**ПРИМЕРНОЕ**

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**для детей МБДОУ «Харьковский детский сад Ровеньского района Белгородской области»**

**ПРИ 4-х РАЗОВОМ ПИТАНИИ НА ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № раскладки | **Наименование блюда** | **Выход**  **в г.** | **Цена**  **блюда** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккалории** | **В -1** | **С** |
| **1 день** | | | | | | | | | |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **221** | **Макароны запеченные с сыром** | **200** | **5-72** | **8,3** | **8,6** | **28,2** | **224,7** | **0,1** | **0,1** |
| **2** | **Бутерброд с повидлом и маслом** | **35/5/5** | **7-81** | **4,4** | **2,4** | **39,9** | **370,4** | **0,3** | **0,8** |
| **417** | **Напиток лимонный** | **180** | **3-55** | **0,2** | **-** | **25,7** | **105,0** | **0,01** | **13,0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Печенье** | **32** | **2-42** | **3,8** | **4,9** | **37,2** | **206,5** | **0** |  |
| **418** | **Сок** | **160** | **9-60** | **0,5** | **0,1** | **9,9** | **43,0** | **0,01** | **2,0** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** | **Салат из свежих огурцов** | **60** | **2-56** | **7,6** | **6,1** | **0,95** | **67,3** | **0,38** | **0,95** |
| **83** | **Суп картофельный с фрикадельками** | **200/35** | **13-47** | **5,9** | **6,5** | **38,1** | **259,5** | **0,2** | **0,1** |
| **293** | **Печень тертая** | **80** |  | **11,3** | **18** | **4,7** | **227,5** | **0,15** | **0** |
| **330** | **Каша гречневая** | **150** | **3-84** | **8,3** | **6,9** | **38,8** | **218,0** | **0,18** | **0** |
| **394** | **Компот из сухофруктов** | **180** | **1-97** | **0,6** | **0,1** | **31,7** | **131,0** | **0,02** | **0** |
|  | **Хлеб пшенично-ржаной** | **50** | **3-56** | **3,8** | **0,4** | **24,6** | **117,5** | **0,1** | **0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **277** | **Тефтели рыбные с гарниром и соусом** | **1/150/50/150** | **20-11** | **47,8** | **43,9** | **3,5** | **316,6** | **0** | **1,3** |
| **54** | **Икра кабачковая** | **60** | **11-76** | **0,6** | **4,2** | **4,2** | **58,2** | **0** | **0** |
|  | **Хлеб пшенично-ржаной** | **20** | **1-42** | **3,8** | **0,4** | **24,6** | **117,5** | **0,1** | **0** |
| **410** | **Чай с сахаром** | **180** | **0-92** | **27,7** | **0** | **0** | **13,0** | **51,9** | **0** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  | **96-79** | **109,52** | **74,7** | **259,45** | **1731,8** | **45,22** | **5,55** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-й день** | | | | | | | | | |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **199** | **Каша молочная пшенная** | **200** | **7-73** | **10,8** | **13,3** | **52,3** | **370,4** | **0,3** | **0,8** |
| **2** | **Бутерброд с маслом и сыром** | **35/5/5** | **7-81** | **4,4** | **2,4** | **39,9** | **199,2** | **0,1** | **0** |
| **414** | **Кофейный напиток на молоке** | **180** | **6-92** | **5,36** | **25,0** | **4,8** | **65,0** | **44,1** | **1,3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Фрукты ( яблоко)** | **100** | **5-96** | **0,4** | **0,4** | **0,3** | **47,0** | **0,1** | **10,0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **55** | **Икра морковная** | **60** | **3-78** | **1,3** | **5,2** | **9,5** | **90,0** | **0,03** | **26,0** |
| **82** | **Рассольник на мясном бульоне Ленинградский** | **200** | **11-75** | **3,4** | **1,7** | **21,9** | **141,2** | **0,1** | **28,0** |
| **321** | **Плов из курицы** | **170** | **22-95** | **22,9** | **23,7** | **28,2** | **414,4** | **0,2** | **7,0** |
| **394** | **Компот из с/фруктов** | **180** | **1-97** | **0,6** | **0,1** | **31,7** | **131,0** | **0,02** | **0** |
|  | **Хлеб пшенично-ржаной** | **60** | **3-56** | **3,8** | **0,4** | **24,6** | **117-5** | **0,1** | **0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **425** | **Ленивые вареники** | **140** | **27-78** | **4,3** | **12,4** | **21,0** | **211,8** | **0** | **0** |
| **419** | **Молоко кипяченое** | **180** | **9-20** | **5,8** | **5,0** | **9,6** | **108,0** | **0,1** | **2,6** |
|  | **Пряник** | **32** | **2-40** | **3,8** | **4,9** | **37,2** | **206,9** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  | **105-81** | **83,4** | **64,6** | **239,0** | **1843,5** | **52,95** | **74,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3-й день** | | | | | | | | | |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **101** | **Суп рисовый на молоке** | **180** | **6-97** | **32,8** | **30,1** | **32,9** | **227,9** | **0,3** | **1,3** |
| **251** | **Творожная запеканка** | **140** | **28-34** | **19,1** | **14,5** | **11,5** | **257,4** | **0** | **0,5** |
| **419** | **Молоко кипяченое** | **180** | **9-20** | **5,8** | **5,0** | **9,6** | **108,0** | **0,1** | **2,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **418** | **Сок** | **160** | **9-60** | **0,5** | **0,1** | **9,9** | **43,0** | **0,01** | **2,0** |
|  | **Фрукты (Банан)** | **100** | **11-00** | **0,4** | **0,4** | **0,3** | **18,2** | **0,3** | **0,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **46** | **Салат со свеклы** | **60** | **1-63** | **1,0** | **2,1** | **0,9** | **9,0** | **0,03** | **5,1** |
| **63** | **Борщ с капустой и картофелем** | **200** | **3-51** | **3,1** | **2,4** | **18,0** | **133,5** | **0,1** | **31,4** |
| **292** | **Жаркое по-домашнему из говядины** | **180** |  | **16,9** | **17,5** | **14,8** | **309,0** | **0,1** | **21,2** |
| **394** | **Компот из с/фруктов** | **180** | **1-97** | **0,6** | **0,1** | **31,7** | **131,0** | **0,02** | **0** |
|  | **Хлеб пшенично-ржаной** | **60** | **3-56** | **3,8** | **0,4** | **24,6** | **117,5** | **0,1** | **0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** | **Салат из свежих помидоров** | **60** | **1-96** | **1,3** | **6,2** | **0,8** | **70,1** | **0,31** | **20,2** |
| **339** | **Картофельное пюре** | **150** | **5-08** | **6,5** | **6,4** | **43,2** | **256,0** | **0,3** | **50,7** |
|  | **Хлеб пшенично-ржаной** | **20** | **1-42** | **3,8** | **0,4** | **24,6** | **117,5** | **0,1** | **21,2** |
| **410** | **Чай с сахаром** | **180** | **0-92** | **27,7** | **0** | **0** | **13,0** | **51,9** | **0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  | **100-16** | **122,9** | **85,2** | **222,5** | **1792,9** | **53,37** | **156,2** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4-й день** | | | | | | | | | |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **182** | **Каша ячневая молочная** | **200** | **7-47** | **0,8** | **13,3** | **52,3** | **370,4** | **0,3** | **0,8** |
| **416** | **Какао с молоком** | **180** | **6-50** | **0,5** | **0,3** | **0,2** | **5,8** | **0** | **0** |
| **1** | **Бутерброд с маслом и повидлом** | **35/5/10** | **11-39** | **14,9** | **2,9** | **9,0** | **81,4** | **0,06** | **0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Яблоко** | **100** | **5-96** | **0,4** | **0,4** | **8,3** | **47,0** | **0,1** | **10,0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **18** | **Салат из свежих огурцов и помидоров** | **60** | **3-49** | **1,0** | **5,6** | **0,6** | **11,7** | **0,04** | **19,1** |
| **91,128** | **Суп картофельный с клецками** | **200** | **2-82** | **11,7** | **10,5** | **25,5** | **243,0** | **0,1** | **8,9** |
| **315** | **Голубцы ленивые** | **180** | **34-23** | **18,4** | **17,6** | **19,6** | **31,9** | **0,1** | **18,8** |
| **397** | **Кисель из с/фруктов** | **180** | **2-31** | **0,02** | **0** | **8,4** | **43,7** | **0** | **0** |
|  | **Хлеб пшенично-ржаной** | **40** | **3-56** | **3,8** | **0,4** | **24,6** | **117,5** | **0,1** | **0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **35** | **Яйцо вареное** | **100** |  | **2,6** | **0,1** | **0,2** | **11,4** | **0** | **0** |
| **60** | **Винегрет овощной** | **60** |  | **1,0** | **2,1** | **0,9** | **9** | **0,03** | **5,1** |
| **41** | **Хлеб пшенично-ржаной** | **20** |  | **3,8** | **0,4** | **24,6** | **117,1** | **0,1** | **0** |
| **50** | **Напиток лимонный** | **180** |  | **0,2** | **-** | **25,7** | **105,0** | **0,01** | **13,0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  | **112-79** | **110,9** | **119,5** | **231,0** | **1725,0** | **48,27** | **60,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5-й день** | | | | | | | | | |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **101** | **Суп молочный с гречневой крупой** | **200** | **7-57** | **32,8** | **30,1** | **32,0** | **227,0** | **0,1** | **1,3** |
| **410** | **Молоко кипяченое** | **180** | **9-20** | **5,8** | **5,0** | **9,6** | **108** | **0,1** | **2,6** |
| **38** | **Бутерброд с маслом и сыром** | **35/5/10** |  | **4,9** | **2,9** | **9,0** | **81,4** | **0,06** | **0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Фрукты ( Банан)** | **100** | **11-00** | **0,4** | **0,4** | **0,3** | **47,0** | **0,3** | **10,0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** | **Салат из белокочанной капусты** | **60** | **1-96** | **1,3** | **6,2** | **0,8** | **70,1** | **0,31** | **20,2** |
| **63** | **Борщ с капустой и картофелем на м\б** | **200** | **3-51** | **1,63** | **2,08** | **2,5** | **88,0** | **0,01** | **0,13** |
| **261** | **Рыба тушеная с овощами** | **80** | **9-78** | **4,43** | **0,18** | **1,89** | **27,0** | **0,024** | **0,61** |
| **339** | **Картофельное пюре** | **150** | **5-08** | **6,5** | **6,4** | **43,2** | **256,0** | **0,3** | **50,7** |
| **394** | **Компот из сух/фруктов** | **180** | **1-97** | **0,6** | **0,1** | **31,7** | **131,0** | **0,02** | **0** |
|  | **Хлеб пшенично-ржаной** | **70** | **3-56** | **3,8** | **0,4** | **24,6** | **117,5** | **0,1** | **0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **442** | **Сдоба обыкновенная** | **80** | **4-43** | **38,7** | **39,6** | **74,0** | **519,6** | **0,1** | **1,3** |
| **420** | **Кефир с сахаром** | **180** | **17-60** | **5,11** | **4,5** | **7,2** | **90,0** | **0,08** | **1,05** |
| **229** | **Омлет** | **85** | **9-89** | **7,5** | **13,46** | **1,51** | **157,0** | **0,047** | **0,015** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  | **84-48** | **153,57** | **116,96** | **241,39** | **1657,2** | **44,94** | **77,49** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6-й день** | | | | | | | | | |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **219** | **Макароны отварные с маслом** | **190/2** | **2-72** | **5,42** | **4,64** | **30,86** | **187,7** | **0,06** | **0** |
| **354** | **Капуста тушеная** | **60** | **2-18** | **20,65** | **32,4** | **94,3** | **171,0** | **0,27** | **11,9** |
| **397** | **Кисель из с/фруктов** | **180** | **2-31** | **0,02** | **0** | **8,4** | **43,7** | **0** | **0** |
|  | **Хлеб пшенично-ржаной** | **20** | **1-42** | **3,8** | **0,4** | **24,6** | **117,5** | **0,1** | **0** |
| **418** | **Сок фруктовый** | **160** | **9-60** | **0,5** | **0,1** | **9,9** | **43,0** | **0,01** | **2,0** |
|  | **Печенье** | **32** | **2-42** | **3,8** | **4,9** | **37,2** | **206,5** | **0** | **0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** | **Салат из свежих помидоров** | **60** | **1-96** | **1,0** | **5,64** | **0,61** | **11,7** | **0,04** | **19,1** |
| **89** | **Суп с фрикадельками** | **200/35** | **13-47** | **5,9** | **6,5** | **38,1** | **259,5** | **0,2** | **0,1** |
| **299** | **Котлета рубленая** | **80** | **25-00** | **8,64** | **5,79** | **5,71** | **110,0** | **0,045** | **0** |
| **148** | **Рагу овощное** | **150** | **8-42** | **25,7** | **26,4** | **37,9** | **291,9** | **0,3** | **19,6** |
| **417** | **Напиток лимонный** | **180** | **3-55** | **0,2** | **0** | **25,7** | **105,0** | **0,01** | **0,13** |
|  | **Хлеб пшенично-ржаной** | **40** | **3-56** | **3,8** | **0,4** | **24,6** | **117,5** | **0,1** | **0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **227** | **Яйцо** | **100** | **13-00** | **2,6** | **2,4** | **0,2** | **11,4** | **0** | **0** |
| **60** | **Винегрет овощной** | **60** |  | **1,0** | **2,1** | **0,9** | **9** | **0,03** | **5,1** |
| **41** | **Хлеб пшенично-ржаной** | **20** |  | **3,8** | **0,4** | **24,6** | **117,1** | **0,1** | **0** |
| **1** | **Бутерброд с маслом** | **35/5** | **7-14** | **14,9** | **2,9** | **9,0** | **81,4** | **0,06** | **0** |
| **410** | **Чай с сахаром** | **180** | **0-92** | **27,7** | **0** | **0** | **13,0** | **51,9** | **0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  | **119-37** | **155,31** | **120,47** | **371,58** | **1949,3** | **53,2** | **54,13** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7-й день** | | | | | | | | | |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** | **Суп молочный рисовый** | **180** |  | **32,8** | **30,1** | **32,9** | **227,8** | **0,1** | **1,3** |
| **414** | **Кофейный напиток на молоке** | **180** |  | **5,36** | **25,0** | **4,8** | **65,0** | **44,1** | **1,3** |
| **38** | **Бутерброд с маслом и сыром** | **35/5/10** |  | **4,9** | **2,9** | **9,0** | **81,4** | **0,06** | **0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Фрукты ( Яблоко)** | **100** | **5-96** | **0,4** | **0,4** | **8,3** | **47,0** | **0,1** | **10,0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** | **Салат с белокочанной капусты** | **60** | **1-29** | **1,0** | **2,1** | **0,9** | **9,0** | **0,03** | **5,1** |
| **95** | **Суп с рыбными консервами** | **200** | **13-73** | **9,6** | **4,2** | **19,4** | **179,0** | **0,1** | **21,2** |
| **292** | **Запеканка картофельная с печенью** | **150** |  | **17,3** | **8,1** | **24,1** | **240** | **0,3** | **22,8** |
| **410** | **Чай с сахаром** | **180** | **0-92** | **27,7** | **0** | **0** | **13,0** | **51,9** | **0** |
|  | **Хлеб пшенично-ржаной** | **40** | **3-56** | **3,8** | **0,4** | **24,6** | **117,5** | **0,01** | **0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **245** | **Сырники с повидлом** | **100/17** | **26-11** | **19,1** | **14,5** | **11,7** | **257,14** | **0** | **0,5** |
| **420** | **Кефир с сахаром** | **180** | **17-60** | **5,11** | **4,5** | **7,2** | **90,0** | **0,08** | **1,05** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  | **111-50** | **163,91** | **85,46** | **129,11** | **1454,64** | **96,63** | **66,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8-й день** | | | | | | | | | |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **182** | **Каша овсяная на молоке** | **200** | **7-67** | **5,5** | **5,8** | **23,7** | **169,2** | **0,07** | **1,2** |
| **416** | **Какао на молоке** | **180** | **6-50** | **0,5** | **0,3** | **0,2** | **5,8** | **0** | **0** |
| **1** | **Бутерброд с маслом** | **35/5** | **7-14** | **14,9** | **2,9** | **9,0** | **8,4** | **0,06** | **0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Фрукты (Банан)** | **100** | **11-00** | **0,4** | **0,4** | **8,3** | **47,0** | **0,1** | **10** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** | **Салат из свежих огурцов** | **60** | **2-56** | **7,6** | **6,1** | **0,95** | **67,3** | **0,38** | **0,95** |
| **86** | **Суп картофельный с пшеном** | **200** | **1-92** | **5,9** | **6,5** | **38,1** | **259,75** | **0,2** | **21,2** |
| **321** | **Плов с курицей** | **170** | **22-95** | **22,9** | **23,7** | **28,2** | **414,4** | **0,2** | **7,0** |
| **394** | **Компот из с/фруктов** | **180** | **1-97** | **0,6** | **0,1** | **31,7** | **131,0** | **0,02** | **0** |
|  | **Хлеб пшенично-ржаной** | **60** | **3-56** | **3,8** | **0,4** | **24,6** | **117,5** | **0,1** | **0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **249** | **Пудинг из творога запеченный со сметаной** | **100** | **23-24** | **7,57** | **5,38** | **12,17** | **127,0** | **0,032** | **0,1** |
| **419** | **Молоко кипяченое** | **180** | **9-20** | **5,8** | **5,0** | **9,6** | **108,0** | **0,1** | **2,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  | **97-71** | **75,47** | **56,58** | **176,52** | **1455,35** | **12,62** | **43,05** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9-й день** | | | | | | | | | |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **187** | **Каша манная молочная** | **200** | **7-61** | **8,9** | **12,0** | **40,2** | **304,6** | **0,12** | **1,94** |
| **414** | **Кофейный напиток на молоке** | **180** | **5-93** | **53,6** | **25,0** | **4,8** | **65,0** | **44,1** | **1,3** |
| **1** | **Бутерброд с маслом и повидлом** | **35/5/5** | **7-81** | **14,9** | **2,9** | **9,0** | **81,4** | **0,06** | **0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Фрукты ( Яблоко)** | **100** | **5-96** | **0,4** | **0,4** | **8,3** | **47,0** | **0,1** | **10,0** |
| **418** | **Сок фруктовый** | **160** | **9-60** | **19,1** | **14,5** | **11,5** | **257,4** | **0** | **0,5** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **55** | **Икра морковная** | **60** | **3-78** | **1,2** | **5,2** | **9,5** | **90,0** | **0,03** | **26,0** |
| **82** | **Рассольник Ленинградский на м\б** | **200** | **6-95** | **3,4** | **1,7** | **21,9** | **141,2** | **0,1** | **28,0** |  |
| **272** | **Котлета рыбная любительская** | **80** | **16-98** | **16,9** | **18,2** | **4,5** | **248,3** | **0** | **2,6** |
| **330** | **Каша гречневая с маслом** | **150/3** | **3-84** | **8,5** | **6,9** | **38,8** | **218,0** | **0,18** | **0** |
| **394** | **Компот из с/фруктов** | **180** | **1-97** | **0,6** | **0,1** | **31,7** | **131,0** | **0,02** | **0** |
|  | **Хлеб пшенично- ржаной** | **50** | **3-56** | **3,8** | **0,4** | **24,6** | **117,5** | **0,1** | **0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **227** | **Яйцо** | **100** | **13-00** | **2,6** | **2,4** | **0,2** | **11,4** | **0** | **0** |
| **449** | **Сдоба обыкновенная** | **80** | **4-43** | **3,4** | **7,0** | **26,,1** | **181,0** | **0,06** | **0** |
| **419** | **Молоко кипяченое** | **180** | **9-20** | **5,8** | **5,0** | **9,6** | **108,0** | **0,1** | **2,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  | **93-32** | **1421,5** | **84,8** | **229,0** | **1733,0** | **45,17** | **72,44** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10-й день** | | | | | | | | | |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** | **Каша овсяная на молоке** | **200** |  | **5,5** | **5,8** | **23,7** | **169,2** | **0,07** | **1,2** |
| **38** | **Бутерброд с маслом и сыром** | **35/5/10** |  | **4,9** | **2,9** | **9,0** | **81,4** | **0,06** | **0** |
| **419** | **Молоко кипяченое** | **180** | **9-20** | **5,8** | **5,0** | **9,6** | **108,0** | **0,1** | **2,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **418** | **Сок фруктовый** | **160** | **9-60** | **0,5** | **0,1** | **9,9** | **43,0** | **0,01** | **2,0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **18** | **Салат из свежих огурцов и помидоров** | **60** | **3-49** | **7,0** | **6,1** | **0,95** | **67,3** | **0,38** | **0,95** |
| **63** | **Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне** | **200** | **9-34** | **1,63** | **2,08** | **2,5** | **88,0** | **0,01** | **0,013** |
| **299** | **Котлета рубленая** | **80** | **25-00** | **8,64** | **5,79** | **5,71** | **110,0** | **0,045** | **0** |
| **148** | **Рагу овощное** | **150** | **8-42** | **25,7** | **26,4** | **37,9** | **291,9** | **0,3** | **19,6** |
| **394** | **Компот из с/фруктов** | **180** | **1-97** | **0,6** | **0,1** | **31,7** | **131,0** | **0,02** | **0** |
|  | **Хлеб пшенично-ржаной** | **40** | **3-56** | **3,8** | **0,4** | **24,6** | **117,8** | **0,1** | **0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пряник** | **32** | **2-40** | **3,8** | **4,9** | **37,2** | **206,5** | **0** | **0** |
| **229** | **Омлет** | **85** | **9-89** | **7,5** | **13,46** | **1,51** | **157,0** | **0,047** | **0,015** |
| **414** | **Кофейный напиток на молоке** | **180** | **5-93** | **53,6** | **25,0** | **4,8** | **65,0** | **44,1** | **1,3** |
|  | **Хлеб пшенично-ржаной** | **20** | **1-42** | **3,8** | **0,4** | **24,6** | **117,5** | **0,1** | **0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  | **101-37** | **88,67** | **84,13** | **295,08** | **2302,0** | **1,822** | **39,88** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ:** |  | **1023-30** | **1171,13** | **883,46** | **2514,46** | **18079,29** | **438,394** | **631,398** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |