

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад с.Кондоль**

**Утверждаю  
Заведующий**

**МБДОУ детский сад с.Кондоль  
/А.А.Власова/**



**Меню приготовляемых блюд МБДОУ детский сад с.Кондоль  
(осенне-зимний период)**

**Возрастная категория 1-3 лет**

**Длительность пребывания детей в детском саду 10,5 часов**

# Первая неделя

## День первый

| Прием пищи           | Наименование блюда                   | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------|--------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|-----------|-------------|
|                      |                                      |             | б                    | ж     | у      |                         |           |             |
| завтрак              | Каша жидкая молочная из манной крупы | 150         | 4,57                 | 7,7   | 24,28  | 188,25                  | 0,87      | 4(28)       |
|                      | Чай с лимоном                        | 180         | 0,11                 | 0,018 | 10,17  | 40,99                   | 2,38      | 3(56)       |
|                      | Итого за завтрак                     | 330         | 7,65                 | 8,52  | 41,11  | 271,24                  | 3,29      |             |
| 2-й завтрак          | Сок                                  | 180         | 1,8                  | -     | 20,2   | 84,4                    | 4,0       | 8(61)       |
| обед                 | Салат из свеклы с зеленым горошком   | 50          | 0,69                 | 1,73  | 4,1    | 38,55                   | 4,08      | 7(12)       |
|                      | Суп с рыбными консервами             | 180         | 6,18                 | 6,05  | 10,31  | 155,02                  | 8,2       | 5(20)       |
|                      | Гуляш из отварной курицы             | 60          | 10,31                | 8,14  | 2,61   | 124,99                  | 0,55      | 1(42)       |
|                      | Каша перловая рассыпчатая            | 120         | 2,22                 | 4,12  | 19,68  | 117,26                  | 0,011     | 7(31)       |
|                      | Компот из сушеных фруктов            | 180         | 0,547                | 0,045 | 24,21  | 100                     | 0,4       | 11(64)      |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный                 | 70          | 4,52                 | 0,84  | 22,45  | 121,22                  | -         | 1(1)        |
|                      | Итого за обед                        | 660         | 24,47                | 20,92 | 83,36  | 657,04                  | 12,84     |             |
| полдник              | Ватрушки                             | 60          | 7,59                 | 13,1  | 21,41  | 239,7                   | 0,034     | 4(70)       |
|                      | Молоко кипяченое                     | 150         | 4,57                 | 4,06  | 7,56   | 85,0                    | 2,05      | 9(62)       |
|                      | Итого за полдник                     | 210         | 12,16                | 17,16 | 28,97  | 324,7                   | 2,08      |             |
| Итого за третий день |                                      | 1380        | 48,43                | 53,22 | 169,11 | 1295,38                 | 35,42     |             |

## День второй

| Прием пищи           | Наименование блюда                             | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептур |
|----------------------|--|-------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|-----------|------------|
|                      |  |             | б                    | ж     | у      |                         |           |            |
| завтрак              | Суп молочный с крупой (пшениный)               | 150         | 4,5                  | 5,4   | 13,71  | 117                     | 0,87      | 1(40)      |
|                      | Напиток из плодов шиповника                    | 180         | 0,55                 | 0,22  | 16,8   | 83,34                   | 81        | 7(60)      |
|                      | Бутерброд с маслом                             | 20/5        | 2,31                 | 5,46  | 13,89  | 107,5                   | -         | 5(5)       |
|                      | Итого за завтрак                               | 355         | 7,36                 | 11,08 | 44,4   | 307,84                  | 81,87     |            |
| 2-й завтрак          | яблоко   | 100         | 0,4                  | 0,3   | 10,3   | 46                      | 10        | 1(53)      |
| обед                 | Щи из свежей капусты                           | 180         | 5,6                  | 14,28 | 51,13  | 357,12                  | 42,02     | 2(17)      |
|                      | Котлета мясная                                 | 60          | 11,74                | 11,66 | 9,51   | 188,66                  | 0,09      | 2(43)      |
|                      | Соус томатный                                  | 30          | 0,17                 | 1,26  | 2,4    | 22,35                   | 0,66      | 1(52)      |
|                      | Макаронные изделия отварные с маслом           | 120         | 8,9                  | 8,75  | 25,38  | 211,2                   | -         | 1(32)      |
|                      | кисель   | 180         | 0,45                 | 0,036 | 24,52  | 100,55                  | 1,65      | 12(65)     |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный                           | 70          | 4,52                 | 0,84  | 22,45  | 121,22                  | -         | 1(1)       |
| полдник              | Салат из картофеля с зеленым горошком «Зимний» | 40          | 0,66                 | 2,1   | 4,63   | 40,8                    | 59,57     | 5(10)      |
|                      | Булочка с крошкой                              | 50          | 3,91                 | 8,92  | 32,25  | 216,5                   | 0,17      | 6(72)      |
|                      | Чай с сахаром                                  | 180         | 0,063                | 0,02  | 8,51   | 35                      | 0,03      | 2(55)      |
| Итого за второй день |  |             | 43,77                | 59,24 | 235,48 | 1647,24                 | 196,06    |            |

# День третий

| Прием пищи           | Наименование блюда                | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------|-----------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|-----------|-------------|
|                      |                                   |             | б                    | ж     | у      |                         |           |             |
| завтрак              | Каша из круп вязкая(геркулесовая) | 154         | 7,54                 | 8,5   | 30,94  | 230,25                  | 0,91      | 2(26)       |
|                      | Какао с молоком                   | 180         | 4,43                 | 3,14  | 18,31  | 113,11                  | 1,13      | 6(59)       |
|                      | Бутерброд с повидлом              | 20/15       | 1,73                 | 2,75  | 20,22  | 112,7                   | 0,34      | 2(2)        |
|                      | Итого за завтрак                  | 365         | 10,75                | 13,59 | 62,81  | 414,06                  | 2,34      |             |
| 2-й завтрак          | Яблоко                            | 100         | 0,4                  | 0,3   | 10,3   | 46,0                    | 10,0      | 1(53)       |
| обед                 | Рыба соленая                      | 25          | 4,25                 | 2,13  | -      | 36,0                    | -         | 6(88)       |
|                      | Суп крестьянский с крупой         | 180         | 6,4                  | 14,18 | 15,84  | 217,44                  | 22,32     | 10(81)      |
|                      | Жаркое домашнему                  | 180         | 19,26                | 22,59 | 16,92  | 348,3                   | 8,82      | 8(49)       |
|                      | Компот из сушеных фруктов         | 180         | 0,47                 | 0,045 | 24,21  | 100                     | 0,4       | 11(64)      |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный              | 70          | 4,52                 | 0,84  | 22,45  | 121,22                  | -         | 1(1)        |
|                      | Итого за обед                     | 660         | 24,39                | 20,93 | 83,36  | 657,04                  | 13,24     |             |
| полдник              | Запеканка из творога              | 65          | 10,36                | 7,12  | 14,77  | 145,95                  | 0,14      | 2(67)       |
|                      | Чай с лимоном                     | 180         | 0,12                 | 0,02  | 10,13  | 40,33                   | 2,38      | 3(56)       |
|                      | Соус молочный (сладкий)           | 30          | 0,54                 | 1,44  | 4,02   | 30,3                    | 0,06      | 3(89)       |
|                      | Итого за полдник                  | 275         | 11,02                | 8,58  | 28,92  | 216,58                  | 2,58      |             |
| Итого за первый день |                                   | 1424        | 46,56                | 43,4  | 185,39 | 1333,68                 | 28,16     |             |

## День четвертый

| Прием пищи              | Наименование блюда                   | Выход блюд | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------------|------------|----------------------|--------|--------|-------------------------|-----------|-------------|
|                         |                                      |            | б                    | ж      | у      |                         |           |             |
| завтрак                 | Суп молочный с макаронными изделиями | 180        | 5,17                 | 5,49   | 17,1   | 130,68                  | 0,81      | 2(41)       |
|                         | Напиток из плодов шиповника          | 180        | 0,55                 | 0,22   | 16,8   | 83,34                   | 81        | 7(60)       |
|                         | Бутерброд с сыром                    | 30/10      | 4,73                 | 6,88   | 14,56  | 139                     | 0,07-     | 3(3)        |
|                         | Итого за завтрак                     | 400        | 10,45                | 12,59  | 48,46  | 353,02                  | 81,88     |             |
| 2-й завтрак             | Снежок                               | 150        | 0,73                 | 0,67   | 2,91   | 21,33                   | 0,25      | 10(63)      |
| обед                    | Салат из белокочанной капусты        | 40         | 0,56                 | 2,03   | 3,6    | 34,96                   | 12,97     | 9(4)        |
|                         | Суп картофельный с крупой            | 180        | 1,93                 | 2,04   | 12,34  | 75,42                   | 5,94      | 4(19)       |
|                         | Шницель рыбный                       | 60         | 10,36                | 7,6    | 6,83   | 149,2                   | 2,4       | 1(38)       |
|                         | Рис отварной                         | 120        | 2,92                 | 4,29   | 29,34  | 131,76                  | -         | 5(29)       |
|                         | Чай с сахаром                        | 180        | 0,0063               | 0,02   | 8,51   | 35                      | 0,03      | 2(55)       |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                 | 70         | 4,52                 | 0,84   | 22,45  | 121,22                  | -         | 1(1)        |
|                         | Итого за обед                        | 650        | 20,29                | 21,87  | 83,07  | 415,77                  | 21,34     |             |
| полдник                 | Омлет на натуральном молоке          | 92         | 11,33                | 19,27  | 1,5    | 167,72                  | 0,21      | 2(35)       |
|                         | Булочка домашняя                     | 50         | 3,95                 | 4,05   | 27,23  | 162                     | -         | 2(68)       |
|                         | Компот из сушеных фруктов            | 180        | 0,47                 | 0,0045 | 24,21  | 100                     | 0,4       | 11(64)      |
|                         | Итого за полдник                     | 322        | 15,75                | 23,32  | 52,94  | 429,72                  | 0,61      |             |
| Итого за четвертый день |                                      | 1522       | 47,22                | 58,45  | 187,38 | 1219,84                 | 103,47    |             |

## День пятый

| Прием пищи          | Наименование блюда            | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------|-------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|-----------|-------------|
|                     |                               |             | б                    | ж     | у      |                         |           |             |
| завтрак             | Каша из круп вязкая (пшённая) | 154         | 7,54                 | 8,5   | 30,94  | 230,25                  | 0,91      | 2(26)       |
|                     | Чай с лимоном                 | 180         | 0,12                 | 0,02  | 10,13  | 40,33                   | 2,38      | 3(56)       |
|                     | Бутерброд с маслом            | 20/5        | 2,31                 | 5,46  | 13,89  | 107,5                   | -         | 5(5)        |
|                     | Итого за завтрак              | 359         | 9,98                 | 13,98 | 54,96  | 381,37                  | 3,29      |             |
| 2-й завтрак         | Яблоко                        | 100         | 0,4                  | 0,4   | 10,3   | 46                      | 10        | 1(53)       |
| обед                | Борщ со свежей капусты        | 180         | 1,22                 | 3,47  | 4,8    | 55,44                   | 14,43     | 3(18)       |
|                     | Птица отварная                | 50          | 8,91                 | 5,75  | 0,15   | 112,04                  | -         | 7(48)       |
|                     | Соус томатный                 | 30          | 0,17                 | 1,26  | 2,4    | 22,35                   | 0,66      | 1(52)       |
|                     | Каша гречневая рассыпчатая    | 120         | 4,04                 | 3,8   | 20,87  | 133,9                   | -         | 3(27)       |
|                     | Кисель                        | 180         | 0,45                 | 0,036 | 24,52  | 100,55                  | 1,65      | 12(65)      |
|                     | Хлеб ржано-пшеничный          | 70          | 4,52                 | 0,84  | 22,45  | 121,22                  | -         | 1(1)        |
|                     | Итого за обед                 | 630         | 19,31                | 15,15 | 75,19  | 545,5                   | 16,74     |             |
| полдник             | Лапшевник с творогом          | 120         | 11,6                 | 7,36  | 29,68  | 238,88                  | 0,064     | 1(73)       |
|                     | Сок                           | 180         | 1,8                  | -     | 20,2   | 84,4                    | 4         | 8(61)       |
|                     | Итого за полдник              | 300         | 13,4                 | 7,36  | 49,88  | 323,28                  | 4,064     |             |
| Итого за пятый день |                               | 1385        | 43,09                | 36,89 | 190,33 | 1296,15                 | 34,09     |             |

## Вторая неделя

### День шестой

| Прием пищи           | Наименование блюда                    | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |            |               | Энергетическая ценность | Витамины С   | № рецептуры    |
|----------------------|---------------------------------------|-------------|----------------------|------------|---------------|-------------------------|--------------|----------------|
|                      |                                       |             | б                    | ж          | у             |                         |              |                |
| завтрак              | Макароны отварные с сыром             | 150         | 8,38                 | 7,71       | 23,83         | 198                     | 0,1          | 2(33)          |
|                      | Кофейный напиток с молоком            | 180         | 2,85                 | 2,41       | 14,36         | 91                      | 1,17         | 5(58)          |
|                      | Итого за завтрак                      | 330         | 11,23                | 10,12      | 38,19         | 289                     | 1,27         |                |
| 2-й завтрак          | Сок                                   | 180         | 1,8                  | -          | 20,2          | 84,4                    | 4            | 8(61)          |
| обед                 | Суп картофельный с горохом с гречками | 180/15      | 7,07<br>2,37         | 6,4<br>2,4 | 19,03<br>8,99 | 133,34<br>67,11         | 8,04<br>0,03 | 9(24)<br>1(74) |
|                      | Рагу овощное с мясом кур              | 150         | 1,29                 | 4,07       | 10,75         | 84,84                   | 18,26        | 4(45)          |
|                      | Компот из сушеных фруктов             | 180         | 0,47                 | 0,0045     | 24,21         | 100                     | 0,4          | 11(64)         |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный                  | 50          | 3,06                 | 9,43       | 18,27         | 170                     | -            | 1(1)           |
|                      | Итого за обед                         | 575         | 14,2                 | 22,3       | 81,25         | 695,15                  | 38,44        |                |
| полдник              | Пирожок с яйцом                       | 50          | 3,9                  | 3,06       | 26,94         | 150                     | -            | 7(75)<br>1(76) |
|                      | Чай с лимоном                         | 180         | 0,12                 | 0,02       | 10,13         | 40,33                   | 2,38         | 3(56)          |
|                      | Итого за полдник                      | 230         | 4,02                 | 3,08       | 37,07         | 190,33                  | 2,38         |                |
| Итого за шестой день |                                       | 1315        | 31,31                | 35,5       | 176,71        | 1258,9                  | 46,09        |                |

День седьмой

| Прием пищи            | Наименование блюда                     | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая ценность | Витамины С | № рецептуры |
|-----------------------|--|-------------|----------------------|--------|--------|-------------------------|------------|-------------|
|                       |  |             | б                    | ж      | у      |                         |            |             |
| завтрак               | Суп молочный с крупой                  | 150         | 4,5                  | 5,4    | 13,71  | 117                     | 0,87       | 1(40)       |
|                       | Напиток из плодов шиповника            | 180         | 0,55                 | 0,22   | 16,8   | 83,34                   | 81         | 7(60)       |
|                       | Бутерброд с маслом                     | 20/5        | 2,31                 | 5,46   | 13,89  | 107,5                   | -          | 5(5)        |
|                       | Итого за завтрак                       | 355         | 7,36                 | 11,08  | 44,4   | 307,84                  | 81,87      |             |
| 2-й завтрак           | сок                                    | 180         | 1,8                  | -      | 20,2   | 84,4                    | 4          | 8(61)       |
|                       | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ                   | 30          | 0,87                 | 1,29   | 26,4   | 107,4                   | -          |             |
|                       | Итого за 2 завтрак                     | 210         | 2,67                 | 1,29   | 46,6   | 191,8                   | 4          |             |
| обед                  | Салат из моркови с растительным маслом | 40          | 0,48                 | 2,8    | 3,8    | 42,3                    | 1,54       | 9(14)       |
|                       | Суп картофельный с макарон. изделиями  | 180         | 4,5                  | 5,51   | 11,02  | 113,4                   | 5,5        | 6(21)       |
|                       | Плов из кур                            | 150         | 29                   | 31     | 25,41  | 496,08                  | 2          | 9(50)       |
|                       | Чай с сахаром                          | 180         | 0,0063               | 0,02   | 8,51   | 35                      | 0,03       | 2(55)       |
|                       | Хлеб ржано-пшеничный                   | 70          | 4,52                 | 0,84   | 22,45  | 121,22                  | -          | 1(1)        |
|                       | Итого за обед                          | 620         | 38,5                 | 40,17  | 71,19  | 808,00                  | 9,07       |             |
| полдник               | Каша из круп вязкая (гречневая)        | 150         | 7,54                 | 8,5    | 34,38  | 230,25                  | 0,91       | 2(26)       |
|                       | Компот из сушеных фруктов              | 180         | 0,47                 | 0,0045 | 24,21  | 100                     | 0,4        | 11(64)      |
|                       | Итого за полдник                       | 330         | 8,01                 | 8,5    | 58,59  | 330,25                  | 1,31       |             |
| Итого за седьмой день |  | 1515        | 50,98                | 61,04  | 220,78 | 1637,89                 | 96,25      |             |



## День восьмой

| Прием пищи            | Наименование блюда               | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
|-----------------------|----------------------------------|-------------|----------------------|--------|--------|-------------------------|-----------|-------------|
|                       |                                  |             | б                    | ж      | у      |                         |           |             |
| завтрак               | Каша из пшеницы твердой «Дружба» | 150         | 3,09                 | 6,48   | 8,01   | 136,02                  | 0,34      | 6(30)       |
|                       | Какао с молоком                  | 180         | 4,44                 | 3,8    | 16,95  | 119,75                  | 1,73      | 6(59)       |
|                       | Бутерброд с повидлом             | 20/15       | 1,73                 | 2,75   | 20,22  | 112,7                   | 0,34      | 2(2)        |
|                       | Итого за завтрак                 | 365         | 9,26                 | 13,03  | 45,18  | 368,47                  | 2,41      |             |
| 2-й завтрак           | ряженка                          | 150         | 0,73                 | 0,67   | 2,91   | 21,33                   | 0,25      | 10(63)      |
| Обед                  | Суп картофельный с крупой        | 180         | 1,57                 | 2,04   | 10,29  | 65,88                   | 5,94      | 4(19)       |
|                       | Тефтели мясные                   | 60          | 8,83                 | 10,1   | 12,2   | 168                     | 0,9       | 4(45)       |
|                       | Соус сметанный с луком           | 30          | 0,5                  | 1,4    | 2,2    | 26,8                    | 0,3       | 2(87)       |
|                       | Капуста тушеная                  | 120         | 2,92                 | 3,9    | 11,49  | 90,16                   | 20,5      | 5(46)       |
|                       | Компот из сушеных фруктов        | 180         | 0,47                 | 0,0045 | 24,21  | 100,0                   | 0,4       | 11(64)      |
|                       | Хлеб ржано-пшеничный             | 70          | 4,52                 | 0,84   | 22,45  | 121,22                  | -         | 1(1)        |
|                       | Итого за обед                    | 640         | 18,81                | 19,34  | 82,84  | 572,06                  | 28,04     |             |
| полдник               | Булочка школьная                 | 50          | 4,18                 | 1,6    | 27,98  | 143,3                   | -         | 3(69)       |
|                       | Чай с сахаром                    | 180         | 0,063                | 0,02   | 8,51   | 35                      | 0,03      | 2(55)       |
|                       | Итого за полдник                 | 230         | 4,24                 | 1,62   | 36,49  | 178,3                   | 0,03      |             |
| Итого за восьмой день |                                  | 1385        | 33,04                | 34,66  | 167,42 | 1140,16                 | 30,73     |             |

## День девятый

| Прием пищи            | Наименование блюда            | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
|-----------------------|-------------------------------|-------------|----------------------|-------|-------|-------------------------|-----------|-------------|
|                       |                               |             | б                    | ж     | у     |                         |           |             |
| завтрак               | Суп молочный с крупой         | 150         | 4,5                  | 5,4   | 13,7  | 117                     | 0,87      | 1(40)       |
|                       | Чай с молоком                 | 180         | 2,66                 | 2,34  | 14,3  | 88,99                   | 1,17      | 4(57)       |
|                       | Бутерброд с сыром             | 30/10       | 4,73                 | 6,88  | 14,5  | 139                     | 0,07      | 3(3)        |
|                       | Итого за завтрак              | 370         | 11,89                | 14,62 | 42,58 | 344,99                  | 2,11      |             |
| 2-й завтрак           | Яблоко                        | 100         | 0,4                  | 0,4   | 10,3  | 46                      | 10        | 1(53)       |
| обед                  | Свекольник                    | 180         | 1,47                 | 4,5   | 12,6  | 98,77                   | 7,9       | 1(16)       |
|                       | Рыба запечённая в омлете      | 60          | 9,67                 | 4,42  | 1,87  | 81,52                   | 0,075     | 2(39)       |
|                       | Соус томатный                 | 30          | 0,17                 | 1,26  | 2,4   | 22,35                   | 0,66      | 1(52)       |
|                       | Пюре картофельное             | 120         | 2,72                 | 4,26  | 16,4  | 131,76                  | 16,14     | 6(47)       |
|                       | Кисель                        | 150         | 0,37                 | 0,03  | 20,4  | 83,79                   | 1,37      | 12(65)      |
|                       | Хлеб ржано-пшеничный          | 70          | 4,52                 | 0,84  | 22,4  | 121,22                  | -         | 1(1)        |
|                       | Итого за обед                 | 610         | 19,1                 | 15,31 | 76,02 | 548,41                  | 26,14     |             |
| полдник               | Пудинг из творога(Запеченный) | 90          | 11,5                 | 8,07  | 18,2  | 190,5                   | 0,15      | 3(69)       |
|                       | Компот из сушеных фруктов     | 180         | 0,54                 | 0,04  | 24,2  | 100                     | 0,4       | 11(64)      |
|                       | Итого за полдник              | 230         | 12,0                 | 8,11  | 42,4  | 290,5                   | 0,55      |             |
| Итого за девятый день |                               | 1340        | 32,1                 | 44    | 171,4 | 1301,9                  | 38,8      |             |

# День десятый

| Прием пищи             | Наименование блюда                               | Выход блюд | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | Витамины С | № рецептур |
|------------------------|--|------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|------------|------------|
|                        |  |            | б                    | ж     | у      |                         |            |            |
| завтрак                | Каша жидкая молочная (ячневая)                   | 150        | 5,86                 | 9,62  | 25,7   | 214,5                   | 0,88       | 1(25)      |
|                        | Чай с сахаром                                    | 180        | 0,063                | 0,02  | 8,51   | 35                      | 0,03       | 2(55)      |
|                        | Бутерброд с маслом                               | 20/5       | 2,31                 | 5,46  | 13,89  | 107,5                   | -          | 5(5)       |
|                        | Итого за завтрак                                 | 355        | 8,23                 | 15,1  | 48,1   | 357                     | 0,91       |            |
| 2-й завтрак            | Яблоко   | 100        | 0,4                  | 0,4   | 10,3   | 46                      | 10         | 1(53)      |
| обед                   | Суп картофельный с клецками                      | 180        | 6,52                 | 5,37  | 20,93  | 142,83                  | 0,0072     | 8(23)      |
|                        | Голубцы ленивые                                  | 130        | 16,2                 | 13,28 | 11,03  | 228,0                   | 3,71       | 3(44)      |
|                        | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 50         | 1,37                 | 3,53  | 4,73   | 56,35                   | 4,18       | 10(15)     |
|                        | кисель   | 180        | 0,45                 | 0,036 | 24,52  | 100,55                  | 1,65       | 12(65)     |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный                             | 70         | 4,52                 | 0,84  | 22,45  | 121,22                  | -          | 1(1)       |
|                        | Итого за обед                                    | 610        | 29,06                | 23,05 | 85,71  | 648,95                  | 9,55       |            |
| полдник                | Яйца варёные                                     | 40         | 5,08                 | 4,6   | 0,28   | 63                      | 0,19       | 1(34)      |
|                        | Булочка с изюмом                                 | 50         | 5,08                 | 4,08  | 29     | 173,08                  | -          | 5(71)      |
|                        | Напиток из плодов шиповника                      | 180        | 0,55                 | 0,22  | 16,8   | 83,34                   | 81         | 7(60)      |
|                        | Итого за полдник                                 | 270        | 10,71                | 8,9   | 46,08  | 319,42                  | 81,19      |            |
| Итого за десятиый день |  | 1335       | 48,4                 | 47,45 | 190,19 | 1371,37                 | 101,65     |            |