

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом заведующего  
Муниципального бюджетного  
дошкольного образовательного  
учреждения детского сада №22 города  
Кирово-Чепецка Кировской области  
от 11 января 2021 г. Приказ № 2/2-од

**ПРИМЕРНОЕ**  
**10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**  
**С 12-ТИ ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В**  
**ДЕТСКОМ САДУ**

# 1 день сад

наименование продуктов	граммы	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>										
макарон. изделия отварные с сыром	200,00	10,00	7,90	40,80	308,90	0,05	0,12	0,02	294,45	1,08
чай	200,00	0,20		20,00	58,00	0,00			12,00	0,08
Булка с маслом	40,00/5,00	2,99	5,26	21,61	137,40	0,05	0,02		9,00	0,50
<b>Всего:</b>		<b>6,81</b>	<b>13,16</b>	<b>82,41</b>	<b>504,30</b>	<b>0,05</b>	<b>0,14</b>	<b>0,02</b>	<b>315,45</b>	<b>1,66</b>

## 2 завтрак

Сок яблочный	100,00	0,05	0,00	11,70	47,00	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40
Печенье	20,00	1,04	0,00	13,18	54,40	0,00	0,00	0,00	0,58	0,42
<b>Всего:</b>	<b>120,00</b>	<b>1,09</b>	<b>0,00</b>	<b>24,88</b>	<b>101,40</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>	<b>7,58</b>	<b>1,82</b>

## Обед

Салат из припущен. морк. с ябл.	60,00	0,70	4,00	6,10	62,00	0,02	0,03	1,82	14,33	2,55
Борщ на мясном бульоне	200,00	5,16	7,03	10,60	133,00	0,01	0,03	0,00	9,90	0,27
Котлета мясная	80,00	11,40	10,40	4,60	218,20	0,05	0,11	0,16	31,20	0,91
Каша гречневая рассыпчатая	130,00	7,41	6,76	38,61	249,60	0,14	0,07	0,00	12,05	3,89
Компот из изюма	200,00	0,50	0,00	18,30	72,00	0,02	0,02	50,16	14,48	0,32
Хлеб	50,00	3,40	0,60	26,20	107,50	0,04	0,02	0,00	9,00	1,40
Соус красный	50,00	3,40	0,60	2,30	19,50	0,00	0,00	0,09	4,70	0,12
<b>Всего:</b>	<b>770,00</b>	<b>31,97</b>	<b>29,39</b>	<b>106,71</b>	<b>861,8</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>52,14</b>	<b>95,66</b>	<b>9,14</b>

## Ужин

Запеканка из творога с морковкой	150,00	20,40	17,70	19,05	319,50	0,07	0,30	0,94	181,00	0,93
Повидло	30,00	0,10	0,00	19,50	75,00	0,00	0,01	0,20	4,00	0,40
Снежок	200,00	5,60	6,40	8,20	118,00	0,06	0,34	1,40	240,00	0,20
булка	40,00	2,96	1,16	21,56	100,00	0,06	0,02		8,00	0,50
апельсин	100,00	0,8		7,70	36,00	0,04	0,03	60,00	34,00	0,30
<b>Всего:</b>	<b>520,00</b>	<b>29,06</b>	<b>25,26</b>	<b>76,01</b>	<b>648,50</b>	<b>0,23</b>	<b>0,70</b>	<b>62,54</b>	<b>467,00</b>	<b>2,33</b>
<b>ЗА ДЕНЬ</b>		<b>68,93</b>	<b>67,81</b>	<b>290,01</b>	<b>2116,00</b>	<b>0,57</b>	<b>1,13</b>	<b>116,70</b>	<b>885,69</b>	<b>14,95</b>



## 2 день сад

наименование продуктов	граммы	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>										
Каша ячневая молочная	200,00	6,75	10,42	25,86	224,94	0,10	0,20	0,90	185,86	0,72
Кофейный напиток с молоком	200,00	3,40	3,34	20,94	122,60	0,04	0,15	1,30	120,45	0,16
Булка с маслом	33,7/5	2,52	5,07	17,37	121,65	0,04	0,01	0,00	7,70	0,40
<b>Всего:</b>		<b>12,67</b>	<b>18,83</b>	<b>64,17</b>	<b>469,19</b>	<b>0,18</b>	<b>0,36</b>	<b>2,20</b>	<b>314,01</b>	<b>1,28</b>

### 2 завтрак

Сок яблочный	100,00	0,05	0,00	11,70	47,00	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40
Вафли	20,00	0,64	0,56	12,76	68,40	0,01	0,02	0,00	6,00	0,60
<b>Всего:</b>	<b>120,00</b>	<b>0,69</b>	<b>0,34</b>	<b>24,46</b>	<b>115,40</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>2,00</b>	<b>13,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>										
Салаг из отварной карт. с кукурузой	60,00	1,10	4,10	7,30	72,00	0,03	0,02	1,96	6,71	0,34
Суп картофельный с рыбой	200,00	2,20	1,10	8,40	122,40	0,09	0,05	13,24	19,31	0,88
Кнели мясные	70,00	11,60	11,40	4,10	165,38	0,04	0,12	0,15	41,73	1,50
Капуста тушеная	130,00	3,12	2,86	15,86	120,80	0,01	0,02	7,06	71,63	0,94
Компот из яблок	200,00	7,76	7,76	17,86	69,38	0,00	0,00	3,20	12,21	0,48
Хлеб	50,00	3,40	0,60	26,20	107,50	0,04	0,02	0,00	9,00	1,40
<b>Всего:</b>	<b>710,00</b>	<b>29,18</b>	<b>27,82</b>	<b>79,72</b>	<b>657,46</b>	<b>0,21</b>	<b>0,23</b>	<b>25,61</b>	<b>160,59</b>	<b>5,20</b>

### Ужин

печень по-строгановски	100,00	14,00	16,30	2,50	215,40	0,21	1,62	9,02	17,89	5,33
Каша рисовая рассыпчатая	130,00	2,40	3,80	25,50	149,00	0,01	0,01	0,00	4,20	0,41
Чай с молоком	200,00	1,60	1,60	17,40	87,00	0,02	0,08	0,60	66,00	0,80
Булка	33,70	2,49	0,97	17,32	84,25	0,04	0,01	0,00	6,70	0,40
яблоко	100,00	0,40		11,30	46,00	0,03	0,02	10,00	10,00	2,20
<b>Всего:</b>	<b>563,70</b>	<b>20,89</b>	<b>22,67</b>	<b>74,02</b>	<b>581,65</b>	<b>0,31</b>	<b>1,74</b>	<b>19,62</b>	<b>104,79</b>	<b>9,14</b>
<b>Итого:</b>		<b>63,43</b>	<b>69,66</b>	<b>242,37</b>	<b>1823,70</b>	<b>0,72</b>	<b>2,36</b>	<b>49,43</b>	<b>592,39</b>	<b>17,62</b>

### 3 день сад

наименование продуктов	граммы	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>										
Каша пшениная молочная	200,00	6,75	10,42	25,86	224,94	0,01	0,20	0,90	185,86	0,72
Какао с молоком	200,00	4,60	4,60	27,00	160,00	0,04	0,15	1,30	120,45	0,16
Булка с маслом	45/5	3,05	4,79	20,85	104,55	0,05	0,02	0,00	9,00	0,50
<b>Всего:</b>		<b>14,40</b>	<b>19,81</b>	<b>73,71</b>	<b>489,49</b>	<b>0,10</b>	<b>0,37</b>	<b>2,20</b>	<b>315,31</b>	<b>1,38</b>

### 2 завтрак

Сок яблочный	100,00	0,05	0,00	11,70	47,00	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40
Печенье	20,00	1,04		13,18	54,40				0,58	0,42
<b>Всего:</b>	<b>120,00</b>	<b>1,09</b>	<b>0,00</b>	<b>24,88</b>	<b>101,40</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>	<b>7,35</b>	<b>1,82</b>

### Обед

Зеленый горошек	60,00	1,86	2,25	3,86	43,20	0,06	0,03	5,88	12,47	0,42
Суп карт. С крупой на мясн.б-не	200,00	5,14	7,38	6,56	114,20	0,02	0,20	8,00	20,91	0,79
Кнели куриные с рисом	70,00	14,40	7,90	5,30	150,50	0,06	0,12	0,70	16,44	0,78
Свекольное пюре	130,00	2,96	2,91	12,87	93,83	0,02	0,05	7,22	74,50	1,17
Компот из лимона	200,00	0,14	0,00	24,52	94,72	0,00	0,00	6,40	7,10	0,17
Хлеб	50,00	3,40	0,60	26,20	107,50	0,04	0,02		9,00	1,40
<b>Всего:</b>	<b>710,00</b>	<b>27,90</b>	<b>21,04</b>	<b>79,31</b>	<b>603,95</b>	<b>0,20</b>	<b>0,42</b>	<b>28,20</b>	<b>140,42</b>	<b>4,73</b>

### Ужин

рыба припущ.в молоке	80,00	11,40	6,60	2,70	115,20	0,03	0,05	1,38	27,84	0,58
Розовое пюре	130,00	2,30	5,30	15,70	120,90	0,09	0,08	10,40	35,56	0,83
снежок	200,00	5,60	6,40	8,20	118,00	0,06	0,34	1,40	240,00	0,20
Булка	40,00	2,96	1,16	21,56	100,00	0,05	0,02	0,00	8,00	0,50
банан	100,00	1,50		22,40	91,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
<b>Всего:</b>	<b>550,00</b>	<b>23,76</b>	<b>19,46</b>	<b>70,56</b>	<b>545,10</b>	<b>0,27</b>	<b>0,54</b>	<b>23,18</b>	<b>319,40</b>	<b>2,71</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>67,15</b>	<b>60,31</b>	<b>248,46</b>	<b>1739,94</b>	<b>0,58</b>	<b>1,34</b>	<b>55,58</b>	<b>782,48</b>	<b>10,64</b>



## 4 день сад

наименование продуктов	граммы	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
------------------------	--------	---	---	---	------	----	----	---	----	----

### Завтрак

Каша пшеничная молочная	200,00	6,75	10,42	25,86	224,94	0,10	0,2	0,90	185,86	0,72
Кофейный напиток	200,00	3,40	3,34	20,94	122,6	0,04	0,15	1,30	120,45	0,16
Булка маслом	34/5	2,55	5,08	17,53	122,40	0,04	0,00	0,01	7,80	0,40
<b>Всего:</b>		<b>12,70</b>	<b>18,84</b>	<b>64,33</b>	<b>347,34</b>	<b>0,18</b>	<b>0,15</b>	<b>2,21</b>	<b>314,11</b>	<b>1,28</b>

### 2 завтрак

Сок виноградный	100,00	0,30	0,00	18,50	72,00	0,02	0,01	2,00	20,00	0,40
вафли	20,00	0,64	0,56	12,76	68,40	0,01	0,02	0,00	6,00	0,60
<b>Всего:</b>	<b>120,00</b>	<b>0,94</b>	<b>0,56</b>	<b>31,26</b>	<b>140,40</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>2,00</b>	<b>23,60</b>	<b>0,76</b>

### Обед

Салат из отв. Свеклы, яблоками с р.м.	60,00	0,70	5,00	7,00	74,00	0,01	0,02	1,86	16,34	0,78
Суп карт. С клецками на мясн.б-не	200,00	7,62	8,64	22,64	195,16	0,16	0,17	9,57	63,80	22,90
Коллета куриная	70,00	12,30	7,10	11,30	163,80	0,04	0,09	0,07	25,25	1,95
Морковное пюре	130,00	1,77	5,74	4,47	81,12	0,04	0,09	3,27	62,62	0,50
Компот из яблок и изюма	200,00	0,30	0,00	18,50	71,00	0,00	0,00	50,06	6,03	0,15
Хлеб	50,00	3,40	0,60	26,20	107,50	0,04	0,02	0,00	9,00	1,40
<b>Всего:</b>	<b>710,00</b>	<b>26,09</b>	<b>27,08</b>	<b>90,11</b>	<b>692,58</b>	<b>0,29</b>	<b>0,39</b>	<b>64,83</b>	<b>183,04</b>	<b>27,68</b>

### Ужин

Суфле творожное	150,00	22,05	18,15	20,55	336,00	0,06	0,33	0,34	203,80	0,93
Кисель из повидла	50,00	0,00	0,00	9,60	37,00	0,00	0,00	0,04	1,21	0,10
Чай	200,00	0,20	0,00	20,00	58,00	0,00	0,00	0,00	12,00	0,80
яблоко	100,00	0,40	0,00	11,30	46,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,20
Булка	34,00	2,52	0,98	17,48	85,00	0,04	0,01	0,00	6,80	0,40
<b>Всего:</b>	<b>534,00</b>	<b>25,17</b>	<b>19,13</b>	<b>78,93</b>	<b>562,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,36</b>	<b>10,38</b>	<b>190,14</b>	<b>4,43</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>64,90</b>	<b>65,61</b>	<b>264,63</b>	<b>1742,32</b>	<b>0,63</b>	<b>0,92</b>	<b>79,42</b>	<b>710,89</b>	<b>34,15</b>

## 5 день сад

наименование блюда	граммы	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>										
каша рисовая молочная	200,00	6,66	11,00	22,64	216,40	0,10	0,20	0,90	190,82	0,90
Кофейный напиток с молоком	200,00	3,40	3,34	20,94	122,60	0,04	0,15	1,30	120,45	0,16
Булка с маслом	40'5	2,99	5,26	21,61	137,40	0,05	0,02	0,00	9,00	0,05
Всего:		<b>13,05</b>	<b>19,60</b>	<b>65,19</b>	<b>476,40</b>	<b>0,19</b>	<b>0,37</b>	<b>2,20</b>	<b>320,27</b>	<b>1,11</b>
<b>2 завтрак</b>										
Сок яблочный	100,00	0,05	0,00	11,70	47,00	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40
Печенье	20,00	1,04	0,00	13,18	54,40	0,00	0,00	0,00	0,58	0,42
Всего:		<b>1,09</b>	<b>0,00</b>	<b>24,88</b>	<b>101,40</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>	<b>7,35</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>										
Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60,00	0,60	4,00	6,50	63,00	0,01	0,01	14,41	17,91	0,46
Суп из овощей на масн. Бульоне	200,00	4,98	7,68	8,30	124,40	0,05	0,05	6,88	31,22	0,60
Тефтели рыбные в соусе	100,00	13,88	7,88	16,00	206,88	0,09	0,05	1,76	49,78	0,81
Картофельное пюре	130,00	2,86	5,98	20,02	145,60	0,07	0,06	0,92	31,72	0,72
Компот из яблок и кураги	200,00	0,30	0,00	18,40	71,00	0,00	0,00	50,08	7,44	0,18
Хлеб	50,00	3,40	0,60	26,20	107,50	0,04	0,02	0,00	9,00	1,40
Всего:	<b>740,00</b>	<b>26,02</b>	<b>26,14</b>	<b>95,42</b>	<b>718,38</b>	<b>0,26</b>	<b>0,19</b>	<b>74,05</b>	<b>147,07</b>	<b>4,17</b>
<b>Ужин</b>										
Омлет натуральный	150,00	15,14	25,14	2,86	297,29	0,08	0,10	0,25	114,80	2,90
Зеленый горошек	50,00	1,60	0,10	3,30	20,00	0,06	0,02	5,00	10,00	0,04
снежок	200,00	5,60	6,40	8,20	118,00	0,06	0,34	1,40	240,00	0,20
банан	100,00	1,50		22,40	91,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
Булка	40,00	2,96	1,16	21,56	10,00	0,05	0,02	0,00	8,00	0,50
Всего:	<b>540,00</b>	<b>26,80</b>	<b>32,80</b>	<b>58,32</b>	<b>536,29</b>	<b>0,29</b>	<b>0,53</b>	<b>16,65</b>	<b>380,80</b>	<b>4,24</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>66,96</b>	<b>78,54</b>	<b>243,81</b>	<b>1832,47</b>	<b>0,75</b>	<b>1,10</b>	<b>94,90</b>	<b>855,49</b>	<b>11,17</b>



## 6 день сад

наименование блюда	граммы	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
--------------------	--------	---	---	---	------	----	----	---	----	----

### Завтрак

Суп молочный с мак. Изделиями	200,00	4,50	4,70	10,20	126,20	0,05	0,12	0,30	108,56	0,36
Чай	200,00	0,20	0,00	20,00	58,00	0,00	0,00	0,00	12,00	0,80
Булка с маслом и сыром	37\10	9,85	28,39	49,24	348,40	0,09	0,13	0,30	128,96	1,56
<b>Всего:</b>		<b>14,55</b>	<b>3,62</b>	<b>79,44</b>	<b>532,60</b>	<b>0,14</b>	<b>0,25</b>	<b>0,60</b>	<b>249,52</b>	<b>2,72</b>

### 2 завтрак

Сок виноградный	100,00	0,30	0,00	18,50	72,00	0,02	0,01	2,00	20,00	0,40
Пряник	20,00	0,96	0,56	8,60	67,20	0,02	0,00	0,00	2,00	0,13
<b>Всего:</b>		<b>1,26</b>	<b>0,56</b>	<b>27,10</b>	<b>139,20</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>	<b>21,00</b>	<b>0,48</b>

### Обед

Икра кабачковая	60,00	1,14	5,34	4,62	71,40	0,02	0,03	4,20	24,60	0,42
Рассольник на мясном бульоне	200,00	5,28	6,98	12,50	136,40	0,07	0,07	5,37	17,62	1,00
Кнеля мясная	70,00	11,60	11,40	4,10	165,38	0,04	0,12	0,15	41,73	1,50
Морковь тушеная с зеленым горошком	130,00	2,50	5,50	18,50	93,60	0,05	0,07	1,70	46,72	0,63
Компот из изюма	200,00	0,50	0,00	13,70	54,00	0,01	0,01	37,62	10,86	0,24
Хлеб	50,00	3,40	0,60	26,20	107,50	0,04	0,02	50,16	14,48	0,32
<b>Всего:</b>		<b>24,42</b>	<b>29,82</b>	<b>79,62</b>	<b>628,28</b>	<b>0,23</b>	<b>0,32</b>	<b>99,20</b>	<b>156,01</b>	<b>4,11</b>

### Ужин

Пудинг из творога	150,00	21,90	15,75	31,35	355,50	0,07	0,28	0,22	182,40	1,20
Повидло	30,00	0,10	0,00	19,50	75,00	0,00	0,01	0,20	4,00	0,40
кефир	200,00	5,60	6,40	8,20	118,00	0,06	0,34	1,40	240,00	0,20
Булка	37,00	2,74	1,07	19,00	92,50	0,04	0,01		7,40	0,40
яблоко	100,00	0,40		11,30	46,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,20
<b>Всего:</b>	<b>517,00</b>	<b>30,74</b>	<b>23,22</b>	<b>89,35</b>	<b>687,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,66</b>	<b>11,82</b>	<b>449,80</b>	<b>4,40</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>70,97</b>	<b>57,22</b>	<b>275,51</b>	<b>1987,08</b>	<b>0,61</b>	<b>1,24</b>	<b>113,62</b>	<b>876,33</b>	<b>11,71</b>



## 7 день сад

наименование блюда	кол -во	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>										
Каша дружба молочная	200,00	6,32	10,18	26,34	223,16	0,08	0,20	0,90	183,98	1,50
Чай с молоком	200,00	1,60	1,60	17,40	87,00	0,02	0,08	0,60	66,00	0,80
Булка с повидлом	28\10	10,60	12,63	64,91	430,81	0,13	0,29	1,55	257,08	2,73
<b>Всего:</b>		<b>18,52</b>	<b>24,41</b>	<b>108,65</b>	<b>740,97</b>	<b>0,23</b>	<b>0,57</b>	<b>3,05</b>	<b>507,06</b>	<b>5,03</b>

## 2 завтрак

Сок яблочный	100,00	0,05	0,00	11,70	47,00	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40
Печенье	20,00	1,04	0,00	13,18	54,40	0,00	0,00	0,00	0,58	0,42
<b>Всего:</b>		<b>1,09</b>	<b>0,00</b>	<b>24,88</b>	<b>101,40</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>	<b>7,58</b>	<b>1,82</b>

## Обед

Салат из зел. Горошком, с яйцом	60,00	4,40	3,50	3,70	63,43	0,15	0,16	10,71	20,80	0,72
Суп карт. с рыбой	200,00	2,20	1,10	8,40	122,40	0,09	0,05	13,24	19,30	0,88
Биточек мясной	70,00	9,98	9,37	4,03	190,93	0,05	0,09	0,14	27,30	0,79
Капуста тушеная	130,00	3,12	2,86	15,86	120,80	0,01	0,02	7,06	71,63	0,94
Компот из яблок и изюма	200,00	0,13	0,00	13,86	53,25	0,00	0,00	37,55	4,52	0,11
Хлеб	40,00	2,72	0,48	18,50	71,00			50,06	6,03	0,15
<b>Всего:</b>	<b>700,00</b>	<b>22,55</b>	<b>17,31</b>	<b>64,35</b>	<b>621,81</b>	<b>0,30</b>	<b>0,32</b>	<b>118,76</b>	<b>149,58</b>	<b>3,59</b>

## Ужин

Оладьи из печени	70,00	12,60	7,14	4,32	134,40	0,16	1,23	11,55	10,84	4,33
Каша гречневая рассыпчатая	130,00	7,41	6,76	38,61	249,60	0,14	0,07	0,00	10,93	3,39
Соус красный	50,00	0,07	0,90	2,30	19,50	0,00	0,00	0,09	4,70	0,12
Чай с молоком	200,00	1,60	1,60	13,00	65,00	0,01	0,06	0,45	49,50	0,60
Булка	13,40	0,99	0,38	17,40	71,25	0,03	0,00	0,00	5,70	0,30
апельсин	100,00	0,80		7,70	36,00	0,04	0,03	60,00	34,00	0,03
<b>Всего:</b>	<b>563,40</b>	<b>23,47</b>	<b>16,78</b>	<b>83,33</b>	<b>575,75</b>	<b>0,38</b>	<b>1,39</b>	<b>72,09</b>	<b>115,67</b>	<b>8,77</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>65,63</b>	<b>58,50</b>	<b>281,21</b>	<b>2039,93</b>	<b>0,92</b>	<b>2,29</b>	<b>195,90</b>	<b>779,89</b>	<b>19,21</b>



## 8 день сад

наименование блюда	кол -во	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>										
Каша геркулес. Молочная	200,00	6,66	11	22,64	216,4	0,1	0,2	0,9	190,82	0,9
Какао с молоком	200,00	4,6	4,6	27	160	0,04	0,15	1,3	120,45	0,16
Булка с маслом	40	2,99	5,26	21,61	137,4	0,1	0,0	0,0	9,0	0,5
<b>Всего:</b>	<b>320,00</b>	<b>14,25</b>	<b>20,86</b>	<b>71,25</b>	<b>513,8</b>	<b>0,19</b>	<b>0,37</b>	<b>2,2</b>	<b>320,27</b>	<b>1,56</b>
<b>2 Завтрак</b>										
Сок виноградный	100,00	0,3	0	18,5	72,0	0,02	0,01	2,00	20,00	0,4
Пряник	20,00	0,96	0,56	8,6	67,2	0,02	0	0	2	0,13
<b>Всего:</b>	<b>120</b>	<b>1,26</b>	<b>0,56</b>	<b>27,1</b>	<b>139,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>	<b>22,00</b>	<b>0,53</b>
<b>Обед</b>										
Салат из белок. Капусты с р.м.	60,00	1,00	4,00	6,50	65,00	0,02	0,02	24,26	27,79	0,35
Свекольник на мясном бульоне	200,00	5,18	6,88	11,70	130,40	0,06	0,25	5,45	32,64	1,34
Плов с курой	200,00	19,11	17,43	32,96	368,00	0,07	0,13	1,47	23,16	0,25
Компот из яблок	200,00	0,20	0,00	35,80	136,00	0,12	0,00	4,00	7,10	0,95
Хлеб	50,00	3,40	0,60	26,20	107,50	0,04	0,02	0,00	9,00	1,40
<b>Всего:</b>	<b>710,00</b>	<b>28,89</b>	<b>28,91</b>	<b>113,16</b>	<b>806,90</b>	<b>0,31</b>	<b>0,42</b>	<b>35,18</b>	<b>99,69</b>	<b>4,29</b>
<b>Ужин</b>										
Яйцо	40,00	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,18	0,00	22,00	1,00
Рыба запеченная	70,00	13,4	4,7		220,0	0,03	0,0	0,18	29,37	0,41
Розовое пюре	130,00	2,3	5,3	15,7	120,9	0,08	0,07	0,05	30,09	0,70
кефир	200,00	5,6	6,4	8,2	118,0	0,0	0,01	8,80	10,86	0,24
Булка	40,00	2,96	1,16	21,56	100,0	0,0	0,0	38,62	4,00	0,20
Яблоко	100,00	0,4	0	11,3	46,0	0,0	2,0	10	16,00	2,20
<b>Всего:</b>	<b>580,00</b>	<b>29,74</b>	<b>22,16</b>	<b>57,04</b>	<b>667,7</b>	<b>0,17</b>	<b>0,3</b>	<b>57,65</b>	<b>112,32</b>	<b>4,75</b>
<b>Итого:</b>		<b>74,14</b>	<b>72,49</b>	<b>258,54</b>	<b>2127,60</b>	<b>0,71</b>	<b>1,10</b>	<b>97,03</b>	<b>554,28</b>	<b>11,13</b>

## 9 день сад

наименование блюда	кол -во	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>										
Каша ячневая молочная	200,00	6,75	10,42	25,86	224,94	0,1	0,2	0,9	185,86	0,72
Кофейный напиток с молоком	200,00	3,4	0,34	20,94	122,6	0,04	0,15	1,3	120,45	0,16
Булка с сыром	33,7/15	4,84	4,06	17,32	122,3	0,0	0,1	0,07	104,7	0,47
<b>Всего:</b>	<b>316,40</b>	<b>14,99</b>	<b>14,82</b>	<b>64,12</b>	<b>469,79</b>	<b>0,18</b>	<b>0,4</b>	<b>2,27</b>	<b>411,01</b>	<b>1,35</b>
<b>2 Завтрак</b>										
Сок яблочный	100,00	0,05	0,00	11,70	47,00	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40
Печенье	20,00	1,04	0,00	13,18	54,40	0,01	0,01	2,00	7,58	1,82
<b>Всего:</b>	<b>112,00</b>	<b>1,09</b>	<b>0,00</b>	<b>24,88</b>	<b>101,40</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>	<b>7,35</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>										
Салат из отв. Карг. С зел. Горошком с р.м.	60,00	1,8	6,7	6,1	92	0,05	0,05	3,86	13,78	0,57
Суп пюре картофельный	200,00	70,6	10,83	14,5	189,4	0,1	0,1	2,6	73,9	1,1
Котлета куриная	70,00	12,3	7,1	11,3	163,8	0,04	0,09	0,07	25,25	1,45
Свекла тушёная в молочном соусе	130,00	2,9	2,6	14,4	91,01	0,02	0,07	5,02	70,26	1,58
Компот из ябллок и кураги	200,00	0,3	0	18,4	71	0	0	50,08	7,44	0,18
Хлеб	50,00	3,4	0,6	26,2	107,5	0,04	0,02	0	7,9	1,12
<b>Всего:</b>	<b>710,00</b>	<b>91,3</b>	<b>21,13</b>	<b>90,9</b>	<b>714,71</b>	<b>0,24</b>	<b>0,34</b>	<b>61,59</b>	<b>198,53</b>	<b>5,97</b>
<b>Ужин</b>										
Запеканка творожная с яблоками	150,00	19,96	17,12	26,42	340,5	0,05	0,23	1,38	146,33	1,23
соус из повидло	50,00	0	0	9,6	37,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,1
Чай	200,00	0,2	0	20	75,8	0	0	0	9	0,06
Булка	33,70	2,49	0,97	17,3	84,3	0,0	0,0	0,0	3,3	0,2
Груша	100,00	0,8	0	7,7	76,0	0,4	0,3	60,0	34,0	0,3
<b>Всего:</b>	<b>533,70</b>	<b>23,45</b>	<b>18,09</b>	<b>81,04</b>	<b>613,55</b>	<b>0,07</b>	<b>0,236</b>	<b>1,42</b>	<b>159,83</b>	<b>1,59</b>
<b>ИТОГО:</b>	<b>0,00</b>	<b>130,83</b>	<b>57,24</b>	<b>210,33</b>	<b>1556,35</b>	<b>1557,35</b>	<b>1558,35</b>	<b>1559,35</b>	<b>1560,35</b>	<b>1561,35</b>



# 10 день сад

наименование блюда	кол -во	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>										
Каша мясная молочная	200,00	6,66	11,00	22,64	216,30	0,10	0,20	0,90	190,82	0,90
Кофейный напиток с молоком	200,00	3,40	3,34	20,94	122,60	0,04	0,15	1,30	120,45	0,16
Булка с маслом	33,7/5	2,52	5,07	17,37	121,65	0,04	0,01	0,00	7,00	0,40
<b>Всего:</b>		<b>12,58</b>	<b>19,41</b>	<b>60,95</b>	<b>460,55</b>	<b>0,18</b>	<b>0,36</b>	<b>2,20</b>	<b>318,27</b>	<b>1,46</b>
<b>2 Завтрак</b>										
Сок виноградный	100,00	0,30	0,00	18,50	72,00	0,02	0,01	2,00	20,00	0,40
Пряник	20,00	0,96	0,56	8,6	67,20	0,02	0,00	0,00	2,00	0,13
<b>Всего:</b>	<b>112,00</b>	<b>1,26</b>	<b>0,56</b>	<b>27,10</b>	<b>139,20</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>	<b>22,00</b>	<b>0,53</b>
<b>Обед</b>										
Салат из припущенной моркови и яблок с р.м.	60,00	0,70	4,00	6,10	62,00	0,03	0,03	1,82	14,33	0,55
Щи на мясном бульоне со сметаной	200,00	6,89	7,44	8,44	152,97	0,04	0,06	16,43	62,44	1,22
Биточек рыбный	70,00	10,40	5,30	11,60	140,00	0,04	0,05	0,21	34,27	0,48
Вермишели отварные	130,00	5,30	3,60	28,10	184,60	0,01	0,01	0,00	5,85	0,59
Соус красный	30,00	0,07	0,90	2,30	19,50	0,00	0,00	0,09	4,70	0,12
Компот из лимона	200,00	0,14	0,00	24,52	94,72	0,00	0,00	6,40	7,10	0,17
Хлеб	50,00	3,40	0,60	26,20	107,50	0,04	0,02	0,00	9,00	1,40
<b>Всего:</b>	<b>740,00</b>	<b>26,9</b>	<b>21,84</b>	<b>107,26</b>	<b>761,29</b>	<b>0,16</b>	<b>0,17</b>	<b>24,95</b>	<b>137,69</b>	<b>4,53</b>
<b>Ужин</b>										
Рагу из овощей	200,00	2,30	3,70	13,50	229,00	0,07	0,06	10,61	34,20	0,94
кефир	200,00	1,20	1,20	13,00	118,00	0,01	0,06	0,45	49,50	0,60
Ватрушка со сметаной	75,00	6,03	9,00	33,06	240,00	0,07	0,07	0,10	40,07	0,60
Яблоко	100,00	0,40	0,00	11,30	46,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,20
<b>Всего:</b>	<b>575,00</b>	<b>9,93</b>	<b>13,90</b>	<b>70,86</b>	<b>633,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,21</b>	<b>21,16</b>	<b>139,77</b>	<b>4,34</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>50,67</b>	<b>55,71</b>	<b>266,17</b>	<b>1994,04</b>	<b>0,56</b>	<b>0,75</b>	<b>50,31</b>	<b>617,73</b>	<b>10,86</b>