

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад с.Преображенка



УТВЕРЖДАЮ  
заведующая МКДОУ ДС  
с.Преображенка  
И.В.Абликанова  
«30» августа 2023 год

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ**

1 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			С (мг)	В <sub>1</sub> (мг)	В <sub>2</sub> (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	Энерг. ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы						
II Завтрак	107	Бутерброд с маслом	40	1,62	16,66	10	0	0,02	0,03	6,4	0,26	196,42
	262	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес»	150	6,42	10,3	23,69	1,07	0,13	0,13	115,89	1,27	214,64
	505	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	0	0	0	4,05	0,65	45,09
		<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>8,04</b>	<b>26,96</b>	<b>44,97</b>	<b>1,07</b>	<b>0,15</b>	<b>0,19</b>	<b>126,34</b>	<b>2,18</b>	<b>456,15</b>
	532	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	3	0,02	0,02	10,5	0,3	69
		<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>3</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>10,5</b>	<b>0,3</b>	<b>69</b>
Обед	172	Суп с макаронными изделиями	150	0,19	3,02	0,9	1,04	0,01	0,01	3,24	0,1	31,47
	414	Птица отварная	100	16,19	12,14	0	0,9	0,03	0,1	17,6	1,13	188
	122	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	0	0,07	0,02	12	0,66	141,0
	257	Каша перловая рассыпчатая	60	1,84	2,69	12,59	0	0,02	0,01	7,79	0,36	83,67
	517	Кисель	150	1,02	0	21,77	0	0	0	0,51	0,08	91,14
	61	Салат из свеклы и моркови	40	0,51	4,04	2,74	2,37	0,01	0,02	11,82	0,41	49,8
		<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>24,31</b>	<b>22,37</b>	<b>67,52</b>	<b>4,31</b>	<b>0,14</b>	<b>0,16</b>	<b>52,96</b>	<b>2,74</b>	<b>585,08</b>
Полдник	545	Блинчики с медом	100	7,32	6,16	34,9	4,9	0,08	0,18	129,13	20	224,2
	529	Молоко кипяченое	150	4,19	4,78	7,56	0,4	0,02	0,11	150,64	0,13	90,09
	126	Фрукты свежие- банан	100	1,5	0,1	21	10	0,04	0,05	8	0,6	89
		<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>13,01</b>	<b>11,04</b>	<b>63,46</b>	<b>15,3</b>	<b>0,14</b>	<b>0,34</b>	<b>287,77</b>	<b>20,73</b>	<b>403,29</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1400</b>	<b>46,11</b>	<b>60,52</b>	<b>191,1</b>	<b>23,68</b>	<b>0,45</b>	<b>0,71</b>	<b>477,57</b>	<b>25,95</b>	<b>1513,52</b>	

## 2 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			С (мг)	В <sub>1</sub> (мг)	В <sub>2</sub> (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	Энерг ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы						
Завтрак	265	Каша манная вязкая	150	5,8	8,58	26,7	1,07	0,06	0,11	105,49	0,43	209,42
	109	Бутерброд с джемом	40	1,12	2,86	21,6	0,12	0,01	0,01	6,33	0,46	117,22
	507	Чай с молоком	150	1,09	0,94	13,08	0,49	0,02	0,06	49,05	0,69	65,34
		<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>8,01</b>	<b>12,38</b>	<b>61,38</b>	<b>1,68</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>160,87</b>	<b>1,58</b>	<b>391,98</b>
II Завтрак	532	Сок апельсиновый	150	1,05	0,15	19,8	6	0,06	0,03	27	0,45	90
		<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,8</b>	<b>6</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>27</b>	<b>0,45</b>	<b>90</b>
Обед	169	Суп крестьянский с крупой	150	1,22	3,15	6,82	6,66	0,03	0,02	12,79	0,4	64
	414	Птица отварная	100	16,19	12,14	0	0,9	0,03	0,1	17,6	1,13	188
	122	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	0	0,07	0,02	12	0,66	141,0
	432	Макаронные изделия отварные	100	3,69	4,16	22,57	0	1,47	0,03	8,53	0,71	146,94
	522	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0	20,55	0,11	0,01	0,01	42,28	1,19	83,88
	3	Салат из свежей капусты с морковью	40	0,66	4,04	3,85	10,72	0,01	0,02	17,27	0,24	54,75
		<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>26,74</b>	<b>23,97</b>	<b>83,31</b>	<b>18,39</b>	<b>1,62</b>	<b>0,2</b>	<b>110,47</b>	<b>4,33</b>	<b>678,57</b>
Полдник	290	Запеканка рисовая	100	2,18	2,58	22,04	0	0,02	0,02	4,2	0,38	120,3
	506	Чай с лимоном	150	0,05	0,01	11,44	2,1	0	0	2,19	0,68	46,88
	126	Груша	100	0,4	0,3	9,5	5	0,02	0,03	19	2,3	42
		<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>2,63</b>	<b>2,89</b>	<b>42,98</b>	<b>7,1</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>25,39</b>	<b>3,36</b>	<b>209,18</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1440</b>	<b>38,43</b>	<b>39,39</b>	<b>207,47</b>	<b>33,17</b>	<b>2,62</b>	<b>0,46</b>	<b>323,73</b>	<b>9,72</b>	<b>1369,73</b>	

## 3 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			С (мг)	В <sub>1</sub> (мг)	В <sub>2</sub> (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	Энерг ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы						
Завтрак	271	Каша пшеничная вязкая	150	6,4	8,63	28,68	1,03	0,11	0,13	110,19	1,84	220,18
	104	Бутерброд с сыром	45	6,67	9,51	9,88	0,14	0,03	0,08	184,6	0,41	151,73
	505	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	0	0	0	4,05	0,65	45,09
		<b>Итого:</b>	<b>345</b>	<b>13,07</b>	<b>18,14</b>	<b>49,84</b>	<b>1,17</b>	<b>0,14</b>	<b>0,21</b>	<b>298,84</b>	<b>2,9</b>	<b>417</b>
II Завтрак	532	Сок абрикосовый	150	0,75	0	19,05	6	0,03	0,06	30	0,3	82,5
		<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>19,05</b>	<b>6</b>	<b>0,03</b>	<b>0,06</b>	<b>30</b>	<b>0,3</b>	<b>82,5</b>
Обед	154	Щи из свежей капусты	150	0,88	2,95	3,13	10,10	0,02	0,02	17,54	0,35	43,6
	122	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	0	0,07	0,02	12	0,66	141,0
	414	Птица отварная	100	16,19	12,14	0	0,9	0,03	0,1	17,6	1,13	188
	252	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	5,23	4,92	0	0,13	0,08	1,43	3,03	171,83
	523	Компот из яблок	150	0,19	0,16	19,01	2,03	0,01	0	6,98	0,23	78,23
	60	Салат из отварной свеклы	40	0,68	2,04	3,72	3,38	0,01	0,02	17,1	0,65	36,22
		<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>28,2</b>	<b>23</b>	<b>60,3</b>	<b>16,41</b>	<b>0,27</b>	<b>0,24</b>	<b>72,65</b>	<b>6,05</b>	<b>658,88</b>
Полдник	599	Кекс Детский	50	1,9	8,55	25,19	0,20	0,03	0,03	10,72	0,46	185,31
	529	Молоко кипяченое	150	4,19	4,78	7,56	0,4	0,02	0,11	150,64	0,13	90,09
	531	Йогурт	100	5	3,2	8,5	0,6	0,03	0,15	119	0,1	87
		<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>11,09</b>	<b>16,53</b>	<b>41,25</b>	<b>1,2</b>	<b>0,08</b>	<b>0,29</b>	<b>280,36</b>	<b>0,69</b>	<b>362,4</b>
		<b>Всего за день</b>	<b>1395</b>	<b>53,11</b>	<b>57,67</b>	<b>170,44</b>	<b>24,78</b>	<b>0,52</b>	<b>0,8</b>	<b>681,85</b>	<b>9,94</b>	<b>1520,78</b>

## 4 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			С (мг)	В <sub>1</sub> (мг)	В <sub>2</sub> (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	Энерг. ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы						
	172	Суп с макаронными изделиями	150	0,19	3,02	0,9	1,04	0,01	0,01	3,24	0,1	31,47
	107	Бутерброд с маслом	40	1,62	16,66	10	0	0,02	0,03	6,4	0,26	196,42
	507	Чай с молоком	150	1,09	0,94	13,08	0,49	0,02	0,06	49,05	0,69	65,34
		<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>2,9</b>	<b>20,62</b>	<b>23,98</b>	<b>1,53</b>	<b>0,05</b>	<b>0,1</b>	<b>58,69</b>	<b>1,05</b>	<b>293,23</b>
<b>II завтрак</b>	532	Сок сливовый	150	0,45	0,15	22,8	6	0,02	0,02	15	0,45	102
		<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>0,45</b>	<b>0,15</b>	<b>22,8</b>	<b>6</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>15</b>	<b>0,45</b>	<b>102</b>
<b>Обед</b>	148	Рассольник Ленинградский	150	1,25	3,22	7,66	7,11	0,05	0,03	8,69	0,48	73,41
	414	Птица отварная	100	16,19	12,14	0	0,9	0,03	0,1	17,6	1,13	188
	122	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	0	0,07	0,02	12	0,66	141,0
	285	Плов	110	2,72	10,84	30	3,76	0,05	0,04	24,27	0,86	228,34
	521	Компот из свежих ягод	150	0,36	0,21	10,55	1,95	0,02	0,01	11,15	0,33	45,51
	86	Салат картофельный с луком	40	0,76	3,14	5,52	5,18	0,03	0,03	10,83	0,34	44,54
		<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>25,84</b>	<b>30,03</b>	<b>83,25</b>	<b>18,9</b>	<b>0,25</b>	<b>0,23</b>	<b>84,54</b>	<b>4,4</b>	<b>720,8</b>
	335	Вареники ленивые	100	14,12	10,89	14,26	0,19	0,04	0,2	89,12	0,46	211,76
	529	Кипяченое молоко	150	4,19	4,78	7,56	0,4	0,02	0,11	150,64	0,13	90,09
	126	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	10	0,03	0,02	16	2,20	45
		<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>18,71</b>	<b>16,07</b>	<b>32,22</b>	<b>10,44</b>	<b>0,09</b>	<b>0,15</b>	<b>255,76</b>	<b>2,79</b>	<b>346,85</b>
		<b>Всего за день</b>	<b>1450</b>	<b>47,9</b>	<b>66,87</b>	<b>162,25</b>	<b>36,87</b>	<b>0,41</b>	<b>0,5</b>	<b>413,99</b>	<b>8,69</b>	<b>1462,88</b>

## 5 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			С (мг)	В <sub>1</sub> (мг)	В <sub>2</sub> (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	Энерг. ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы						
	109	Бутерброд с джемом	40	1,12	2,86	21,6	0,12	0,01	0,01	6,33	0,46	117,22
	263	Каша гречневая вязкая	150	6,87	9,49	24,67	1,07	0,14	0,17	106,33	2,58	213,99
	505	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	0	0	0	4,05	0,65	45,09
		<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>7,99</b>	<b>12,35</b>	<b>57,55</b>	<b>1,19</b>	<b>0,15</b>	<b>0,18</b>	<b>116,71</b>	<b>3,69</b>	<b>376,3</b>
<b>II Завтрак</b>	532	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	3	0,02	0,02	10,5	0,3	69
		<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>3</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>10,5</b>	<b>0,3</b>	<b>69</b>
<b>Обед</b>	158	Суп гороховый с гречками	150	1,38	2,68	5,96	7,36	0,06	0,04	10,82	0,49	60,31
	414	Птица отварная	100	16,19	12,14	0	0,9	0,03	0,1	17,6	1,13	188
	122	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	0	0,07	0,02	12	0,66	141,0
	210	Овощное рагу	150	2,57	10,88	12,63	10,01	0,08	0,08	43,96	0,9	161,78
	517	Кисель	150	1,02	0	21,77	0	0	0	0,51	0,08	91,14
	6	Салат морковный	40	0,46	4,04	3,63	1,23	0,02	0,02	9,54	0,25	53,07
		<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>26,18</b>	<b>30,22</b>	<b>73,51</b>	<b>19,5</b>	<b>0,26</b>	<b>0,26</b>	<b>94,43</b>	<b>3,51</b>	<b>695,3</b>
<b>Полдник</b>	578	Булочка домашняя	80	6,06	10,72	50,79	0	0,11	0,04	14,84	0,81	323,9
	507	Чай с молоком	150	1,09	0,94	13,08	0,49	0,02	0,06	49,05	0,69	65,34
	126	Мандарин	100	0,8	0,2	11,5	38	0,06	0,03	35	0,1	38
		<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>7,95</b>	<b>11,86</b>	<b>75,37</b>	<b>38,49</b>	<b>0,19</b>	<b>0,13</b>	<b>98,89</b>	<b>1,6</b>	<b>427,24</b>
		<b>Всего за день</b>	<b>1470</b>	<b>42,87</b>	<b>55,08</b>	<b>221,58</b>	<b>62,18</b>	<b>0,62</b>	<b>0,59</b>	<b>320,53</b>	<b>9,1</b>	<b>1567,84</b>

## 6 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			С (мг)	В <sub>1</sub> (мг)	В <sub>2</sub> (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	Энерг ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы						
	104	Бутерброд с сыром	45	6,67	9,51	9,88	0,14	0,03	0,08	184,6	0,41	151,73
	311	Омлет натуральный	100	8,62	13,23	2,38	0	0,05	0,34	80,92	1,6	162,9
	505	Чай сахарам	150	0	0	11,28	0	0	0	4,05	0,65	45,09
		<b>Итого:</b>	<b>245</b>	<b>15,29</b>	<b>22,74</b>	<b>23,54</b>	<b>0,14</b>	<b>0,08</b>	<b>0,42</b>	<b>269,57</b>	<b>2,66</b>	<b>359,72</b>
<b>II Завтрак</b>	532	Сок апельсиновый	150	1,05	0,15	19,8	6	0,06	0,03	27	0,45	90
		<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,8</b>	<b>6</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>27</b>	<b>0,45</b>	<b>90</b>
<b>Обед</b>	145	Свекольник с курицей	150	1,31	2,64	7,52	5,25	0,04	0,04	22,65	0,92	69,47
	414	Птица отварная	100	16,19	12,14	0	0,9	0,03	0,1	17,6	1,13	188
	432	Макаронные изделия отварные	100	3,69	4,16	22,57	0	1,47	0,03	8,53	0,7	146,94
	522	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0	20,55	0,11	0,01	0,01	42,28	1,19	83,88
	191	Салат кукурузный с яйцом и луком	30	1,89	1,73	17,77	0,93	0,05	0,17	16,51	0,64	57,07
	122	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	0	0,07	0,02	12	0,66	141,0
		<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>28,06</b>	<b>21,15</b>	<b>97,93</b>	<b>7,19</b>	<b>1,71</b>	<b>0,37</b>	<b>119,57</b>	<b>5,24</b>	<b>686,36</b>
<b>Полдник</b>	601	Песочник	80	5,07	11,86	46,16	0,22	0,08	0,1	29,95	1,06	311,66
	529	Кипяченое молоко	150	4,19	4,78	7,56	0,4	0,02	0,11	150,64	0,13	90,09
		<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>9,26</b>	<b>16,64</b>	<b>53,72</b>	<b>0,62</b>	<b>0,1</b>	<b>0,21</b>	<b>180,59</b>	<b>1,19</b>	<b>401,75</b>
		<b>Всего за день</b>	<b>1215</b>	<b>53,66</b>	<b>60,68</b>	<b>194,99</b>	<b>13,95</b>	<b>1,95</b>	<b>1,03</b>	<b>596,73</b>	<b>9,54</b>	<b>1537,83</b>

## 7 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			С (мг)	В <sub>1</sub> (мг)	В <sub>2</sub> (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	Энерг. ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы						
Завтрак	107	Бутерброд с маслом	40	1,62	16,66	10	0	0,02	0,03	6,4	0,26	196,42
	270	Каша ячневая вязкая	150	3,9	7,85	28,7	1,83	0,04	0,09	73,49	0,53	203,45
	505	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	0	0	0	4,05	0,65	45,09
		<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>5,52</b>	<b>24,51</b>	<b>49,98</b>	<b>1,83</b>	<b>0,06</b>	<b>0,12</b>	<b>83,94</b>	<b>1,44</b>	<b>444,96</b>
II Завтрак	532	Сок абрикосовый	150	0,75	0	19,05	6	0,03	0,06	30	0,3	82,5
		<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>19,05</b>	<b>6</b>	<b>0,03</b>	<b>0,06</b>	<b>30</b>	<b>0,3</b>	<b>82,5</b>
Обед	168	Суп с рыбными консервами	150	5,8	3,3	7,66	3,92	0,06	0,07	55,76	0,75	85,55
	441	Пюре картофельное	110	2,26	4,66	10,33	3,74	0,1	0,08	26,66	0,84	106,55
	415	Курица в соусе	40	3,46	2,69	1,36	0,41	0,01	0,03	8,84	0,39	34,39
	122	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	0	0,07	0,02	12	0,66	141,0
	523	Компот из яблок	150	0,19	0,16	19,01	2,03	0,01	0	6,98	0,26	78,23
	69	Салат из свеклы с чесноком	30	0,41	3,03	2,16	2,18	0	0	9,76	0,36	37,86
		<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>16,68</b>	<b>14,32</b>	<b>70,04</b>	<b>12,28</b>	<b>0,25</b>	<b>0,2</b>	<b>120</b>	<b>3,26</b>	<b>483,58</b>
Полдник	551	Оладьи с медом	80	5,89	6,14	32,47	0,01	0,09	0,04	57,99	0,59	208,9
	529	Кипяченое молоко	150	4,19	4,78	7,56	0,4	0,02	0,11	150,64	0,13	90,09
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>10,08</b>	<b>10,92</b>	<b>40,03</b>	<b>0,51</b>	<b>0,11</b>	<b>0,15</b>	<b>208,63</b>	<b>0,72</b>	<b>298,99</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1260</b>	<b>33,03</b>	<b>49,75</b>	<b>179,1</b>	<b>20,62</b>	<b>0,45</b>	<b>0,53</b>	<b>442,57</b>	<b>5,72</b>	<b>1310,03</b>	



## 8 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			С (мг)	В <sub>1</sub> (мг)	В <sub>2</sub> (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	Энерг ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы						
Завтрак	109	Бутерброд с джемом	40	1,12	2,86	21,6	0,12	0,01	0,01	6,33	0,46	117,22
	275	Каша «Дружба»	150	3,95	8,49	17,02	0,99	0,07	0,12	94,87	0,42	161,46
	505	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	0	0	0	4,05	0,65	45,09
		<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>5,07</b>	<b>11,35</b>	<b>49,9</b>	<b>1,11</b>	<b>0,08</b>	<b>0,13</b>	<b>105,25</b>	<b>1,53</b>	<b>323,77</b>
II Завтрак	532	Сок сливовый	150	0,45	0,15	22,8	6	0,02	0,02	15	0,45	102
		<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>0,45</b>	<b>0,15</b>	<b>22,8</b>	<b>6</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>15</b>	<b>0,45</b>	<b>102</b>
Обед	140	Борщ из свежей капусты	150	0,92	3,05	5,43	7,66	0,02	0,02	19,52	0,6	53,92
	122	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	0	0,07	0,02	12	0,66	141,0
	379	Жаркое по-домашнему	110	11,13	11,41	8,59	3,92	0,08	0,12	13,29	2,07	181,53
	414	Птица отварная	100	16,19	12,14	0	0,9	0,03	0,1	17,6	1,13	188
	521	Компот из свежих ягод	150	0,36	0,21	10,55	1,95	0,02	0,01	11,15	0,33	45,51
	8	Салат морковный с яблоком	40	0,36	4,08	2,86	1,7	0,02	0,02	8,51	0,44	50,14
		<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>33,52</b>	<b>31,37</b>	<b>56,95</b>	<b>16,13</b>	<b>0,24</b>	<b>0,29</b>	<b>82,07</b>	<b>5,23</b>	<b>660,1</b>
	291	Запеканка манная	100	2,95	2,6	21,44	0	0,04	0,03	6,95	0,38	120,95
	504	Чай	150	0	0	0,2	0	0	0	14,85	2,46	0,82
	531	Йогурт	100	5	3,2	8,5	0,6	0,03	0,15	119	0,1	87
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>7,95</b>	<b>5,8</b>	<b>30,14</b>	<b>0,6</b>	<b>0,07</b>	<b>0,18</b>	<b>140,8</b>	<b>2,94</b>	<b>208,77</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1450</b>	<b>46,99</b>	<b>48,67</b>	<b>159,79</b>	<b>23,84</b>	<b>0,41</b>	<b>0,62</b>	<b>343,12</b>	<b>10,15</b>	<b>1294,64</b>	

## 9 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			С (мг)	В <sub>1</sub> (мг)	В <sub>2</sub> (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	Энерг ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы						
Завтрак	104	Бутерброд с сыром	45	6,67	9,51	9,88	0,14	0,03	0,08	184,6	0,41	151,73
	268	Каша рисовая вязкая	150	4,71	8,58	27,8	1,07	0,04	0,12	94,86	0,43	209,42
	505	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	0	0	0	4,05	0,65	45,09
		<b>Итого:</b>	<b>345</b>	<b>11,38</b>	<b>18,09</b>	<b>48,96</b>	<b>1,21</b>	<b>0,07</b>	<b>0,2</b>	<b>283,51</b>	<b>1,48</b>	<b>406,24</b>
II Завтрак	532	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	3	0,02	0,02	10,5	0,3	69
		<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>3</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>10,5</b>	<b>0,3</b>	<b>69</b>
Обед	171	Суп с домашней лапшой	150	1,68	3,5	8,36	0,3	0,02	0,02	6,16	0,26	71,49
	414	Птица отварная	100	16,19	12,14	0	0,9	0,03	0,1	17,6	1,13	188
	122	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	0	0,07	0,02	12	0,66	141,0
	90	Винегрет овощной	60	0,76	6,12	4,4	0,98	0,01	0,01	3,55	0,12	76,17
	523	Компот из яблок	150	0,19	0,16	19,01	2,03	0,01	0	6,98	0,23	78,23
		<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>23,38</b>	<b>22,4</b>	<b>61,29</b>	<b>4,21</b>	<b>0,14</b>	<b>0,15</b>	<b>46,29</b>	<b>2,4</b>	<b>554,89</b>
	604	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	0	0,04	0,02	14,5	1,05	208,5
	529	Кипяченое молоко	150	4,19	4,78	7,56	0,4	0,02	0,11	150,64	0,13	90,09
		<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>7,94</b>	<b>9,68</b>	<b>44,76</b>	<b>0,4</b>	<b>0,06</b>	<b>0,13</b>	<b>165,14</b>	<b>1,18</b>	<b>298,59</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1215</b>	<b>43,45</b>	<b>50,32</b>	<b>170,16</b>	<b>8,82</b>	<b>0,29</b>	<b>0,5</b>	<b>505,44</b>	<b>5,36</b>	<b>1328,72</b>	

## 10 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			С (мг)	В <sub>1</sub> (мг)	В <sub>2</sub> (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	Энерг ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы						
Завтрак	107	Бутерброд с маслом	40	1,62	16,66	10	0	0,02	0,03	6,4	0,26	196,42
	310	Яйцо вареное	40	5,1	4,60	0,30	0	0,03	0,18	22	1	63,0
	507	Чай с молоком	150	1,09	0,94	13,08	0,49	0,02	0,06	49,05	0,69	65,34
		<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>7,81</b>	<b>22,2</b>	<b>23,38</b>	<b>0,49</b>	<b>0,07</b>	<b>0,27</b>	<b>77,45</b>	<b>1,95</b>	<b>324,76</b>
II Завтрак	532	Сок апельсиновый	150	1,05	0,15	19,8	6	0,06	0,03	27	0,45	90
		<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,8</b>	<b>6</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>27</b>	<b>0,45</b>	<b>90</b>
Обед	160	Суп с клёцками	150	0,73	1,63	4	4,7	0,03	0,02	5,95	0,3	39,22
	382	Голубцы ленивые	100	8,52	8,28	3,52	12,42	0,04	0,08	33,62	1,46	142,68
	414	Птица отварная	100	16,19	12,14	0	0,9	0,03	0,1	17,6	1,13	188
	522	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0	20,55	0,11	0,01	0,01	42,28	1,19	83,88
	122	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	0	0,07	0,02	12	0,66	141,0
	82	Салат овощной с зеленым горошком	40	1,11	2,86	3,95	3,67	0,03	0,04	7,98	0,33	46,12
		<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>31,53</b>	<b>25,39</b>	<b>61,54</b>	<b>21,8</b>	<b>0,21</b>	<b>0,27</b>	<b>119,43</b>	<b>5,07</b>	<b>640,9</b>
Полдник	654	Крендель сахарный	75	4,35	7,95	39,47	0	0,05	0,04	12,55	0,65	246,88
	529	Кипяченое молоко	150	4,19	4,78	7,56	0,4	0,02	0,11	150,64	0,13	90,09
		<b>Итого:</b>	<b>225</b>	<b>8,54</b>	<b>12,73</b>	<b>47,03</b>	<b>0,4</b>	<b>0,07</b>	<b>0,15</b>	<b>163,19</b>	<b>0,78</b>	<b>336,97</b>
		<b>Всего за день:</b>	<b>1205</b>	<b>48,93</b>	<b>60,47</b>	<b>151,75</b>	<b>28,69</b>	<b>0,41</b>	<b>0,72</b>	<b>387,07</b>	<b>8,25</b>	<b>1392,63</b>