

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ «Хохорский  
детский сад»

Цыренжапова О.П./  
Приказ № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г



## Перспективное меню МБДОУ « Хохорский детский сад»

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал			Витамин С, мг		№ ТК	
		1-3г		3-7л		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		1-3г		3-7л		
		1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г		3-7л
<b>1 день</b>																
Завтрак	Отварные макароны с сыром	150	200	3,29	11,17	10,01	10,28	22,71	31,78	218	264	0,14	0,14	40		
	Чай с молоком	150	180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77	89	1,19	1,20	68		
	Бутерброд с маслом	28	50	1,71	3,06	5,28	9,43	10,23	18,27	9,52	17	0	0	9		
	Сок яблочный	150	180	0,75	0,90	0	0	15,15	18,18	64	76	3,00	3,60	66		
<b>Итого за прием пищи</b>				<b>8,4</b>	<b>17,8</b>	<b>17,61</b>	<b>22,05</b>	<b>59,4</b>	<b>82,54</b>	<b>368,52</b>	<b>446</b>	<b>4,33</b>	<b>4,94</b>			
Обед	Салат из кукурузы консервированной	40	60	1,15	1,72	2,47	3,70	3,21	4,82	39,72	59,5	3,72	5,58	1		
	Борщ с капустой и картофелем	150	200	1,09	1,81	2,95	4,91	7,64	12,74	61,5	102,5	6,17	10,28	22		
	Котлеты	65	75	8,93	11,92	6,74	8,80	8,97	11,64	132	173	0	0	50		
	Картофельное пюре	100	150	2,04	3,06	3,2	4,8	13,62	20,43	92	138	12,1	18,15	53		
	Компот из с/фруктов	150	200	0,33	0,44	0,015	0,02	20,82	27,76	84,75	113	0,30	0,40	64		
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5	0	0	11		
	<b>Итого за прием пищи</b>				<b>15,82</b>	<b>22,75</b>	<b>15,615</b>	<b>22,63</b>	<b>69,02</b>	<b>101,99</b>	<b>480,47</b>	<b>703,5</b>	<b>21,77</b>	<b>34,41</b>		
Полдник	Пирожок с яблоком	50	60	3,25	3,90	5,34	6,41	18,71	22,45	144,74	173,69	0,419	0,5	76		
	Чай с молоком	150	180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77	89	1,19	1,20	68		
<b>Итого за день</b>				<b>30,12</b>	<b>47,12</b>	<b>40,905</b>	<b>53,43</b>	<b>158,44</b>	<b>221,29</b>	<b>1070,73</b>	<b>1412,19</b>	<b>28,229</b>	<b>41,05</b>			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал			Витамин С, мг		№ ТК	
		1-3г		3-7л		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		1-3г	3-7л			
		1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л			
<b>2 день</b>																
завтрак	Каша манная с маслом	150/4	200/5	3,40	4,52	3,96	4,07	22,94	30,57	141	177	0	0	35		
		150/7	180/7	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,0	40,0	0,02	0,03	69		
2 завтрак	Бутерброд с сыром	34	55	2,81	6,45	4,49	7,27	10,98	17,77	100,3	162,25	0,06	0,10	10		
	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63	63	0	0	43		
	Сок вишневый	150	180	0,45	0,54	0,30	0,36	24,45	29,34	102	123	3,0	3,60			
<b>Итого за прием пищи</b>				<b>11,78</b>	<b>16,65</b>	<b>13,36</b>	<b>16,32</b>	<b>65,64</b>	<b>87,95</b>	<b>434,3</b>	<b>565,25</b>	<b>3,08</b>	<b>3,73</b>			
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	45	60	0,43	0,58	2,31	3,08	1,39	1,85	28,7	38,26	6,02	8,02	5		
		150	250	4,4	7,34	0,36	0,6	12,09	20,15	76,41	127,35	3,2	5,33	25		
	Суп гороховый вегетарианский	100	150	2,04	3,06	3,2	4,8	13,62	20,43	92	138	12,1	18,15	53		
		100	150	8,84	13,26	2,05	3,08	9,18	13,77	90,53	135,8	0,31	0,47	45		
		150	200	1,02	1,36	0	0	21,76	29,02	87,14	116,19	0,3	0,4	62		
		30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5	0	0	11		
		<b>Итого за прием пищи</b>				<b>19,01</b>	<b>29,4</b>	<b>8,16</b>	<b>11,96</b>	<b>72,8</b>	<b>109,82</b>	<b>445,28</b>	<b>673,1</b>	<b>21,93</b>	<b>32,37</b>	
Полдник	Булочка домашняя	50	80	3,64	5,82	6,26	10,01	26,96	43,13	179,0	286,0	0	0	70		
		150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85	102	2,05	2,46	65		
		100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44	44	10,00	10,00	15		
<b>Итого за прием пищи</b>				<b>8,62</b>	<b>11,7</b>	<b>10,74</b>	<b>15,29</b>	<b>44,34</b>	<b>62</b>	<b>308</b>	<b>432</b>	<b>12,05</b>	<b>12,46</b>			
<b>Итого за день</b>				<b>39,41</b>	<b>57,75</b>	<b>32,26</b>	<b>43,57</b>	<b>182,78</b>	<b>259,77</b>	<b>1187,58</b>	<b>1670,35</b>	<b>37,06</b>	<b>48,56</b>			



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал			Витамин С, мг		№ ТК
		1-3г		3-7л		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		1-3г	3-7л		
		1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л		
<b>3 день</b>															
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	250	4,3	7,14	3,94	6,57	12,94	21,56	107,35	178,92	0,68	1,14	32	
	Бутерброд с маслом	28	50	1,71	3,06	5,28	9,43	10,23	18,27	9,52	17	0	0	9	
2 завтрак	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,20	29	41	1,42	2,83	67	
	Груша	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44	44	10,0	10,0	15	
<b>Итого за прием пищи</b>				<b>6,48</b>	<b>10,72</b>	<b>9,63</b>	<b>16,42</b>	<b>40,07</b>	<b>59,83</b>	<b>189,87</b>	<b>280,92</b>	<b>12,1</b>	<b>13,97</b>		
Обед	Салат из зеленого горошка консервированного	40	60	1,19	1,78	2,07	3,11	1,27	1,91	33	55	4,4	6,6	3	
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	250	1,04	1,74	2,93	4,88	5,09	9,21	35	85	11,07	18,45	31	
	Суфле куриное	60/5	70/5	9,88	10,15	10,40	13,03	1,84	2,14	140	166	0,12	0,13	51	
	Рис отварной	100	150	2,43	3,64	3,58	5,37	24,45	36,67	140	210	0	0	56	
	Соус томатный	30	50	0,32	0,54	1,12	1,86	2,08	3,46	20,07	33,46	0,46	0,77	60	
	Компот из с/фруктов	150	200	0,33	0,44	0,015	0,02	20,82	27,76	84,75	113	0,30	0,40	64	
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5	0	0	11	
	<b>Итого за прием пищи</b>			<b>17,47</b>	<b>22,09</b>	<b>20,35</b>	<b>28,67</b>	<b>70,31</b>	<b>105,75</b>	<b>523,32</b>	<b>779,96</b>	<b>16,35</b>	<b>26,35</b>		
Полдник	Пирожки с повидлом	60	80	3,45	4,6	1,40	1,87	33,33	44,44	159,6	212,8	0,02	0,03	77	
	Кефир	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,0	7,2	75	90	1,05	1,26	63	
<b>Итого за прием пищи</b>				<b>7,8</b>	<b>9,82</b>	<b>5,15</b>	<b>5,37</b>	<b>39,33</b>	<b>51,64</b>	<b>234,6</b>	<b>302,8</b>	<b>1,07</b>	<b>1,29</b>		
<b>Итого за день</b>				<b>31,75</b>	<b>42,63</b>	<b>35,13</b>	<b>51,46</b>	<b>149,71</b>	<b>217,22</b>	<b>947,79</b>	<b>1363,68</b>	<b>29,52</b>	<b>41,61</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал		Витамин С, мг		№ ТК
		1-3г		3-7л		1-3г		3-7л		1-3г		3-7л		
		1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л		
<b>4 день</b>														
завтрак	Каша ячневая	150/4	200/5	3,30	4,39	4,06	4,20	21,24	28,30	163,0	169,0	0	0	39
		34	55	2,81	6,45	4,49	7,27	10,98	17,77	100,3	162,25	0,06	0,10	10
2 завтрак	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	1,20	1,43	61
		100	100	1,50	1,50	0,40	0,40	21,00	21,00	95	95	10,00	10,00	15
<b>Итого за прием пищи</b>				<b>10,76</b>	<b>16,01</b>	<b>11,67</b>	<b>15,06</b>	<b>66,18</b>	<b>82,89</b>	<b>447,3</b>	<b>533,25</b>	<b>11,26</b>	<b>11,53</b>	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	45	60	0,38	0,51	2,30	3,07	1,16	1,55	27,68	36,9	1,85	2,47	8
	Рассольник	150	250	5,97	7,62	3,04	5,06	6,56	10,93	62	104	4,52	7,54	23
		120	160	10,22	13,63	9,94	13,25	4,22	5,63	171,22	228,29	14,9	19,87	47
	Каша гречневая	100	150	5,73	8,59	4,06	6,09	25,76	38,64	162	243	0	0	54
		15	30	0,31	0,62	0,79	1,57	1,06	2,13	12,57	25,14	0,05	0,1	58
	Соус молочный	150	200	0,33	0,44	0,015	0,02	20,82	27,76	84,75	113	0,30	0,40	64
		30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5	0	0	11
<b>Итого за прием пищи</b>				<b>25,22</b>	<b>35,21</b>	<b>20,38</b>	<b>29,46</b>	<b>74,34</b>	<b>111,24</b>	<b>590,72</b>	<b>767,33</b>	<b>21,62</b>	<b>30,38</b>	
Полдник	Ватрушка с творогом	60	80	7,9	10,5	4,69	6,26	25,0	33,3	173	230	0,03	0,04	71
		150	180	0,75	0,90	0	0	15,15	18,18	64	76	3,00	3,60	66
<b>Итого за прием пищи</b>				<b>8,65</b>	<b>11,4</b>	<b>4,69</b>	<b>6,26</b>	<b>26,15</b>	<b>51,48</b>	<b>237</b>	<b>306</b>	<b>3,03</b>	<b>3,64</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>44,63</b>	<b>62,62</b>	<b>36,74</b>	<b>50,78</b>	<b>180,67</b>	<b>245,61</b>	<b>1275,02</b>	<b>1606,58</b>	<b>35,91</b>	<b>45,55</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал			Витамин С, мг			№ ТК
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		1-3г			3-7л					
		1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л			
<b>5 день</b>																
завтрак	Омлет с сыром	85	105	9,10	11,24	15,80	19,51	1,40	1,72	184	227	0,17	0,21	42		
	Бутерброд с маслом	28	50	1,71	3,06	5,28	9,43	10,23	18,27	9,52	17	0	0	9		
2 завтрак	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,20	29	41	1,42	2,83	67		
	Яблоко	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44	44	10,00	10,00	15		
<b>Итого за прием пищи</b>				<b>11,28</b>	<b>14,82</b>	<b>21,49</b>	<b>29,36</b>	<b>28,53</b>	<b>39,99</b>	<b>266,52</b>	<b>329</b>	<b>11,59</b>	<b>13,04</b>			
Обед	Салат из свеклы с чесноком	45	60	0,61	0,81	4,55	6,06	3,23	4,31	56,78	75,71	3,26	4,35	7		
	Суп картофельный с клецками	150	250	1,83	3,05	2,67	4,45	8,49	14,15	70,88	118,13	4,72	7,86	26		
	Бефстроганов из отварной говядины	95	105	16,75	18,52	15,64	17,28	1,3	1,77	214,12	236,66	0,38	0,42	46		
	Сложный гарнир (рис с овощами)	120	140	3,61	4,21	4,68	5,46	20,32	23,7	139,03	162,2	9,96	11,62	57		
	Сметанный соус	30	50	0,47	0,78	2,82	4,7	1,03	1,71	31,77	52,94	0,03	0,05	59		
	Компот из с/фруктов	150	200	0,33	0,44	0,015	0,02	20,82	27,76	84,75	113	0,30	0,40	64		
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5	0	0	11		
	<b>Итого за прием пищи</b>			<b>25,88</b>	<b>31,61</b>	<b>30,615</b>	<b>38,37</b>	<b>69,95</b>	<b>98</b>	<b>667,83</b>	<b>876,14</b>	<b>18,65</b>	<b>24,7</b>			
Полдник	Вафли	30	50	0,84	1,4	1	1,66	23,2	38,66	106,2	177	0	0	72		
	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	1,20	1,43	61		
<b>Итого за прием пищи</b>				<b>3,99</b>	<b>5,07</b>	<b>3,72</b>	<b>4,85</b>	<b>36,16</b>	<b>54,48</b>	<b>195,2</b>	<b>284</b>	<b>1,2</b>	<b>1,43</b>			
<b>Итого за день</b>				<b>41,15</b>	<b>51,5</b>	<b>55,82</b>	<b>72,58</b>	<b>134,64</b>	<b>192,47</b>	<b>1129,55</b>	<b>1489,24</b>	<b>31,44</b>	<b>39,17</b>			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал			Витамин С, мг			№ ТК		
		1-3г		3-7л		Жиры, г		Углеводы, г		1-3г		3-7л		1-3г			3-7л	
		1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л		1-3г	3-7л
<b>6 день</b>																		
завтрак	Каша пшеничная	150	200	4,27	5,67	4,86	5,28	24,48	32,55	159	200	0	0	0	0	0	37	
	Бутерброд с сыром	34	55	2,81	6,45	4,49	7,27	10,98	17,77	100,3	162,25	0,06	0,10	0,06	0,10	0,10	10	
2 завтрак	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,20	29	41	1,42	2,83	1,42	2,83	67		
	Йогурт	150	180													63		
<b>Итого за прием пищи</b>				<b>7,15</b>	<b>12,24</b>	<b>9,36</b>	<b>12,57</b>	<b>42,56</b>	<b>60,52</b>	<b>288,3</b>	<b>403,25</b>	<b>1,48</b>	<b>2,93</b>	<b>1,48</b>	<b>2,93</b>			
Обед	Салат из отварной свеклы с черносливом с р/м	40	60	0,62	0,94	0,25	0,38	7,86	11,79	52,6	78,9	3,45	5,18	3,45	5,18	2		
	Суп крестьянский с купой	150	250	1,26	2,1	3,45	5,76	6,87	11,45	67,04	111,74	6,66	11,11	6,66	11,11	29		
	Жаркое по-домашнему	150	200	18,35	22,02	4,70	6,79	16,32	19,95	180	259	6,40	8,15	6,40	8,15	49		
	Кисель	150	200	1,02	1,36	0	0	21,76	29,02	87,14	116,19	0,3	0,4	0,3	0,4	62		
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5	0	0	0	0	11		
	<b>Итого за прием пищи</b>			<b>23,53</b>	<b>30,22</b>	<b>8,64</b>	<b>13,33</b>	<b>67,57</b>	<b>96,81</b>	<b>457,28</b>	<b>683,33</b>	<b>16,81</b>	<b>24,84</b>	<b>16,81</b>	<b>24,84</b>			
Полдник	Запеканка из творога	120	150	21,04	26,31	14,46	18,09	20,58	25,74	296	372	0,28	0,36	0,28	0,36	44		
	Чай с молоком	150	180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77	89	1,19	1,20	1,19	1,20	68		
<b>Итого за прием пищи</b>				<b>23,69</b>	<b>28,98</b>	<b>16,79</b>	<b>20,43</b>	<b>31,89</b>	<b>40,05</b>	<b>373</b>	<b>461</b>	<b>1,47</b>	<b>1,56</b>	<b>1,47</b>	<b>1,56</b>			
<b>Итого за день</b>				<b>54,37</b>	<b>71,44</b>	<b>34,79</b>	<b>46,33</b>	<b>142,02</b>	<b>197,38</b>	<b>1118,58</b>	<b>1547,58</b>	<b>19,76</b>	<b>29,33</b>	<b>19,76</b>	<b>29,33</b>			



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал		Витамин С, мг		№ ТК
		1-3г	3-7л	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	
				1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л					
<b>7 день</b>														
завтрак	Каша рисовая молочная	170	200	4,72	5,55	7,68	9,03	27,63	32,50	200,78	236,21	1,30	1,53	38
	Бутерброд с маслом	28	50	1,71	3,06	5,28	9,43	10,23	18,27	9,52	17	0	0	9
2 завтрак	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	1,20	1,43	61
	Кефир	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,0	7,2	75	90	1,05	1,26	63
<b>Итого за прием пищи</b>				<b>13,93</b>	<b>17,5</b>	<b>19,43</b>	<b>26,15</b>	<b>56,82</b>	<b>73,79</b>	<b>374,3</b>	<b>450,21</b>	<b>3,55</b>	<b>8,69</b>	
Обед	Салат витаминный	45	60	0,51	0,68	4,55	6,06	4,78	6,38	63	84	6,71	8,95	6
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	250	3,98	6,64	3,10	5,18	9,26	15,44	81	135	6,66	11,2	28
	Биточки	65	75	8,93	11,92	6,74	8,80	8,97	11,64	132	173	0	0	50
	Гречка рассыпчатая	100	150	5,73	8,59	4,06	6,09	25,76	38,64	162	243	0	0	54
	Соус молочный	15	30	0,31	0,62	0,79	1,57	1,06	2,13	12,57	25,14	0,05	0,1	58
	Кисель	150	200	1,02	1,36	0	0	21,76	29,02	87,14	116,19	0,3	0,4	62
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5	0	0	11
	<b>Итого за прием пищи</b>			<b>22,76</b>	<b>33,61</b>	<b>19,48</b>	<b>28,1</b>	<b>86,35</b>	<b>127,85</b>	<b>608,21</b>	<b>893,83</b>	<b>13,72</b>	<b>20,65</b>	
Полдник	Пряники	65	65	3,84	3,84	3,06	3,06	48,75	48,75	237,9	237,9	0	0	75
	Молоко кипяченое	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85	102	2,05	2,46	65
	Апельсин	100	100	0,60	0,60	0,14	0,14	15,00	15,00	66	66	40	40	15
<b>Итого за прием пищи</b>				<b>9,02</b>	<b>9,92</b>	<b>7,28</b>	<b>8,08</b>	<b>71,33</b>	<b>72,82</b>	<b>388,9</b>	<b>405,9</b>	<b>42,05</b>	<b>42,46</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>45,71</b>	<b>61,03</b>	<b>46,19</b>	<b>62,33</b>	<b>214,5</b>	<b>274,46</b>	<b>1371,41</b>	<b>1749,94</b>	<b>59,32</b>	<b>67,33</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал		Витамин С, мг		№ ТК
		1-3г	3-7л	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	
				1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л					
<b>8 день</b>														
завтрак	Омлет	85	105	7,52	9,28	13,46	18,03	1,57	1,86	157	193	0,15	0,18	41
	Икра кабачковая	30	60	0,55	1,10	3,63	7,25	2,23	4,46	43,89	87,78	2,03	4,06	18
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5	0	0	11
	Чай с молоком	150	180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77	89	1,19	1,20	68
	Сок яблочный	150	180	0,75	0,90	0	0	15,15	18,18	64	76	3,00	3,60	66
<b>Итого за прием пищи</b>				<b>13,75</b>	<b>17,75</b>	<b>19,66</b>	<b>28,02</b>	<b>45,02</b>	<b>63,41</b>	<b>412,39</b>	<b>563,28</b>	<b>6,37</b>	<b>9,04</b>	
Обед	Суп с рыбными консервами	150	200	5,16	8,60	5,04	8,40	8,60	14,33	100	167	5,47	9,11	30
	Тефтели из говядины с рисом	60/2	80/3	7,63	9,88	11,87	15,36	9,08	11,75	173,64	224,71	0	0	52
	Макаронные изделия отварные	100	150	3,67	5,50	3,01	4,57	17,63	26,44	112	168	0	0	55
	Компот из с/фруктов	150	200	0,33	0,44	0,015	0,02	20,82	27,76	84,75	113	0,30	0,40	64
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5	0	0	11
<b>Итого за прием пищи</b>				<b>19,07</b>	<b>28,22</b>	<b>20,17</b>	<b>28,75</b>	<b>70,89</b>	<b>104,88</b>	<b>540,89</b>	<b>790,21</b>	<b>5,77</b>	<b>9,51</b>	
Полдник	Печенье	50	70	3,75	5,25	4,9	6,86	37,2	52,08	208,5	291,9	0	0	74
	Йогурт	150	180											63
	Апельсин	100	100	0,60	0,60	0,14	0,14	15,00	15,00	66	66	40	40	15
<b>Итого за прием пищи</b>				<b>4,35</b>	<b>5,85</b>	<b>5,04</b>	<b>7</b>	<b>52,2</b>	<b>67,08</b>	<b>274,5</b>	<b>357,9</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>37,17</b>	<b>51,82</b>	<b>44,87</b>	<b>63,77</b>	<b>168,11</b>	<b>235,37</b>	<b>1227,78</b>	<b>1711,39</b>	<b>52,14</b>	<b>58,55</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал			Витамин С, мг			№ ТК
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		1-3г			3-7л					
		1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л			
<b>9 день</b>																
завтрак	Каша овсяная из «Геркулеса»	170	200	6,09	7,16	7,63	8,98	24,51	28,84	193,11	227,19	1,30	1,53	36		
		28	50	1,71	3,06	5,28	9,43	10,23	18,27	9,52	17	0	0	9		
2 завтрак	Чай с сахаром	150/7	180/7	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,0	40,0	0,02	0,03	69		
		100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44	44	10,0	10,0	15		
Обед	Итого за прием пищи Салат из картофеля с огурцом	45	60	8,24	10,68	13,32	18,83	51,53	66,9	274,63	328,19	11,32	11,56	4		
		150	250	1,15	1,92	3,8	6,33	7,47	10,05	62,49	104,12	7,41	12,35	24		
	Суп свекольник	150	200	2,40	3,24	11,33	17,36	13,59	18,26	166	242	8,27	11,06	19		
		150	200	1,02	1,36	0	0	21,76	29,02	87,14	116,19	0,3	0,4	62		
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5	0	0	11		
		60	100	7,62	11,35	17,74	27,25	62,49	147,33	430,58	639,07	21,49	31,15	73		
Полдник	Итого за прием пищи Кольцо слоное	60	60	4,15	4,15	10,86	10,86	32,53	32,53	244,49	244,49	0,09	0,09	61		
		150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	1,20	1,43	61		
Итого за прием пищи	Итого за прием пищи Итого за день	7,3	7,82	13,58	14,05	44,64	60,13	159,51	262,58	1038,7	1318,75	34,1	44,23			
		23,16	29,85	48,35	48,35	333,49	351,49	1,29	1,52							



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал		Витамин С, мг		№ ТК
		1-3г		3-7л		Жиры, г		Углеводы, г		1-3г		3-7л		
		1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	
<b>10 день</b>														
завтрак	Каша «Дружба»	170	200	4,48	5,27	9,61	11,31	19,29	22,69	182,99	215,28	1,13	1,33	34
	Бутерброд с маслом	28	50	1,71	3,06	5,28	9,43	10,23	18,27	9,52	17	0	0	9
	Чай с сахаром	150/7	180/7	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,0	40,0	0,02	0,03	69
2 завтрак	Бананы	100	100	1,50	1,50	0,40	0,40	21,00	21,00	95	95	10,00	10,00	15
<b>Итого за прием пищи</b>				<b>7,73</b>	<b>9,89</b>	<b>15,3</b>	<b>21,16</b>	<b>57,51</b>	<b>71,95</b>	<b>315,51</b>	<b>367,28</b>	<b>11,15</b>	<b>11,36</b>	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	250	1,61	2,69	1,70	2,84	10,29	17,14	62,85	104,75	4,95	8,25	27
	Капуста тушеная	150	200	3,13	3,98	5,56	7,42	14,38	18,98	120	158	24,99	32,74	52
	Сметанный соус	30	50	0,47	0,78	2,82	4,7	1,03	1,71	31,77	52,94	0,03	0,05	59
	Гуляш из отварного мяса	120	140	15,42	18,05	12,41	14,26	3,96	4,58	189	218	0,6	0,97	48
	Кисель	150	200	1,02	1,36	0	0	21,76	29,02	87,14	116,19	0,3	0,4	62
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,6	70,5	117,5	0	0	11
	<b>Итого за прием пищи</b>				<b>23,93</b>	<b>30,66</b>	<b>22,73</b>	<b>29,62</b>	<b>66,18</b>	<b>96,03</b>	<b>561,26</b>	<b>767,38</b>	<b>30,87</b>	<b>42,41</b>
Полдник	Вафли	30	50	0,84	1,4	1	1,66	23,2	38,66	106,2	177	0	0	72
	Сок яблочный	150	180	0,75	0,90	0	0	15,15	18,18	64	76	3,00	3,60	66
<b>Итого за прием пищи</b>				<b>1,59</b>	<b>2,3</b>	<b>1</b>	<b>1,66</b>	<b>38,35</b>	<b>56,84</b>	<b>170,2</b>	<b>253</b>	<b>3</b>	<b>3,6</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>33,25</b>	<b>42,85</b>	<b>39,03</b>	<b>52,44</b>	<b>162,04</b>	<b>224,04</b>	<b>1046,97</b>	<b>1387,66</b>	<b>45,02</b>	<b>57,37</b>	