

Принято  
Протокол №2 от «01» марта 2024 г.  
Общим собранием работников  
МДОУ д/с № 3 комбинированного вида  
г.Валуйки Белгородской области

Приложение № 1  
Утверждено  
Приказом МДОУ д/с № 3  
комбинированного вида  
г. Валуйки Белгородской области  
от 01.03.2024 г. № 34

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД  
для организации питания детей, посещающих  
муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №3 комбинированного вида  
города Валуйки Белгородской области**

**Валуйки -2024 год**

**Возрастная категория: от 1,5 лет до 3 лет/ от 3 до 7 лет**

| Приём пищи                                   | Наименование блюда                            | Вес блюда   | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|
|                                              |                                               |             | Белки            | Жиры        | Углеводы    |                         |             |
| <b>Неделя 1<br/>День 1<br/>(понедельник)</b> |                                               |             |                  |             |             |                         |             |
| <b>завтрак 1</b>                             | Гречка отварная со сливочным маслом и сахаром | 130/150/5   | 2,10/4,20        | 0,46/0,92   | 17,49/34,99 | 150,50/169,5            | 30          |
|                                              | Чай черный с сахаром                          | 150/180     | -                | -           | 10,70/13,9  | 59,85/75,7              | 68          |
|                                              | Батон с маслом                                | 30/40/5     | 1,8/3,3          | 0,65/1,3    | 11,5/23,0   | 240,0/259,7             | 3           |
| <b>итого за завтрак 1:</b>                   |                                               | 310/370     | 3,9/7,5          | 1,11/10,5   | 39,69/71,89 | 450,3/504,9             |             |
| <b>завтрак 2</b>                             | Сок фруктовый                                 | 95/100      | 0,9              | 0,8         | 11,3        | 65,00                   | 67          |
| <b>итого за завтрак 2:</b>                   |                                               | 95/100      | 0,9              | 0,8         | 11,3        | 65,00                   |             |
| <b>обед</b>                                  | Салат из свеклы                               | 30/50       | 5,79/5,84        | 6,69/7,71   | 4,92/6,06   | 97,6/106,40             | 6           |
|                                              | Борщ                                          | 150/200     | 1,09/1,45        | 2,95/3,93   | 7,65/10,19  | 61,50/82,00             | 26          |
|                                              | Плов с говядиной                              | 180/ 230    | 7,74/17,51       | 10,38/13,30 | 19,66/13,30 | 225,20/342,20           | 54          |
|                                              | Компот из сухофруктов                         | 150/180     | -                | -           | 15,64/22,6  | 91,0/95,5               | 66          |
|                                              | Хлеб ржано-пшеничный                          | 40/50       | 2,45/2,85        | 7,55/7,89   | 14,62       | 136/140                 | 1           |
| <b>итого за обед:</b>                        |                                               | 550/710     | 20,93/29,73      | 42,25/53,12 | 53,91/69,62 | 668,8/729,6             |             |
| <b>полдник</b>                               | Пирожок с яблоками                            | 80/80       | 3,82/4,48        | 4,13/5,12   | 13,04/15,98 | 364,94/420,1            | 77          |
|                                              | Какао с молоком                               | 180/200     | 4,8/8,2          | 4,2/5,6     | 19,4/23,6   | 141,3/168,3             | 70          |
| <b>итого за полдник:</b>                     |                                               | 260/280     | 5,1/6,3          | 8,15/12,7   | 92,6/38,12  | 440,7/467,12            |             |
| <b>ужин</b>                                  | Пудинг манный                                 | 130/150     | 6,5/10,7         | 35,6/47,7   | 31,7/44,55  | 198,9/210,33            | 38          |
| <b>итого за ужин:</b>                        |                                               | 130/150     | 6,5/10,7         | 35,6/47,7   | 31,7/44,55  | 198,9/210,33            |             |
| <b>Итого за день:</b>                        |                                               | 1,350/1,510 | 36,43/43,58      | 94,6/128,45 | 229,2/353,6 | 1758,7/1976,62          |             |
| <b>День 2<br/>(вторник)</b>                  |                                               |             |                  |             |             |                         |             |
| <b>завтрак 1</b>                             | Ленивые вареники                              | 150/200     | 24,99/26,10      | 7,23/10,50  | 36,39/40,55 | 330,1/380,2             | 42          |
|                                              | Чай черный с сахаром                          | 150/180     | -                | -           | 10,70/13,9  | 59,85/75,7              | 68          |
|                                              | Батон с маслом                                | 30/40/5     | 1,8/3,3          | 0,65/1,3    | 11,5/23,0   | 56,0/259,7              | 3           |
| <b>итого за завтрак 1:</b>                   |                                               | 330/420     | 5,9/10,10        | 6,15/8,10   | 49,65/74,8  | 245,55/505,5            |             |
| <b>завтрак 2</b>                             | Плоды и ягоды свежие (яблоко)                 | 95/100      | 0,40             | 0,30        | 10,30       | 75                      | 65          |
| <b>итого за завтрак 2:</b>                   |                                               | 95/100      | 0,40             | 0,30        | 10,30       | 75                      |             |
| <b>обед</b>                                  | Салат из соленых огурцов                      | 30/50       | 0,47             | 6,04        | 1,61        | 22,1                    | 9           |
|                                              | Суп гороховый (мясо птицы)                    | 150/200     | 2,11/3,10        | 4,70/5,20   | 3,50/4,20   | 93,65/108,52            | 23          |
|                                              | Картофельное пюре                             | 110/130     | 13,13/4,30       | 3,44/4,04   | 20,71/30,30 | 135,2/198,70            | 58          |
|                                              | Рыбные биточки                                | 50/70       | 3,11/5,58        | 3,33/5,15   | 0,48/1,22   | 63,46/115,40            | 46          |
|                                              | Компот из сухофруктов                         | 150/180     | -                | -           | 15,64/22,6  | 91,0/95,5               | 66          |

|                             |                                         |            |             |             |             |                |    |
|-----------------------------|-----------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|----------------|----|
|                             | Хлеб ржано-пшеничный                    | 40/50      | 2,45/2,85   | 7,55/7,89   | 14,62       | 136/140        | 1  |
| <b>итого за обед:</b>       |                                         | 530/680    | 4,3/8,7     | 1,11/10,5   | 39,69/71,89 | 735,6/935,9    |    |
| <b>полдник</b>              | Булочка ярославская                     | 80/80      | 3,82/4,48   | 4,13/5,12   | 13,04/15,98 | 364,94/420,3   | 79 |
|                             | Чай с молоком                           | 150/180    | 2,5/3,9     | 3,3/4,8     | 10,45/13,9  | 91,5/105,5     | 69 |
| <b>итого за полдник:</b>    |                                         | 230/260    | 7,25/8,33   | 7,16        | 23,49/29,7  | 456,44/525,8   |    |
| <b>ужин</b>                 | Каша пшеничная молочная                 | 150/200    | 4,1/7,7     | 5,5//7,7    | 27,9/37,9   | 129,5/170/10   | 36 |
| <b>итого за ужин:</b>       |                                         | 150/200    | 24,99/26,10 | 7,23/10,50  | 36,39/40,55 | 330,1/380,2    |    |
| <b>Итого за день:</b>       |                                         | 1185/1660  | 39,88/53,10 | 104,2/157,1 | 320,1/420,1 | 1842,3/2420,7  |    |
| <b>День 3<br/>(среда)</b>   |                                         |            |             |             |             |                |    |
| <b>завтрак 1</b>            | Каша рисовая молочная                   | 150/200    | 4,1/7,7     | 5,5//7,7    | 27,9/37,9   | 129,5/170,10   | 35 |
|                             | Чай черный с сахаром                    | 150/180    | -           | -           | 10,70/13,9  | 59,85/75,7     | 68 |
|                             | Батон с маслом                          | 30/40/5    | 1,8/3,3     | 0,65/1,3    | 11,5/23,0   | 256,0/259,7    | 3  |
| <b>итого за завтрак 1:</b>  |                                         | 330/420    | 4,9/7,3     | 0,65/1,3    | 11,5/23,0   | 445,35/505,5   |    |
| <b>завтрак 2</b>            | Плоды и ягоды свежие (яблоко)           | 95/100/100 | 0,40        | 0,30        | 10,30       | 72,00          | 65 |
| <b>итого за завтрак 2:</b>  |                                         | 95/100     | 0,40        | 0,30        | 10,30       | 72,00          |    |
| <b>обед</b>                 | Икра кабачковая                         | 30/50      | 0,84        | 2,83        | 2,45        | 99,22          | 17 |
|                             | Свекольник                              | 150/200    | 2,23        | 4,28        | 6,78        | 84,78          | 21 |
|                             | Запеканка из макарон с мясом курицы     | 190/230    | 9,89        | 12,18       | 12,83       | 394,20/425,10  | 48 |
|                             | Компот из сухофруктов                   | 150/180    | -           | -           | 15,64/22,6  | 91,0/95,5      | 66 |
|                             | Хлеб ржано-пшеничный                    | 40/50      | 2,45/2,85   | 7,55/7,89   | 14,62       | 136/140        | 1  |
| <b>итого за обед:</b>       |                                         | 550/590    | 23,96/31,20 | 61,15/70,11 | 53,91/69,62 | 668,8/729,32   |    |
| <b>полдник</b>              | Ватрушка с творогом                     | 80/80      | 4,3/5,2     | 13,6/21,5   | 119/141,0   | 299,9          | 76 |
|                             | Кефир                                   | 150/180    | 3,04/4,30   | 3,10/5,60   | 13,36/17,55 | 174/185        | 72 |
| <b>итого за полдник:</b>    |                                         | 230/260    | 7,74/9,32   | 16,16/26,65 | 132,36/158, | 437,9/484,9    |    |
| <b>ужин</b>                 | Салат из картофеля «Зимний»             | 30/50      | 3,08/4,48   | 0,080/0,010 | 9,11/13,60  | 54,9/73,9      | 8  |
|                             | Батон                                   | 30/40      | 1,5/3,3     | 0,58/1,3    | 10,28/23,0  | 56,0/75,3      | 2  |
| <b>итого за ужин:</b>       |                                         | 60/90      | 4,58/7,78   | 0,58/1,31   | 19,39/36,6  | 110,9/148,11   |    |
| <b>Итого за день:</b>       |                                         | 1,270/1380 | 41,25/53,75 | 93,20/145,9 | 410,1/560,5 | 1662,9/1939,83 |    |
| <b>День 4<br/>(четверг)</b> |                                         |            |             |             |             |                |    |
| <b>завтрак 1</b>            | Каша геркулесовая молочная              | 150/200    | 4,1/7,7     | 5,5//7,7    | 27,9/37,9   | 129,5/170/10   | 32 |
|                             | Чай черный с сахаром                    | 150/180    | -           | -           | 10,70/13,9  | 59,85/75,7     | 68 |
|                             | Батон с маслом                          | 30/40/5    | 1,8/3,3     | 0,65/1,3    | 11,5/23,0   | 256,0/259,7    | 3  |
| <b>итого за завтрак 1:</b>  |                                         | 330/420    | 4,9/7,5     | 0,65/1,5    | 12,3/23,0   | 432,45/540,7   |    |
| <b>завтрак 2</b>            | Плоды и ягоды свежие (яблоко)           | 95/100     | 0,40        | 0,30        | 10,30       | 75             | 65 |
| <b>итого за завтрак 2:</b>  |                                         | 95/100     | 0,40        | 0,30        | 10,30       | 75             |    |
| <b>обед</b>                 | Салат из белокочанной капусты с яблоком | 30/50      | 0,58/0,66   | 0,94/1,88   | 6,11/6,75   | 232,9/55,70    | 5  |
|                             | Суп рыбный                              | 150/200    | 2/2         | 0,4/0,5     | 13,1/16,7   | 67,0/82,0      | 20 |
|                             | Гречка отварная со сливочным маслом и   | 130/150    | 4,18/4,5    | 1,09/1,20   | 18,56/34,99 | 152,1          | 30 |

|                                     |                                                |                               |             |             |             |                 |    |
|-------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|-----------------|----|
|                                     | сахаром                                        |                               |             |             |             |                 |    |
|                                     | Тефтели мясные (котлетное мясо)                | 60/70                         | 11,2/12,92  | 10,10/11,85 | 15,64/31,45 | 183,8/218,0     | 53 |
|                                     | Компот из сухофруктов                          | 150/180                       | -           | -           | 15,64/22,6  | 91,0/95,5       | 66 |
|                                     | Хлеб ржано-пшеничный                           | 40/50                         | 2,45/2,85   | 7,55/7,89   | 14,62       | 136/140         | 1  |
| итого за обед:                      |                                                | 560/700                       | 20,93/29,73 | 42,25/53,12 | 53,91/69,62 | 784,1/827,1     |    |
| полдник                             | Булочка дорожная                               | 80/80                         | 3,82/4,48   | 4,13/5,12   | 13,04/15,98 | 364,94/420      | 80 |
|                                     | Кофейный напиток с молоком                     | 180/200                       | 4,8/8,2     | 4,2/5,6     | 19,4/23,6   | 141,3/168,3     | 71 |
| итого за полдник:                   |                                                | 260/280                       | 8,62/12,68  | 8,33/10,72  | 32,44/39,58 | 506,24/588,23   |    |
| ужин                                | Винегрет овощной                               | 110/130                       | 3,08/4,50   | 2,54/3,6    | 4,90/5,51   | 117,43/185,5    | 7  |
|                                     | Батон                                          | 30/40                         | 1,5/3,3     | 0,58/1,3    | 10,28/23,0  | 56,0/75,3       | 2  |
| итого за ужин:                      |                                                | 140/170                       | 4,58/7,8    | 3,12/4,9    | 15,18/28,51 | 173,43/260,8    |    |
| Итого за день:                      |                                                | 1390/1670                     | 28,3/58,7   | 85,23/169,3 | 320,7/556,0 | 1971,2/2291,8   |    |
| День 5<br>(пятница)                 |                                                |                               |             |             |             |                 |    |
| завтрак 1                           | Суп вермишелевый молочный                      | 150/200                       | 4,1/7,7     | 5,5//7,7    | 27,9/37,9   | 129,5/170/10    | 29 |
|                                     | Чай черный с сахаром                           | 150/180                       | -           | -           | 10,70/13,9  | 59,85/75,7      | 68 |
|                                     | Батон с маслом                                 | 30/40/5                       | 1,8/3,3     | 0,65/1,3    | 11,5/23,0   | 256,0/259,7     | 3  |
| итого за завтрак 1:                 |                                                | 330/420                       | 5,9/11      | 6,15/9,0    | 51,3/74,8   | 445,35/504,7    |    |
| завтрак 2                           |                                                | Плоды и ягоды свежие (яблоко) | 95/100      | 0,40        | 0,30        | 10,30           | 75 |
| итого за завтрак 2:                 |                                                | 95/100                        | 0,40        | 0,30        | 10,30       | 72,00           |    |
| обед                                | Салат из моркови                               | 30/50                         | 1,06        | 2,07        | 5,05        | 11,0            | 4  |
|                                     | Рассольник ленинградский                       | 150/200                       | 2,5/3,8     | 4,3/5,2     | 13,6/21,5   | 119/141,0       | 28 |
|                                     | Рагу овощное с мясом (мясо говядины)           | 190/230                       | 7,74/9,9    | 2,7/3,2     | 5,14/6,13   | 84,20/105,21    | 50 |
|                                     | Компот из сухофруктов                          | 150/180                       | -           | -           | 15,64/22,6  | 91,0/95,5       | 66 |
|                                     | Хлеб ржано-пшеничный                           | 40/50                         | 2,45/2,85   | 7,55/7,89   | 14,62       | 136/140         | 1  |
| итого за обед:                      |                                                | 560/720                       | 35,07/44,07 | 24,82/28,82 | 54,05/69,05 | 602,2/677,71    |    |
| полдник                             | Какао с молоком                                | 180/200                       | 4,8/8,2     | 4,2/5,6     | 19,4/23,6   | 141,3/168,3     | 70 |
|                                     | Печенье                                        | 15/15                         | 0,03        | 4,13        | 0,04        | 42/42           | 81 |
| итого за полдник:                   |                                                | 195/215                       | 4,83/8,23   | 8,15/9,73   | 19,4/24,0   | 183,3/210,3     |    |
| ужин                                | Икра кабачковая                                | 30/50                         | 1,03/1,25   | 0,11/0,25   | 6,85/8,35   | 29,0/32,0       | 17 |
|                                     | Яйцо вареное                                   | 40/40                         | 4,2/7,6     | 5,25/9,1    | 02,70/4,0   | 158,7           | 41 |
|                                     | Батон                                          | 30/40                         | 1,5/3,3     | 0,58/1,3    | 10,28/23,0  | 56,0/75,3       | 2  |
| итого за ужин:                      |                                                | 100/130                       | 6,73/12,15  | 5,94/10,65  | 10,57/35,35 | 243,7/266       |    |
| Итого за день:                      |                                                | 1280/1585                     | 25,6/56,3   | 112,5/186,5 | 452,0/650,7 | 1546,55/1730,71 |    |
| Неделя 2<br>День 6<br>(понедельник) |                                                |                               |             |             |             |                 |    |
| завтрак 1                           | Макароны отварные с маслом сливочным и сахаром | 130/150/5                     | 3,04/4,68   | 4,1/4,92    | 20,32/25,08 | 138,25/165,9    | 39 |
|                                     | Чай черный с сахаром                           | 150/180                       | -           | -           | 10,70/13,9  | 59,85/75,7      | 68 |
|                                     | Батон с маслом                                 | 30/40/5                       | 1,8/3,3     | 0,65/1,3    | 11,5/23,0   | 256,0/259,7     | 3  |

|                     |                                         |            |             |             |             |                 |    |
|---------------------|-----------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|-----------------|----|
| итого за завтрак 1: |                                         | 210/330    | 5,2/7,98    | 4,75/6,22   | 42,7/6132   | 454,1/501,3     |    |
| завтрак 2           | Сок фруктовый                           | 95/100     | 0,5         | 0,1         | 10,1        | 65,0            | 67 |
| итого за завтрак 2: |                                         | 95/100     | 0,5         | 0,1         | 10,1        | 65,0            |    |
| обед                | Салат из свеклы                         | 30/50      | 5,79/5,84   | 6,69/7,71   | 4,92/6,06   | 97,6/106,40     | 6  |
|                     | Борщ                                    | 150/200    | 2,5/3,8     | 4,3/5,2     | 13,6/21,5   | 119/141,0       | 26 |
|                     | Каша пшенная с мясом (мясо говядины)    | 190/230    | 12,63/0,09  | 10,41/0,04  | 6,37/15,64  | 249,70/269,7    | 56 |
|                     | Компот из сухофруктов                   | 150/180    | -           | -           | 15,64/22,6  | 91,0/95,5       | 66 |
|                     | Хлеб ржано-пшеничный                    | 40/50      | 2,45/2,85   | 7,55/7,89   | 14,62       | 136/140         | 1  |
| итого за обед:      |                                         | 560/700    | 23,08/29,40 | 19,61/23,93 | 54,51/68,51 | 667,19/721,99   |    |
| полдник             | Пирожок с яблоками                      | 80/80      | 4,3/5,2     | 13,6/21,5   | 119/141,0   | 299,9           | 77 |
|                     | Чай с молоком                           | 150/180    | 2,5/3,9     | 3,3/4,8     | 10,45/13,9  | 91,5/105,5      | 69 |
| итого за полдник:   |                                         | 180/220    | 6,8/9,1     | 16,9/26,3   | 129,45/209, | 390,5/405,4     |    |
| ужин                | Оладьи                                  | 50/50      | 3,82/4,48   | 4,13/5,12   | 13,04/15,98 | 364,94/425,32   | 75 |
| итого за ужин:      |                                         | 80/80      | 3,82/4,48   | 4,13/5,12   | 13,04/15,98 | 364,94/425,32   |    |
| Итого за день:      |                                         | 1,175/1210 | 36,9/65,2   | 115,0/125,9 | 601,5/804,3 | 2007,6/2239,1   |    |
| День 7<br>(вторник) |                                         |            |             |             |             |                 |    |
| завтрак 1           | Сырники со сметанным соусом             | 150/200    | 24,99/26,10 | 7,23/10,50  | 36,39/40,55 | 330,1/380,2     | 43 |
|                     | Чай черный с сахаром                    | 150/180    | -           | -           | 10,70/13,9  | 59,85/75,7      | 68 |
|                     | Батон с маслом                          | 30/40/5    | 1,8/3,3     | 0,65/1,3    | 11,5/23,0   | 256,0/259,7     | 3  |
| итого за завтрак 1: |                                         | 330/420    | 5,9/11      | 6,15/9      | 50,1/74,8   | 445,35/7504,8   |    |
| завтрак 2           | Флоды и ягоды свежие (яблоко)           | 95/100     | 0,40        | 0,30        | 10,30       | 75              | 65 |
| итого за завтрак 2: |                                         | 95/100     | 0,40        | 0,30        | 10,3        | 75              |    |
| обед                | Салат из белокочанной капусты с яблоком | 30/50      | 0,58/0,66   | 0,94/1,88   | 6,11/6,75   | 32,9/55,70      | 5  |
|                     | Суп вермишелевый (мясо курицы)          | 150/200    | 2,11/3,10   | 4,70/5,20   | 3,50/4,20   | 93,65/108,52    | 22 |
|                     | Рыба запеченная в томатном соусе        | 60/80      | 5,58/7,25   | 3,90/5,15   | 0,76/1,22   | 63,10/115,40    | 45 |
|                     | Картофель отварной                      | 110/130    | 13,13/4,30  | 3,44/4,04   | 20,71/30,30 | 135,2/198,70    | 60 |
|                     | Компот из сухофруктов                   | 150/180    | -           | -           | 15,64/22,6  | 91,0/95,5       | 66 |
|                     | Хлеб ржано-пшеничный                    | 40/50      | 2,45/2,85   | 7,55/7,89   | 14,62       | 136/140         | 1  |
| итого за обед:      |                                         | 540/640    | 23,85/29,69 | 20,53/27,31 | 61,34/73,84 | 551,95/713,82   |    |
| полдник             | Булочка ярославская                     | 80/80      | 3,82/4,48   | 4,13/5,12   | 13,04/15,98 | 364,442         | 79 |
|                     | Кефир                                   | 150/180    | 3,04/4,30   | 3,10/5,60   | 13,36/17,55 | 174/185         | 72 |
| итого за полдник:   |                                         | 230/260    | 7,22/8,78   | 7,23/10,72  | 26,4/33,53  | 538,94/627      |    |
| ужин                | Каша Дружба (рис, пшено) молочная       | 150/200    | 4,1/7,7     | 5,5//7,7    | 27,9/37,9   | 129,5/170/10    | 33 |
| итого за ужин:      |                                         | 150/200    | 24,99/26,10 | 7,23/10,50  | 36,39/40,55 | 330,1/380,2     |    |
| Итого за день:      |                                         | 1350/1620  | 28,5/58,4   | 112,9/146,0 | 325,3/425,6 | 1941,34/2301,42 |    |
| День 8<br>(среда)   |                                         |            |             |             |             |                 |    |
| завтрак 1           | Каша гречневая молочная                 | 150/200    | 4,1/7,7     | 5,5//7,7    | 27,9/37,9   | 129,5/170/10    | 34 |
|                     | Чай черный с сахаром                    | 150/180    | -           | -           | 10,70/13,9  | 59,85/75,7      | 68 |
|                     | Батон с маслом                          | 30/40/5    | 1,8/3,3     | 0,65/1,3    | 11,5/23,0   | 256,0/259,7     | 3  |

|                              |                                          |             |             |             |             |                 |    |
|------------------------------|------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----------------|----|
| <b>итого за завтрак 1:</b>   |                                          | 330/420     | 5,9/11      | 6,15/9      | 50,/74,8    | 445,35/505,5    |    |
| <b>завтрак 2</b>             | Плоды и ягоды свежие (яблоко)            | 95/100      | 0,40        | 0,30        | 10,30       | 75              | 65 |
| <b>итого за завтрак 2:</b>   |                                          | 100/100     | 0,40        | 0,30        | 10,30       | 75              |    |
| <b>обед</b>                  | Салат из моркови                         | 30/50       | 1,3         | 0,10        | 7,0         | 17,0            | 4  |
|                              | Свекольник                               | 150/200     | 2,5/3,8     | 4,3/5,2     | 13,6/21,5   | 119/141,0       | 21 |
|                              | Гороховое пюре                           | 130/150     | 15,3/19,3   | 1,37/2,2    | 24,28/32,20 | 91/102          | 59 |
|                              | Курица запечённая с соусом               | 60/80       | 28,9/35,8   | 7,4/9,8     | 0,0         | 153,10/190      | 49 |
|                              | Компот из сухофруктов                    | 150/180     | -           | -           | 15,64/22,6  | 91,0/95,5       | 66 |
|                              | Хлеб ржано-пшеничный                     | 40/50       | 2,45/2,85   | 7,55/7,89   | 14,62       | 136/140         | 1  |
| <b>итого за обед:</b>        |                                          | 560/710     | 50,47/61,76 | 14,75/25,09 | 67,6/83,96  | 580,99/654,89   |    |
| <b>полдник</b>               | Ватрушка с повидлом                      | 80/80       | 3,82/4,48   | 4,13/5,12   | 13,04/15,98 | 364,394/42      | 73 |
|                              | Кофейный напиток с молоком               | 180/200     | 4,8/8,2     | 4,2/5,6     | 19,4/23,6   | 141,3/168,3     | 71 |
| <b>итого за полдник:</b>     |                                          | 260/280     | 8,62/12,68  | 8,33/10,73  | 32,44/40,04 | 506,24/562,3    |    |
| <b>ужин</b>                  | Винегрет овощной                         | 110/120     | 3,08        | 2,54        | 4,90        | 75,43           | 7  |
|                              | Батон                                    | 30/40       | 1,5/3,3     | 0,58/1,3    | 10,28/23,0  | 56,0/75,3       | 2  |
| <b>итого за ужин:</b>        |                                          | 110/120     | 3,08        | 2,54        | 4,90        | 75,43           |    |
| <b>Итого за день:</b>        |                                          | 1370/1850   | 35,6/48,0   | 110,2/154,7 | 450,8/603,0 | 1758,44/1873,12 |    |
| <b>День 9<br/>(четверг)</b>  |                                          |             |             |             |             |                 |    |
| <b>завтрак 1</b>             | Каша геркулесовая молочная               | 150/200     | 4,1/7,7     | 5,5//7,7    | 27,9/37,9   | 129,5/170/10    | 32 |
|                              | Батон с маслом                           | 30/40/5     | 1,8/3,3     | 0,65/1,3    | 11,5/23,0   | 256,0/259,7     | 3  |
|                              | Чай черный с сахаром                     | 150/180     | -           | -           | 10,70/13,9  | 59,85/75,7      | 68 |
| <b>итого за завтрак 1:</b>   |                                          | 330/420     | 5,9/11,0    | 6,15/9,0    | 50,7/62,3   | 445,35/505,4    |    |
| <b>завтрак 2</b>             | Сок фруктовый                            | 95/100      | 0,9         | 0,8         | 11,3        | 75,0            | 67 |
| <b>итого за завтрак 2:</b>   |                                          | 100/100     | 0,9         | 0,8         | 11,3        | 75,0            |    |
| <b>обед</b>                  | Салат из свеклы                          | 30/50       | 5,79/5,84   | 6,69/7,71   | 4,92/6,06   | 97,6/106,40     | 6  |
|                              | Суп гречневый                            | 150/200     | 1,82/1,95   | 4,00/6,03   | 8,22/9,55   | 96,42/110,52    | 24 |
|                              | Ленивые голубцы с мясом (котлетное мясо) | 190/230     | 20,6/27,3   | 8,02/10,6   | 52,1/70,21  | 355,6/424,14    | 52 |
|                              | Хлеб ржано-пшеничный                     | 40/50       | 2,45/2,85   | 7,55/7,89   | 14,62       | 136/140         | 1  |
|                              | Компот из сухофруктов                    | 150/180     | -           | -           | 15,64/22,6  | 91,0/95,5       | 66 |
| <b>итого за обед:</b>        |                                          | 560/700     | 31,25/38,23 | 26,84/33,65 | 98,62/113,1 | 840,73/940,67   |    |
| <b>полдник</b>               | Булочка домашняя                         | 80/80       | 3,82/4,48   | 4,13/5,12   | 13,04/15,98 | 364,94/421,2    | 74 |
|                              | Какао с молоком                          | 180/200     | 4,8/8,2     | 4,2/5,6     | 19,4/23,6   | 141,3/168,3     | 70 |
| <b>итого за полдник:</b>     |                                          | 230/260     | 6,86/8,78   | 7,23/10,72  | 26,76/33,53 | 538,94/606,2    |    |
| <b>ужин</b>                  | Плов фруктовый                           | 130/150     | 2,49/3,20   | 2,43/2,80   | 32,60/45,30 | 159,10/185,00   | 37 |
| <b>итого за ужин:</b>        |                                          | 130/150     | 2,49/3,20   | 2,43/2,80   | 32,60/45,30 | 159,10/185,00   |    |
| <b>Итого за день:</b>        |                                          | 1,350/1,630 | 96,10/123,2 | 178,0/201,3 | 601,0/809,1 | 2059,12/2312,27 |    |
| <b>День 10<br/>(пятница)</b> |                                          |             |             |             |             |                 |    |
| <b>завтрак 1</b>             | Каша пшеничная молочная                  | 150/200     | 4,1/7,7     | 5,5//7,7    | 27,9/37,9   | 129,5/170/10    | 36 |
|                              | Чай черный с сахаром                     | 150/180     | -           | -           | 10,70/13,9  | 59,85/75,7      | 68 |

|                            |                                          |            |             |             |             |               |    |
|----------------------------|------------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|---------------|----|
|                            | Батон с маслом                           | 30/40/5    | 1,8/3,3     | 0,65/1,3    | 11,5/23,0   | 256,0/259,7   | 3  |
| <b>итого за завтрак 1:</b> |                                          | 330/420    | 5,9/10      | 6,15/9,0    | 49,65/74,8  | 445,35/505,4  |    |
| <b>завтрак 2</b>           | Плоды и ягоды свежие (яблоко)            | 95/100     | 0,40        | 0,30        | 10,30       | 75            | 65 |
| <b>итого за завтрак 2:</b> |                                          | 100/100    | 0,40        | 0,30        | 10,3        | 75            |    |
| <b>обед</b>                | Салат из моркови                         | 30/50      | 1,3         | 0,10        | 7,0         | 17,0          | 4  |
|                            | Борщ                                     | 150/200    | 2,5/3,8     | 4,3/5,2     | 13,6/21,5   | 119/141,0     | 26 |
|                            | Жаркое по домашнему с говядиной отварной | 170/210    | 5,31/0,09   | 5,43/0,04   | 10,28/15,64 | 342,12/464,89 | 55 |
|                            | Компот из сухофруктов                    | 150/180    | -           | -           | 15,64/22,6  | 91,0/95,5     | 66 |
|                            | Хлеб ржано-пшеничный                     | 40/50      | 2,45/2,85   | 7,55/7,89   | 14,62       | 136/140       | 1  |
| <b>итого за обед:</b>      |                                          | 540/690    | 11,31/14,32 | 17,55/18,10 | 59,91/63,15 | 678,89/827,78 |    |
| <b>полдник</b>             | Печенье                                  | 15/15      | 0,03        | 4,13        | 0,04        | 42,0          | 81 |
|                            | Чай с молоком                            | 150/180    | 2,5/3,9     | 3,3/4,8     | 10,45/13,9  | 91,5/105,5    | 69 |
| <b>итого за полдник:</b>   |                                          | 230/260    | 2,53/4,2    | 7,43/8,93   | 10,85/14,3  | 133,5/147,54  |    |
| <b>ужин</b>                | Омлет натуральный                        | 50/50      | 4,2/7,6     | 5,25/9,1    | 02,70/4,0   | 158,7/158,7   | 40 |
|                            | Икра кабачковая                          | 30/50      | 0,84        | 2,83        | 2,45        | 99,22         | 17 |
|                            | Батон                                    | 30/40      | 1,5/3,3     | 0,58/1,3    | 10,28/23,0  | 56,0/75,3     | 2  |
| <b>итого за ужин:</b>      |                                          | 40         | 4,2/7,6     | 5,25/9,1    | 02,70/4,0   | 158,7/158,7   |    |
| <b>Итого за день:</b>      |                                          | 1,400/1660 | 32,1/53,3   | 145,7/178,0 | 565,7/803,7 | 1547/1766,43  |    |