

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
детский сад с.Преображенка



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

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ**

1 день

| Рацион питания | № РЦ | Наименование блюд | Выход г | Химический состав | | | С (мг) | В ₁ (мг) | В ₂ (мг) | Са (мг) | Fe (мг) | Энерг. ценность (ккал) |
|-------------------|------|------------------------------------|-------------|-------------------|--------------|---------------|--------------|---------------------|---------------------|---------------|--------------|------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | | | |
| | 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» | 200 | 8,56 | 13,7 | 31,6 | 1,43 | 0,18 | 0,18 | 154,52 | 1,7 | 286,2 |
| | 505 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15,04 | 0 | 0 | 0 | 5,4 | 0,87 | 60,12 |
| | | Итого: | 440 | 10,18 | 30,36 | 56,64 | 1,43 | 0,2 | 0,21 | 166,32 | 2,83 | 542,74 |
| II Завтрак | 532 | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 4 | 0,02 | 0,02 | 14 | 0,4 | 92 |
| | | Итого: | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 4 | 0,02 | 0,02 | 14 | 0,4 | 92 |
| Обед | 172 | Суп с макаронными изделиями | 200 | 0,25 | 4,02 | 1,2 | 1,40 | 0,01 | 0,01 | 4,32 | 0,13 | 41,8 |
| | 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 | 100 | 3,06 | 4,49 | 20,98 | 0 | 0,03 | 0,02 | 12,99 | 0,6 | 139,45 |
| | 517 | Кисель | 150 | 1,02 | 0 | 21,77 | 0 | 0 | 0 | 0,51 | 0,08 | 91,14 |
| | 61 | Салат из свеклы и моркови | 60 | 0,77 | 6,06 | 3,75 | 3,55 | 0,02 | 0,02 | 17,73 | 0,61 | 74,66 |
| | | Итого: | 670 | 25,85 | 27,19 | 77,22 | 5,85 | 0,16 | 0,17 | 65,15 | 3,21 | 676,05 |
| 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 |
| | | Итого: | 350 | 13,01 | 11,04 | 63,46 | 15,3 | 0,14 | 0,34 | 287,77 | 20,73 | 403,29 |
| | | Всего за день | 1660 | 50,04 | 68,69 | 217,52 | 26,58 | 0,52 | 0,74 | 533,24 | 27,27 | 1714,08 |

2 день

| Рацион питания | № РЦ | Наименование блюд | Выход г | Химический состав | | | С (мг) | В ₁ (мг) | В ₂ (мг) | Са (мг) | Fe (мг) | Энерг. ценность (ккал) |
|----------------|-----------------------|------------------------------------|--------------|-------------------|---------------|--------------|--------------|---------------------|---------------------|---------------|----------------|------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | | | |
| Завтрак | 265 | Каша манная вязкая | 200 | 7,73 | 11,4 | 35,06 | 1,43 | 0,08 | 0,15 | 140,66 | 0,57 | 279,2 |
| | 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 | 200 | 1,45 | 1,25 | 17,44 | 0,65 | 0,02 | 0,08 | 65,4 | 0,92 | 87,12 |
| | | Итого: | 440 | 10,3 | 15,51 | 74,1 | 2,2 | 0,11 | 0,24 | 212,39 | 1,95 | 483,54 |
| II Завтрак | 532 | Сок апельсиновый | 200 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 8 | 0,08 | 0,04 | 36 | 0,6 | 120 |
| | | Итого: | 200 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 8 | 0,08 | 0,04 | 36 | 0,6 | 120 |
| Обед | 169 | Суп крестьянский с крупой | 200 | 1,62 | 4,2 | 9,09 | 8,88 | 0,04 | 0,03 | 17,06 | 0,53 | 85,27 |
| | 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 | 200 | 0,56 | 0 | 27,4 | 0,15 | 0,01 | 0,01 | 56,37 | 1,58 | 111,84 |
| | 3 | Салат из свежей капусты с морковью | 60 | 0,98 | 6,1 | 5,78 | 16,08 | 0,02 | 0,02 | 25,9 | 0,35 | 82,12 |
| | | Итого: | 720 | 27,6 | 27,08 | 94,36 | 26,01 | 1,64 | 0,21 | 137,46 | 4,96 | 755,17 |
| | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 200 | 0,06 | 0,01 | 15,25 | 2,80 | 0 | 0 | 2,92 | 0,91 | 62,50 |
| | 126 | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 9,5 | 5 | 0,02 | 0,03 | 19 | 2,3 | 42 |
| | | Итого: | 400 | 2,64 | 2,89 | 46,79 | 7,80 | 0,04 | 0,05 | 26,12 | 3,59 | 224,8 |
| | Всего за день: | 1760 | 57,76 | 45,68 | 241,65 | 44,01 | 1,87 | 0,54 | 361,24 | 9,68 | 1583,51 | |

3 день

| Рацион питания | № РЦ | Наименование блюд | Выход г | Химический состав | | | С (мг) | В ₁ (мг) | В ₂ (мг) | Са (мг) | Fe (мг) | Энерг ценность (ккал) |
|----------------|------|----------------------------|-------------|-------------------|--------------|---------------|--------------|---------------------|---------------------|---------------|--------------|-----------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | | | |
| Завтрак | 271 | Каша пшеничная вязкая | 200 | 8,54 | 11,5 | 38,2 | 1,38 | 0,14 | 0,18 | 146,92 | 2,45 | 293,6 |
| | 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 | 200 | 0 | 0 | 15,04 | 0 | 0 | 0 | 5,4 | 0,87 | 60,12 |
| | | Итого: | 445 | 15,21 | 21,01 | 63,12 | 1,52 | 0,17 | 0,26 | 336,92 | 3,73 | 505,45 |
| II Завтрак | 532 | Сок абрикосовый | 200 | 1 | 0 | 25,4 | 8 | 0,04 | 0,08 | 40 | 0,4 | 110 |
| | | Итого: | 200 | 1 | 0 | 25,4 | 8 | 0,04 | 0,08 | 40 | 0,4 | 110 |
| Обед | 154 | Щи из свежей капусты | 200 | 1,18 | 3,93 | 4,17 | 13,4 | 0,02 | 0,02 | 23,39 | 0,47 | 58,1 |
| | 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 | 150 | 8,55 | 7,85 | 7,38 | 0 | 0,21 | 0,11 | 2,15 | 4,54 | 257,75 |
| | 523 | Компот из яблок | 200 | 0,25 | 0,21 | 25,35 | 2,70 | 0,01 | 0 | 9,3 | 0,34 | 104,30 |
| | 60 | Салат из отварной свеклы | 60 | 1,03 | 3,05 | 5,59 | 5,07 | 0,01 | 0,03 | 25,75 | 0,97 | 54,33 |
| | | Итого: | 770 | 31,76 | 27,69 | 70,01 | 21,89 | 0,35 | 0,28 | 90,19 | 8,11 | 615,48 |
| Полдник | 599 | Кекс Детский | 50 | 1,9 | 8,55 | 25,19 | 0,20 | 0,03 | 0,03 | 10,72 | 0,46 | 185,31 |
| | 529 | Кипяченое молоко | 200 | 5,59 | 6,38 | 10,08 | 0,50 | 0,03 | 0,15 | 200,86 | 0,17 | 120,12 |
| | 531 | Йогурт | 100 | 5 | 3,2 | 8,5 | 0,6 | 0,03 | 0,15 | 119 | 0,1 | 87 |
| | | Итого: | 350 | 12,49 | 18,12 | 64,88 | 1,3 | 0,09 | 0,33 | 330,58 | 0,73 | 392,43 |
| | | Всего за день | 1765 | 60,46 | 67,02 | 218,11 | 28,71 | 0,65 | 0,95 | 797,69 | 12,73 | 1623,36 |

4 день

| Рацион питания | № РЦ | Наименование блюд | Выход г | Химический состав | | | С (мг) | В ₁ (мг) | В ₂ (мг) | Са (мг) | Fe (мг) | Энерг ценность (ккал) |
|-------------------|------|-----------------------------|-------------|-------------------|--------------|--------------|--------------|---------------------|---------------------|---------------|-------------|-----------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | | | |
| | 172 | Суп с макаронными изделиями | 200 | 0,25 | 4,02 | 1,20 | 1,40 | 0,01 | 0,01 | 4,32 | 0,13 | 41,9 |
| | 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 | 200 | 1,45 | 1,25 | 17,44 | 0,65 | 0,02 | 0,08 | 65,4 | 0,92 | 87,12 |
| | | Итого: | 440 | 3,31 | 21,93 | 28,64 | 2,05 | 0,05 | 0,12 | 76,12 | 1,31 | 325,44 |
| II завтрак | 532 | Сок сливовый | 200 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 8 | 0,02 | 0,02 | 20 | 0,6 | 136 |
| | | Итого: | 200 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 8 | 0,02 | 0,02 | 20 | 0,6 | 136 |
| Обед | 148 | Рассольник Ленинградский | 200 | 1,67 | 4,30 | 10,2 | 9,48 | 0,07 | 0,04 | 11,59 | 0,65 | 97,87 |
| | 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 | 130 | 3,21 | 12,81 | 32,45 | 4,44 | 0,06 | 0,05 | 28,68 | 1,02 | 269,9 |
| | 521 | Компот из свежих ягод | 200 | 0,48 | 0,28 | 14,07 | 2,60 | 0,02 | 0,01 | 14,86 | 0,44 | 60,68 |
| | 86 | Салат картофельный с луком | 60 | 1,14 | 3,21 | 8,28 | 7,78 | 0,05 | 0,04 | 16,25 | 0,5 | 66,81 |
| | | Итого: | 750 | 27,25 | 33,22 | 94,52 | 25,2 | 0,3 | 0,26 | 100,98 | 4,4 | 824,26 |
| | 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 | 200 | 5,59 | 6,38 | 10,08 | 0,5 | 0,03 | 0,15 | 200,86 | 0,17 | 120,12 |
| | 126 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 10 | 0,03 | 0,02 | 16 | 2,20 | 45 |
| | | Итого: | 400 | 20,11 | 17,67 | 34,74 | 10,69 | 0,1 | 0,37 | 305,98 | 2,83 | 376,88 |
| | | Всего за день | 1790 | 51,27 | 73,02 | 188,3 | 45,94 | 0,47 | 0,77 | 503,08 | 9,14 | 1662,58 |

5 день

| Рацион питания | № РЦ | Наименование блюд | Выход г | Химический состав | | | С (мг) | В ₁ (мг) | В ₂ (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 | 200 | 9,16 | 12,65 | 32,9 | 1,43 | 0,19 | 0,22 | 141,77 | 3,45 | 285,3 |
| | 505 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15,04 | 0 | 0 | 0 | 5,4 | 0,87 | 60,12 |
| | | Итого: | 440 | 10,27 | 15,51 | 69,54 | 1,55 | 0,2 | 0,23 | 153,5 | 4,78 | 462,64 |
| II Завтрак | 532 | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 4 | 0,02 | 0,02 | 14 | 0,4 | 92 |
| | | Итого: | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 4 | 0,02 | 0,02 | 14 | 0,4 | 92 |
| Обед | 158 | Суп гороховый с гренками | 200 | 1,83 | 3,57 | 7,94 | 9,81 | 0,08 | 0,05 | 14,43 | 0,65 | 80,41 |
| | 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 |
| | 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 | 60 | 0,68 | 6,06 | 5,44 | 1,85 | 0,03 | 0,04 | 14,31 | 0,38 | 79,60 |
| | | Итого: | 720 | 26,85 | 33,13 | 77,3 | 22,56 | 0,29 | 0,29 | 102,81 | 3,8 | 741,93 |
| Полдник | 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 | 200 | 1,45 | 1,25 | 17,44 | 0,65 | 0,02 | 0,08 | 65,4 | 0,92 | 87,12 |
| | 126 | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 11,5 | 38 | 0,06 | 0,03 | 35 | 0,1 | 38 |
| | | Итого: | 380 | 8,05 | 12,17 | 79,64 | 38,65 | 0,19 | 0,15 | 115,24 | 1,83 | 449,02 |
| | | Всего за день | 1740 | 46,17 | 61,01 | 246,58 | 66,76 | 0,7 | 0,69 | 385,55 | 10,81 | 1745,59 |

6 день

| Рацион питания | № РЦ | Наименование блюд | Выход г | Химический состав | | | С (мг) | В ₁ (мг) | В ₂ (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 | 200 | 0 | 0 | 15,04 | 0 | 0 | 0 | 5,4 | 0,87 | 60,12 |
| | | Итого: | 345 | 15,29 | 22,74 | 27,3 | 0,14 | 0,08 | 0,42 | 270,92 | 2,88 | 374,35 |
| II Завтрак | 532 | Сок апельсиновый | 200 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 8 | 0,08 | 0,04 | 36 | 0,6 | 120 |
| | | Итого: | 200 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 8 | 0,08 | 0,04 | 36 | 0,6 | 120 |
| Обед | 145 | Свекольник с курицей | 200 | 1,74 | 3,52 | 9,67 | 6,99 | 0,05 | 0,05 | 30,19 | 1,22 | 92,62 |
| | 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 | 200 | 0,56 | 0 | 27,4 | 0,15 | 0,01 | 0,01 | 56,37 | 1,58 | 111,84 |
| | 191 | Салат кукурузный с яйцом и луком | 50 | 3,16 | 2,89 | 29,61 | 1,55 | 0,08 | 0,28 | 27,51 | 1,07 | 95,12 |
| | 122 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 0 | 0,07 | 0,02 | 12 | 0,66 | 141,0 |
| | | Итого: | 710 | 29,9 | 23,19 | 118,77 | 9,59 | 1,71 | 0,49 | 152,2 | 6,36 | 775,52 |
| Полдник | 601 | Песочник | 80 | 5,07 | 11,86 | 46,16 | 0,22 | 0,08 | 0,1 | 29,95 | 1,06 | 311,66 |
| | 529 | Кипяченое молоко | 200 | 5,59 | 6,38 | 10,08 | 0,5 | 0,03 | 0,15 | 200,86 | 0,17 | 120,12 |
| | | Итого: | 280 | 10,66 | 18,24 | 56,24 | 0,72 | 0,11 | 0,25 | 230,81 | 1,23 | 431,72 |
| | | Всего за день | 1535 | 57,25 | 64,37 | 228,71 | 18,45 | 1,98 | 1,2 | 689,93 | 11,07 | 1701,59 |

7 день

| Рацион питания | № РЦ | Наименование блюд | Выход г | Химический состав | | | С (мг) | В ₁ (мг) | В ₂ (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 | 200 | 5,2 | 10,47 | 38,27 | 2,44 | 0,06 | 0,12 | 97,98 | 0,7 | 271,26 |
| | 505 | Чай с сахарам | 200 | 0 | 0 | 15,04 | 0 | 0 | 0 | 5,4 | 0,87 | 60,12 |
| | | Итого: | 440 | 6,82 | 27,13 | 63,31 | 2,44 | 0,08 | 0,15 | 109,78 | 1,83 | 527,8 |
| II Завтрак | 532 | Сок абрикосовый | 200 | 1 | 0 | 25,4 | 8 | 0,04 | 0,08 | 40 | 0,4 | 110 |
| | | Итого: | 200 | 1 | 0 | 25,4 | 8 | 0,04 | 0,08 | 40 | 0,4 | 110 |
| Обед | 168 | Суп с рыбными консервами | 200 | 7,74 | 4,39 | 10,21 | 5,83 | 0,08 | 0,09 | 74,35 | 1,01 | 114,06 |
| | 441 | Пюре картофельное | 150 | 3,07 | 6,36 | 14,09 | 5,1 | 0,14 | 0,11 | 36,36 | 1,14 | 145,2 |
| | 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 | 200 | 0,25 | 0,21 | 25,35 | 2,70 | 0,01 | 0 | 9,3 | 0,34 | 104,30 |
| | 69 | Салат из свеклы с чесноком | 50 | 0,66 | 5,05 | 3,60 | 3,63 | 0,01 | 0,02 | 16,27 | 0,61 | 63,10 |
| | | Итого: | 700 | 19,74 | 19,18 | 84,33 | 17,67 | 0,32 | 0,27 | 157,12 | 4,15 | 602,05 |
| 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 | 200 | 5,59 | 6,38 | 10,08 | 0,5 | 0,03 | 0,15 | 200,86 | 0,17 | 120,12 |
| | Итого: | 280 | 11,48 | 12,52 | 42,55 | 0,51 | 0,12 | 0,19 | 258,85 | 0,76 | 329,02 | |
| | Всего за день | 1620 | 39,04 | 58,83 | 215,59 | 28,62 | 0,56 | 0,69 | 565,75 | 7,14 | 1568,87 | |

8 день

| Рацион питания | № РЦ | Наименование блюд | Выход г | Химический состав | | | С (мг) | В ₁ (мг) | В ₂ (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» | 200 | 5,27 | 11,31 | 22,69 | 1,32 | 0,09 | 0,17 | 126,49 | 0,56 | 215,3 |
| | 505 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15,04 | 0 | 0 | 0 | 5,4 | 0,87 | 60,12 |
| | | Итого: | 440 | 6,39 | 14,17 | 59,33 | 1,44 | 0,1 | 0,18 | 138,22 | 1,89 | 392,64 |
| II Завтрак | 532 | Сок сливовый | 200 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 8 | 0,02 | 0,02 | 20 | 0,6 | 136 |
| | | Итого: | 200 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 8 | 0,02 | 0,02 | 20 | 0,6 | 136 |
| Обед | 140 | Борщ из свежей капусты | 200 | 1,22 | 4,07 | 7,23 | 10,2 | 0,02 | 0,03 | 26,03 | 0,8 | 71,9 |
| | 122 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 0 | 0,07 | 0,02 | 12 | 0,66 | 141,0 |
| | 379 | Жаркое по-домашнему | 150 | 15,17 | 15,56 | 11,71 | 5,35 | 0,11 | 0,16 | 18,12 | 2,82 | 247,54 |
| | 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 | 200 | 0,48 | 0,28 | 14,07 | 2,60 | 0,02 | 0,01 | 14,86 | 0,44 | 60,68 |
| | 8 | Салат морковный с яблоком | 60 | 0,54 | 6,12 | 4,29 | 2,54 | 0,02 | 0,03 | 12,76 | 0,65 | 75,12 |
| | | Итого: | 770 | 38,16 | 38,65 | 66,82 | 21,59 | 0,27 | 0,35 | 101,37 | 6,5 | 784,24 |
| | 291 | Запеканка манная | 100 | 2,95 | 2,6 | 21,44 | 0 | 0,04 | 0,03 | 6,95 | 0,38 | 120,95 |
| | 504 | Чай | 200 | 0 | 0 | 0,27 | 0 | 0 | 0 | 19,8 | 3,28 | 1,09 |
| | 531 | Йогурт | 100 | 5 | 3,2 | 8,5 | 0,6 | 0,03 | 0,15 | 119 | 0,1 | 87 |
| | | Итого: | 400 | 7,95 | 5,8 | 30,21 | 0,6 | 0,07 | 0,18 | 145,75 | 3,76 | 209,04 |
| | | Всего за день | 1810 | 53,5 | 58,62 | 186,76 | 31,63 | 0,48 | 0,79 | 405,34 | 12,75 | 1521,92 |

9 день

| Рацион питания | № РЦ | Наименование блюд | Выход г | Химический состав | | | С (мг) | В ₁ (мг) | В ₂ (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 | 200 | 6,28 | 11,44 | 37,07 | 1,43 | 0,06 | 0,15 | 126,47 | 0,57 | 279,2 |
| | 505 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15,04 | 0 | 0 | 0 | 5,4 | 0,87 | 60,12 |
| | | Итого: | 445 | 12,95 | 20,95 | 61,99 | 1,57 | 0,09 | 0,23 | 316,47 | 1,85 | 491,05 |
| II Завтрак | 532 | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 4 | 0,02 | 0,02 | 14 | 0,4 | 92 |
| | | Итого: | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 4 | 0,02 | 0,02 | 14 | 0,4 | 92 |
| Обед | 171 | Суп с домашней лапшой | 200 | 2,23 | 4,66 | 11,15 | 0,4 | 0,03 | 0,03 | 8,21 | 0,35 | 95,32 |
| | 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 | 100 | 1,26 | 10,20 | 7,33 | 1,64 | 0,04 | 0,04 | 23,64 | 0,79 | 126,95 |
| | 523 | Компот из яблок | 200 | 0,25 | 0,21 | 25,35 | 2,70 | 0,01 | 0 | 9,3 | 0,34 | 104,30 |
| | | Итого: | 660 | 25,79 | 27,69 | 73,35 | 5,64 | 0,18 | 0,19 | 70,75 | 3,27 | 655,57 |
| | 604 | Печенье | 50 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 0 | 0,04 | 0,02 | 14,5 | 1,05 | 208,5 |
| | 529 | Кипяченое молоко | 200 | 5,59 | 6,38 | 10,08 | 0,5 | 0,03 | 0,15 | 200,86 | 0,17 | 120,12 |
| | | Итого: | 250 | 9,34 | 11,28 | 47,28 | 0,50 | 0,07 | 0,17 | 215,36 | 1,22 | 328,62 |
| | Всего за день | 1555 | 49,08 | 60,12 | 202,82 | 11,71 | 0,36 | 0,61 | 616,58 | 6,74 | 1567,24 | |

10 день

| Рацион питания | № РЦ | Наименование блюд | Выход г | Химический состав | | | С (мг) | В ₁ (мг) | В ₂ (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 | 200 | 1,45 | 1,25 | 17,44 | 0,65 | 0,02 | 0,08 | 65,4 | 0,92 | 87,12 |
| | | Итого: | 280 | 8,17 | 22,51 | 27,64 | 0,65 | 0,07 | 0,29 | 93,8 | 2,18 | 346,54 |
| II Завтрак | 532 | Сок апельсиновый | 200 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 8 | 0,08 | 0,04 | 36 | 0,6 | 120 |
| | | Итого: | 200 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 8 | 0,08 | 0,04 | 36 | 0,6 | 120 |
| Обед | 160 | Суп с клёцками | 200 | 0,97 | 2,18 | 5,33 | 6,28 | 0,05 | 0,03 | 7,93 | 0,41 | 52,29 |
| | 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 | 200 | 0,56 | 0 | 27,4 | 0,15 | 0,01 | 0,01 | 56,37 | 1,58 | 111,84 |
| | 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 | 60 | 1,66 | 4,29 | 5,92 | 5,5 | 0,05 | 0,05 | 11,97 | 0,5 | 69,18 |
| | | Итого: | 720 | 32,46 | 25,39 | 71,69 | 25,25 | 0,25 | 0,2 | 139,49 | 5,74 | 704,99 |
| 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 | 200 | 5,59 | 6,38 | 10,08 | 0,5 | 0,03 | 0,15 | 200,86 | 0,17 | 120,12 |
| | | Итого: | 275 | 9,94 | 14,33 | 49,55 | 0,50 | 0,08 | 0,19 | 213,41 | 0,82 | 367 |
| | | Всего за день: | 1475 | 51,97 | 62,43 | 175,28 | 34,4 | 0,48 | 0,72 | 482,7 | 9,34 | 1538,53 |

