b>Борщ со св. капусты, картофелем</b>	200	1,5	7,9	10,2	82
<b>Пельмени мясные</b>	200	20,8	9	37,6	315
Соус сметанный	20	0,28	0,8	1,28	13,6
<b>Компот из свежих плодов</b>	180	0,14	0,14	21,4	88
<b>Хлеб ржаной</b>	60	4,8	0,7	9,9	140
Итого :	860	29,62	18,54	105,78	733,6
Ватрушка с творогом	150	19	11,7	53,5	432
Молоко цельное	200	10,4	4,9	9,1	102
Фрукты	100	4	0,4	1,5	66
Итого :	450	33,4	17	64,1	600
Итого за день	1760	75,63	46,07	218,61	1677,4
Итого за 10 дней	1769,5	69,298	65,568	257,522	1729,5