

Заведующий МДОУ «Детский сад» с. Григорьевка  
В.В. Михайлова



**Примерное десятидневное меню  
для питания детей от 1,6 до 3 лет и от 3 до 7 лет  
с 10 и 12 часовым пребыванием  
в МДОУ «Детский сад» с. Григорьевка  
Соль-Илецкого городского округа  
Оренбургской области**

| Прием пищи                       | Наименование блюда                      | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |             |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|----------------------------------|---|----------------|----------------------|-------------|---------------|-----------------------------------|--------------|----------------|
|                                  |   |                | Б                    | Ж           | У             |                                   |              |                |
| <b>День 1</b>                    |   |                |                      |             |               |                                   |              |                |
| завтрак:                         | каша рисовая молочная                   | 140            | 5,48                 | 5,78        | 32,61         | 210,13                            | 1,04         | 98             |
|                                  | чай с молоком ,хлеб с<br>маслом.        | 150/30/8       |                      | 5,24        | 10,32         | 29,98                             | 233,39       | 1,04           |
| второй завтрак:                  | фрукты/курага                           | 95/15          | 1,5                  | 0,05        | 21            | 96                                |              |                |
| обед:                            |   |                |                      |             |               |                                   |              |                |
|                                  | салат витаминный                        | 40             | 0,7                  | 4,05        | 6,72          | 66,14                             | 2,7          |                |
|                                  | суп гороховый                           | 180            | 4,52                 | 4,55        | 17,4          | 128,76                            |              |                |
|                                  | гуляш мясной с<br>макаронными изделиями | 180            | 15,26                | 19,09       | 30,72         | 174,62                            | 1,11         |                |
|                                  | компот                                  | 150            | 0,23                 |             | 14,98         | 85,72                             | 0,33         |                |
|                                  | хлеб пш\рж                              | 30\40          | 3,08                 | 12,01       | 19,92         | 104,8                             |              |                |
| полдник                          |   |                |                      |             |               |                                   |              |                |
|                                  | каша манная молочная                    | 130            | 5,96                 | 7,85        | 29,24         | 198,46                            | 1,04         |                |
|                                  | булочка «домашняя»                      | 60             | 3,17                 | 3,25        | 15,96         | 228,2                             |              |                |
|                                  | чай с молоком                           | 150            | 1,4                  | 1,6         | 17,34         | 89,32                             |              |                |
|                                  |   |                |                      |             |               |                                   |              |                |
|                                  |   |                |                      |             |               |                                   |              |                |
| <b>Итого за первый<br/>день:</b> |   |                | <b>74,26</b>         | <b>78,2</b> | <b>416,54</b> | <b>1896,74</b>                    | <b>11,85</b> |                |



|                              |                               |       |              |              |               |                |               |    |
|------------------------------|-------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|----|
| <b>День 3</b>                |                               |       |              |              |               |                |               |    |
| завтрак:                     | каша гречневая молочная       | 140   | 7,94         | 8,21         | 35,13         | 246,17         | 1,04          | 86 |
|                              | чай с молоком                 | 150   | 2,36         | 2,57         | 13,75         | 87,3           | 1,04          |    |
|                              | хлеб с маслом                 | 30/8  | 2,88         | 7,75         | 16,23         | 146,09         |               |    |
| второй завтрак               | фрукты/курага                 | 95/15 | 0,9          | 0,2          | 8,1           | 40             | 9,8           |    |
| обед:                        | С-т из капусты                | 40    |              |              |               |                |               |    |
|                              | борщ со сметаной              | 180   | 1,54         | 5,07         | 8,04          | 83,33          | 0,96          |    |
|                              | гуляш мясной с гороховым пюре | 180   | 0,23         | 0,05         | 14,98         | 85,72          | 0,33          |    |
|                              | компот                        | 150   | 0,23         |              | 14,98         | 85,72          | 0,33          |    |
|                              | хлеб пш\рж                    | 30\40 | 3,08         | 12,01        | 19,92         | 104,8          |               |    |
|                              |                               |       |              |              |               |                |               |    |
|                              |                               |       |              |              |               |                |               |    |
| Полдник                      | пирожки с картошкой           | 90    | 1,28         | 3,36         | 13,71         | 90,16          |               |    |
|                              | какао                         | 150   | 5,59         | 6,38         | 9,38          | 117,31         | 2,06          |    |
|                              |                               |       |              |              |               |                |               |    |
|                              |                               |       |              |              |               |                |               |    |
|                              |                               |       |              |              |               |                |               |    |
| <b>Итого за третий день:</b> |                               |       | <b>54,13</b> | <b>58,48</b> | <b>280,76</b> | <b>1760,58</b> | <b>115,03</b> |    |



|                                 |  |          |              |              |               |                |           |  |
|---------------------------------|--|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------|--|
| <b>День 5</b>                   |  |          |              |              |               |                |           |  |
| завтрак:                        | каша пшенная молочная                          | 140      | 6,04         | 7,27         | 34,29         | 227,16         | 1,04      |  |
|                                 | чай с молоком                                  | 150      | 0,04         | 0,01         | 9,99          | 39,94          |           |  |
|                                 | хлеб с маслом                                  | 15\8     | 6,75         | 4,49         | 16,1          | 131,69         | 0,11      |  |
| второй завтрак                  | фрукты/курага\черносли                         | 95\15\15 | 0,1          | 0.10         | 12,2          | 57,8           | 4,8       |  |
| обед:                           | с-т<br>витаминый/зелен.горошек<br>консервиров. | 40\15    | 0,82         | 5,04         | 5,31          | 67,47          | 29,5      |  |
|                                 | суп картофельный с<br>фрикадельками            | 180      | 5,93         | 3,32         | 14,52         | 112,68         | 16,1      |  |
|                                 | гуляш с вермишелью                             | 180      | 19,6         | 23,4         | 47,4          | 480,25         | 3,1       |  |
|                                 | компот   | 150      | 0,23         |              | 14,98         | 85,72          | 0,33      |  |
|                                 | хлеб пш\рж                                     | 30\40    | 3,08         | 12,01        | 19,92         | 104,8          |           |  |
|                                 |  |          |              |              |               |                |           |  |
|                                 |  |          |              |              |               |                |           |  |
| Полдник                         | омлет  | 80       | 4,81         | 1,51         | 26,3          | 18,01          |           |  |
|                                 | чай сладкий с<br>печеньем/вафлей               | 150\20   | 6,92         | 18,6         | 126,6         | 507,64         | 2,06      |  |
|                                 | хлеб пш  | 15       | 1,16         | 0,45         | 7,47          | 39,3           |           |  |
|                                 |  |          |              |              |               |                |           |  |
|                                 |  |          |              |              |               |                |           |  |
| <b>Итого за пятый<br/>день:</b> |  |          | <b>69,91</b> | <b>72,47</b> | <b>314,12</b> | <b>2048,04</b> | <b>57</b> |  |

|                              |                               |          |              |              |               |                |              |    |
|------------------------------|-------------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|----|
| <b>День 6</b>                |                               |          |              |              |               |                |              |    |
| завтрак:                     | каша рисовая молочная         | 140      | 5,48         | 5,78         | 32,61         | 210,13         | 1,04         | 98 |
|                              | чай с молоком                 | 150      | 2,36         | 2,57         | 13,75         | 87,3           | 1,04         |    |
|                              | хлеб с маслом                 | 30\8     | 2,88         | 7,75         | 16,23         | 146,09         |              |    |
| второй завтрак               | фрукты/курага\черносли        | 95/15\15 | 1,5          | 0,05         | 21            | 96             |              |    |
| обед:                        | с-т морковный                 | 40       | 0,7          | 4,05         | 6,72          | 66,14          | 2,7          |    |
|                              | суп лапша домашняя            | 180      | 2,86         | 4,04         | 12,13         | 92,3           | 21,6         |    |
|                              | гуляш мясной с гречкой        | 180      | 24,76        | 19,98        | 28,29         | 392,02         |              |    |
|                              | кисель                        | 150      | 1,36         |              | 29,02         | 116,19         |              |    |
|                              | хлеб пш\рж                    | 30\40    | 3,08         | 12,01        | 19,92         | 104,8          |              |    |
| Полдник                      | каша манная молочная          | 150      | 7,24         | 7,21         | 40,74         | 256,81         | 1,04         |    |
|                              | чай сладкий с вафлей/печеньем | 150/20   | 6,92         | 18,6         | 126,6         | 507,64         | 2,06         |    |
|                              | хлеб пш                       | 15       | 1,16         | 0,45         | 7,47          | 39,3           |              |    |
|                              |                               |          |              |              |               |                |              |    |
|                              |                               |          |              |              |               |                |              |    |
| <b>Итого за шестой день:</b> |                               |          | <b>60,46</b> | <b>72,04</b> | <b>359,24</b> | <b>1885,22</b> | <b>29,67</b> |    |

|                               |                                  |          |              |              |               |                |              |    |
|-------------------------------|----------------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|----|
|                               |                                  |          |              |              |               |                |              |    |
| <b>День 7</b>                 |                                  |          |              |              |               |                |              |    |
| завтрак:                      | каша манная молочная             | 150      | 6,2          | 8,05         | 31,09         | 222,02         | 1,04         | 90 |
|                               | чай с молоком,хлеб с маслом /сыр | 150/30\8 | 5,24         | 10,32        | 29,98         | 233,39         | 1,04         |    |
| второй завтрак                | фрукты/курага\черносли           | 95/15\15 | 0,9          | 0,2          | 8,1           | 40             | 9,8          |    |
| обед:                         |                                  |          |              |              |               |                |              |    |
|                               | с-т витаминный                   | 40       | 0,7          | 4,05         | 6,72          | 66,14          | 2,7          |    |
|                               | рассольник                       | 180      | 5,02         | 10,13        | 26,4          | 121,76         | 0,93         |    |
|                               | рыба тушеная с картофельным пюре | 180      | 16,8         | 15,19        | 33,36         | 337,17         | 1,11         |    |
|                               | компот                           | 150      | 0,23         |              | 14,98         | 85,72          | 0,33         |    |
|                               | хлеб пш\рж                       | 30\40    | 3,08         | 12,01        | 19,92         | 104,8          |              |    |
|                               |                                  |          |              |              |               |                |              |    |
| <b>Полдник</b>                |                                  |          |              |              |               |                |              |    |
|                               | пирожки с творогом               | 90       | 3,17         | 3,25         | 15,96         | 105,77         | 1,3          |    |
|                               | ряженка                          | 150      |              |              |               |                |              |    |
|                               |                                  |          |              |              |               |                |              |    |
|                               |                                  |          |              |              |               |                |              |    |
| <b>Итого за седьмой день:</b> |                                  |          | <b>57,97</b> | <b>75,03</b> | <b>261,06</b> | <b>2254,11</b> | <b>96,71</b> |    |

|                               |                                 |          |              |              |               |                 |              |    |
|-------------------------------|---------------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|----|
| <b>День 8</b>                 |                                 |          |              |              |               |                 |              |    |
| завтрак:                      | каша гречневая молочная         | 150      | 7,94         | 8,21         | 35,13         | 246,17          | 1,33         | 86 |
|                               | чай с молоком,хлеб с маслом/сыр | 150\15\8 | 5,24         | 10,32        | 29,98         | 233,39          | 1,04         |    |
| второй завтрак                | фрукты/чернослив\кураг          | 95\15\15 | 1,5          | 0,05         | 21            | 96              |              |    |
| обед:                         | С-т из капусты                  | 40       | 1,03         | 4,06         | 6,03          | 63,51           | 23           |    |
|                               | борщ со сметаной                | 180      | 2,1          | 6,18         | 8,26          | 85,33           | 13,6         |    |
|                               | гуляш мясной с рожками          | 180      | 12,61        | 7,58         | 27,37         | 228,39          | 26,8         |    |
|                               | кисель                          | 150      | 1,36         |              | 29,02         | 116,19          |              |    |
|                               | хлеб пш\рж                      | 30\40    | 3,08         | 12,01        | 19,92         | 104,8           |              |    |
| <b>Полдник</b>                | сосиска в тесте                 | 90       | 1,28         | 3,36         | 13,7          | 90,16           |              |    |
|                               | кофейный напиток                | 150      | 3,17         | 3,25         | 15,96         | 105,77          | 1,3          |    |
|                               |                                 |          |              |              |               |                 |              |    |
|                               |                                 |          |              |              |               |                 |              |    |
| <b>Итого за восьмой день:</b> |                                 |          | <b>47,31</b> | <b>62,21</b> | <b>366,81</b> | <b>1944,709</b> | <b>83,11</b> |    |

|                               |                                 |          |              |              |               |                |              |    |
|-------------------------------|---------------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|----|
| <b>День 9</b>                 |                                 |          |              |              |               |                |              |    |
| завтрак:                      | суп-лапша молочная              | 140      | 5,58         | 6,12         | 19,73         | 156,08         |              | 44 |
|                               | чай с молоком,хлеб с маслом/сыр | 150\15\8 | 5,24         | 10,32        | 29,98         | 233,39         | 1,04         |    |
| второй завтрак                | фрукты/курага\черносли          | 95\15\15 | 0,9          | 0,2          | 8,1           | 40             | 9,8          |    |
| обед:                         | с-т витаминный                  | 40       | 0,57         | 5,07         | 5,77          | 70,97          |              |    |
|                               | Суп крестьянский гречневый      | 180      | 4,94         | 6,06         | 18,62         | 148,54         |              |    |
|                               | манты с картофелем              | 180      | 24,38        | 4,5          | 97,25         | 296,42         | 0,33         |    |
|                               | компот                          | 150      | 0,23         |              | 14,98         | 85,72          | 0,33         |    |
|                               | хлеб пш/рж                      | 30\40    | 3,08         | 12,01        | 19,92         | 104,8          |              |    |
|                               |                                 |          |              |              |               |                |              |    |
|                               |                                 |          |              |              |               |                |              |    |
| <b>Полдник</b>                | с- т из варен. Овощей           | 40       | 0,63         | 5,07         | 4,16          | 64,63          | 1,07         |    |
|                               | яйцо отварное                   | 40       | 0,8          | 0            | 10,9          | 44             |              |    |
|                               | чай с вафлей\печеньем           | 150\20   | 6,92         | 18,6         | 126,6         | 507,64         | 2,06         |    |
|                               |                                 |          |              |              |               |                |              |    |
| <b>Итого за девятый день:</b> |                                 |          | <b>55,52</b> | <b>66,93</b> | <b>285,53</b> | <b>2032,86</b> | <b>28,51</b> |    |

|                                   |  |          |              |              |               |                |              |  |
|-----------------------------------|--|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--|
| <b>День 10</b>                    |  |          |              |              |               |                |              |  |
| завтрак:                          | каша "Дружба" молочная                 | 140      | 6,55         | 8,33         | 35,09         | 241,11         | 1,04         |  |
|                                   | чай с молоком ,хлеб пш.с<br>маслом/сыр | 150\30\8 | 5,68         | 11,12        | 31,58         | 264,85         | 1,04         |  |
| второй завтрак                    | фрукты/сок                             | 95/150   | 0,1          | 0,1          | 12,2          | 57,8           | 4,8          |  |
| обед:                             | с-т морковный                          | 40       | 0,57         | 5,04         | 5,19          | 68,4           | 18,07        |  |
|                                   | бабушкин суп                           | 180      | 3,2          | 3,23         | 14,37         | 95,85          | 27,1         |  |
|                                   | жаркое по- домашнему                   | 180      | 6,56         | 11,76        | 22,5          | 222,08         | 18,07        |  |
|                                   | кисель                                 | 150      | 1,36         |              | 29,02         | 116,19         |              |  |
|                                   | хлеб пш\рж                             | 30\40    | 3,08         | 12,01        | 19,92         | 104,8          |              |  |
|                                   |  |          |              |              |               |                |              |  |
|                                   |  |          |              |              |               |                |              |  |
| <b>Полдник</b>                    | Ватрушка с сахаром                     | 90       | 12,7         | 11,5         | 0,7           | 157            |              |  |
|                                   | какао                                  | 150      | 1,54         | 0,6          | 9,96          | 52,4           |              |  |
|                                   |  |          |              |              |               |                |              |  |
|                                   |  |          |              |              |               |                |              |  |
| <b>Итого за десятый<br/>день:</b> |  |          | <b>50,93</b> | <b>68,78</b> | <b>240,67</b> | <b>1958,21</b> | <b>72,49</b> |  |



|                              |   |        |              |               |               |                |              |    |
|------------------------------|---|--------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|----|
| <b>День 2</b>                |   |        |              |               |               |                |              |    |
| завтрак:                     | каша пшеничная молочная                 | 180    | 6,95         | 7,28          | 39,21         | 248,17         | 1,33         | 96 |
|                              | чай с молоком                           | 180    | 2,36         | 2,57          | 13,75         | 87,3           | 1,04         |    |
|                              | хлеб с маслом                           | 40\8   | 2,88         | 7,75          | 16,23         | 146,09         |              |    |
| второй завтрак               | фрукты/ курага                          | 100\15 | 0,1          | 0,1           | 12,2          | 57,8           | 4,8          |    |
| обед:                        | салат морковный/ огурцы<br>маринованные | 50\15  | 0,57         | 5,04          | 5,19          | 68,4           | 18,07        |    |
|                              | суп картофельн. С<br>вермишелью         | 200    | 1,91         | 4,97          | 11,1          | 96,08          | 16,1         |    |
|                              | рыбная котлета с<br>картофельным пюре   | 200    | 10,98        | 11,57         | 3,36          | 161,31         | 1,1          |    |
|                              | кисель                                  | 180    | 1,36         |               | 29,02         | 116,19         |              |    |
|                              | хлебпш\рж                               | 40\50  | 3,08         | 12,01         | 19,92         | 104,8          |              |    |
|                              |   |        |              |               |               |                |              |    |
| Полдник                      | запеканка из творога со<br>сгущ.молоком | 140    | 29,22        | 12,11         | 29,1          | 342,23         |              |    |
|                              | молоко кипяченое                        | 180    | 3,17         | 3,25          | 15,96         | 105,77         | 1,3          |    |
|                              |   |        |              |               |               |                |              |    |
|                              |   |        |              |               |               |                |              |    |
| ...                          |   |        |              |               |               |                |              |    |
| <b>Итого за второй день:</b> |   |        | <b>82,35</b> | <b>102,34</b> | <b>324,18</b> | <b>1920,23</b> | <b>72,79</b> |    |



|                                 |   |           |              |              |               |                |              |  |
|---------------------------------|---|-----------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--|
| <b>День 4</b>                   |   |           |              |              |               |                |              |  |
| завтрак:                        | каша манная молочная                          | 180       | 7,24         | 7,21         | 40,74         | 256,81         | 1,04         |  |
|                                 | чай с молоком, хлеб с маслом                  | 150/40\8  | 5,24         | 10,32        | 29,98         | 233,39         | 1,04         |  |
| второй завтрак                  | фрукты/курага\черносли                        | 100/15\15 | 1,5          | 0,05         | 21            | 96             |              |  |
| обед:                           | с-т капустно-морковный<br>огурцы маринованные | 50/10     | 1,03         | 4,06         | 6,03          | 63,51          | 23           |  |
|                                 | суп рыбный                                    | 200       | 4,66         | 3,12         | 4,95          | 65,1           | 5,54         |  |
|                                 | плов  | 200       | 15,26        | 19,09        | 30,72         | 174,62         |              |  |
|                                 | кисель  | 180       | 1,36         |              | 29,02         | 116,19         |              |  |
|                                 | хлеб пш\рж                                    | 40\50     | 30\40        | 3,08         | 12,01         | 19,92          | 104,8        |  |
|                                 |   |           |              |              |               |                |              |  |
| Полдник                         | лапшевник со сгущенкой                        | 140       | 5,99         | 9,35         | 33,7          | 243,56         | 0,26         |  |
|                                 |   |           |              |              |               |                |              |  |
|                                 | кофейный напиток                              | 180       |              | 6,67         | 28,1          | 194,32         | 1,33         |  |
|                                 |   |           |              |              |               |                |              |  |
|                                 |   |           |              |              |               |                |              |  |
| <b>Итого за четвертый день:</b> |   |           | <b>53,25</b> | <b>71,66</b> | <b>272,29</b> | <b>1957,64</b> | <b>66,41</b> |  |

|                             |   |           |              |              |               |                |           |    |
|-----------------------------|---|-----------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------|----|
| <b>День 5</b>               |   |           |              |              |               |                |           |    |
| завтрак:                    | каша пшеничная молочная                   | 180       | 6,95         | 7,28         | 39,21         | 248,17         | 1,33      | 96 |
|                             | чай с молоком                             | 180       | 0,04         | 0,01         | 9,99          | 39,94          |           |    |
|                             | хлеб с маслом                             | 20\8      | 6,75         | 4,49         | 16,1          | 131,69         | 0,11      |    |
| второй завтрак              | фрукты/курага\черносли                    | 100\15\15 | 0,1          | 0.10         | 12,2          | 57,8           | 4,8       |    |
| обед:                       | с-т витаминный/зелен.горошек консервиров. | 50\15     | 0,82         | 5,04         | 5,31          | 67,47          | 29,5      |    |
|                             | суп картофельный с фрикадельками          | 200       | 5,93         | 3,32         | 14,52         | 112,68         | 16,1      |    |
|                             | гуляш с вермишелью                        | 200       | 19,6         | 23,4         | 47,4          | 480,25         | 3,1       |    |
|                             | компот                                    | 180       | 0,23         |              | 14,98         | 85,72          | 0,33      |    |
|                             | хлеб пш\рж                                | 40\50     | 3,08         | 12,01        | 19,92         | 104,8          |           |    |
|                             |   |           |              |              |               |                |           |    |
|                             |   |           |              |              |               |                |           |    |
| Полдник                     | омлет                                     | 80        | 4,81         | 1,51         | 26,3          | 18,01          |           |    |
|                             | чай сладкий с печеньем/вафлей             | 180/20    | 6,92         | 18,6         | 126,6         | 507,64         | 2,06      |    |
|                             | хлеб пш                                   | 20        | 1,16         | 0,45         | 7,47          | 39,3           |           |    |
|                             |   |           |              |              |               |                |           |    |
|                             |   |           |              |              |               |                |           |    |
| <b>Итого за пятый день:</b> |   |           | <b>69,91</b> | <b>72,47</b> | <b>314,12</b> | <b>2096,04</b> | <b>57</b> |    |

|                                  |                                  |           |              |              |               |                |              |  |
|----------------------------------|----------------------------------|-----------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--|
|                                  |                                  |           |              |              |               |                |              |  |
| <b>День 6</b>                    |                                  |           |              |              |               |                |              |  |
| завтрак:                         | каша рисовая молочная            | 180       | 5,65         | 5,78         | 30,4          | 196,2          | 1,04         |  |
|                                  | чай с молоком                    | 180       | 2,36         | 2,57         | 13,75         | 87,3           | 1,04         |  |
|                                  | хлеб с маслом                    | 20\8      | 2,88         | 7,75         | 16,23         | 146,09         |              |  |
| второй завтрак                   | фрукты/курага\черносли           | 100/15\15 | 1,5          | 0,05         | 21            | 96             |              |  |
| обед:                            | с-т морковный                    | 50        | 0,7          | 4,05         | 6,72          | 66,14          | 2,7          |  |
|                                  | суп лапша домашняя               | 200       | 2,86         | 4,04         | 12,13         | 92,3           | 21,6         |  |
|                                  | гуляш мясной с гречкой           | 200       | 24,76        | 19,98        | 28,29         | 392,02         |              |  |
|                                  | кисель                           | 180       | 1,36         |              | 29,02         | 116,19         |              |  |
|                                  | хлеб пш\рж                       | 40\50     | 3,08         | 12,01        | 19,92         | 104,8          |              |  |
| Полдник                          | каша манная молочная             | 180       | 7,24         | 7,21         | 40,74         | 256,81         | 1,04         |  |
|                                  | чай сладкий с<br>вафлей/печеньем | 180\30    | 6,92         | 18,6         | 126,6         | 507,64         | 2,06         |  |
|                                  | хлеб пш                          | 20        | 1,16         | 0,45         | 7,47          | 39,3           |              |  |
|                                  |                                  |           |              |              |               |                |              |  |
|                                  |                                  |           |              |              |               |                |              |  |
| <b>Итого за шестой<br/>день:</b> |                                  |           | <b>60,46</b> | <b>72,04</b> | <b>359,24</b> | <b>1985,22</b> | <b>29,67</b> |  |

|                               |                                   |           |              |              |               |                |              |    |
|-------------------------------|-----------------------------------|-----------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|----|
|                               |                                   |           |              |              |               |                |              |    |
| <b>День 7</b>                 |                                   |           |              |              |               |                |              |    |
| завтрак:                      | каша манная молочная              | 180       | 7,24         | 7,21         | 40,74         | 256,81         | 1,04         | 90 |
|                               | чай с молоком, хлеб с маслом /сыр | 180\40\8  | 5,24         | 10,32        | 29,98         | 233,39         | 1,04         |    |
| второй завтрак                | фрукты/курага\черносли            | 100/15\15 | 0,9          | 0,2          | 8,1           | 40             | 9,8          |    |
| обед:                         |                                   |           |              |              |               |                |              |    |
|                               | с-т витаминный                    | 50        | 0,7          | 4,05         | 6,72          | 66,14          | 2,7          |    |
|                               | рассольник                        | 200       | 5,02         | 10,13        | 26,4          | 121,76         | 0,93         |    |
|                               | рыба тушеная с картофельным пюре  | 200       | 16,8         | 15,19        | 33,36         | 337,17         | 1,11         |    |
|                               | компот                            | 180       | 0,23         |              | 14,98         | 85,72          | 0,33         |    |
|                               | хлеб пш\рж                        | 40\50     | 3,08         | 12,01        | 19,92         | 104,8          |              |    |
|                               |                                   |           |              |              |               |                |              |    |
| <b>Полдник</b>                |                                   |           |              |              |               |                |              |    |
|                               | пирожки с творогом                | 90        | 3,17         | 3,25         | 15,96         | 105,77         | 1,3          |    |
|                               | ряженка                           | 180       |              |              |               |                |              |    |
|                               |                                   |           |              |              |               |                |              |    |
|                               |                                   |           |              |              |               |                |              |    |
| <b>Итого за седьмой день:</b> |                                   |           |              |              |               |                |              |    |
|                               |                                   |           | <b>57,97</b> | <b>75,03</b> | <b>261,06</b> | <b>1954,11</b> | <b>96,71</b> |    |

|                               |                                 |           |              |              |               |                 |              |    |
|-------------------------------|---------------------------------|-----------|--------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|----|
| <b>День 8</b>                 |                                 |           |              |              |               |                 |              |    |
| завтрак:                      | каша гречневая молочная         | 180       | 8,12         | 9,05         | 38,45         | 252,18          | 1,04         | 86 |
|                               | чай с молоком,хлеб с маслом/сыр | 180\40\8  | 5,24         | 10,32        | 29,98         | 233,39          | 1,04         |    |
| второй завтрак                | фрукты/чернослив\кураг          | 100\15\15 | 1,5          | 0,05         | 21            | 96              |              |    |
| обед:                         | С-т из капусты                  | 50        | 1,03         | 4,06         | 6,03          | 63,51           | 23           |    |
|                               | борщ со сметаной                | 200       | 2,1          | 6,18         | 8,26          | 85,33           | 13,6         |    |
|                               | гуляш мясной с рожками          | 200       | 12,61        | 7,58         | 27,37         | 228,39          | 26,8         |    |
|                               | кисель                          | 180       | 1,36         |              | 29,02         | 116,19          |              |    |
|                               | хлеб пш\рж                      | 40\30     | 3,08         | 12,01        | 19,92         | 104,8           |              |    |
| <b>Полдник</b>                | сосиска в тесте                 | 90        | 1,28         | 3,36         | 13,7          | 90,16           |              |    |
|                               | кофейный напиток                | 180       | 3,17         | 3,25         | 15,96         | 105,77          | 1,3          |    |
|                               |                                 |           |              |              |               |                 |              |    |
|                               |                                 |           |              |              |               |                 |              |    |
| <b>Итого за восьмой день:</b> |                                 |           | <b>47,31</b> | <b>62,21</b> | <b>366,81</b> | <b>2044,709</b> | <b>83,11</b> |    |

|                               |                                 |           |              |              |               |                 |              |    |
|-------------------------------|---------------------------------|-----------|--------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|----|
|                               |                                 |           |              |              |               |                 |              |    |
| <b>День 9</b>                 |                                 |           |              |              |               |                 |              |    |
| завтрак:                      | суп-лапша молочная              | 180       | 8,58         | 7,12         | 21,73         | 169,08          |              | 44 |
|                               | чай с молоком,хлеб с маслом/сыр | 180\20\8  | 5,24         | 10,32        | 29,98         | 233,39          | 1,04         |    |
| второй завтрак                | фрукты/курага\черносли          | 100\15\15 | 0,9          | 0,2          | 8,1           | 40              | 9,8          |    |
| обед:                         | с-т витаминный                  | 50        | 0,57         | 5,07         | 5,77          | 70,97           |              |    |
|                               | Суп крестьянский гречневый      | 200       | 4,94         | 6,06         | 18,62         | 148,54          |              |    |
|                               | манты с картофелем              | 200       | 24,38        | 4,5          | 97,25         | 296,42          | 0,33         |    |
|                               | компот                          | 180       | 0,23         |              | 14,98         | 85,72           | 0,33         |    |
|                               | хлеб пш/рж                      | 40\50     | 3,08         | 12,01        | 19,92         | 104,8           |              |    |
|                               |                                 |           |              |              |               |                 |              |    |
|                               |                                 |           |              |              |               |                 |              |    |
| <b>Полдник</b>                |                                 |           |              |              |               |                 |              |    |
|                               | яйцо отварное                   | 40        | 0,8          | 0            | 10,9          | 44              |              |    |
|                               | чай с вафлей\печеньем           | 150\20    | 6,92         | 18,6         | 126,6         | 507,64          | 2,06         |    |
|                               |                                 |           |              |              |               |                 |              |    |
| <b>Итого за девятый день:</b> |                                 |           | <b>55,52</b> | <b>66,93</b> | <b>285,53</b> | <b>19,32,54</b> | <b>28,51</b> |    |

