Утверждаю :

 Заведующий МБДОУ

 Муромцевский Д/с №6

 Васильева Ю. Н.

Десятидневное цикличное меню

 "Муромцевский детский сад №6"

 Возрастная категория :3-7 лет

 сезон :зима,весна,лето,осень

День 1 возрастная категория :3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выходблюда | Пищевыевещества (г) | Энергети-ческаяценность(ккал) | Вита-мин С | № рецеп-туры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак : | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 6.6 | 9 | 20.64 | 187,04 | 0,9 | № 35 |
| Бутерброд с маслом | 33 | 3,06 | 9.44 | 18.275 | 170 | - | №1 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,16 | 22,5 | 90 | - | № 430 |
| Итого за завтрак: |  |  | 9.96 | 18.6 | 61.415 | 447.04 | 0.9 |  |
| Обед : | Суп крестьянский со сметаной | 200 | 3,025 | 2,025 | 16,5 | 115,1 | 8,85 | №39 |
|  | Плов  | 200 | 16,2 | 16,3 | 34,2 | 351 | 0,76 | №90 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,9 | 0,16 | 47,56 | 196,5 | - | №402 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 0,96 | 21,36 | 101,6 | - | №701 |
| Итого за обед: |  |  | 23.205 | 19.445 | 119.62 | 764.2 | 9.61 |  |
| Полдник : | Расстегай с повидлом | 60 | 14,09 | 9,09 | 2,85 | 283,5 | 0,59 | №446,2 |
|  | Какао с молоком | 200 | 4,36 | 3,76 | 37,2 | 201 | 1,5 | №433 |
| Итого за полдник: |  |  | 18,45 | 12,85 | 40,05 | 484,5 | 2,09 |  |
| Ужин  | Макароны запечен.с сыром , с маслом | 150 | 8,45 | 14,04 | 32,25 | 290,36 | - | №211 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,16 | 22,5 | 90 | - | № 430 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,72 | 16,02 | 76,2 | - | №701 |
| Итого за ужин : |  |  | 11.06 | 14.92 | 70.77 | 456.56 | - |  |
| Итого за 1-ой день |  |  | 62.675 | 65.815 | 291.855 | 2152.31 | 12.6 |  |

 сезон :зима,весна,лето,осень

 День 2

 возрастная категория :3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выходблюда | Пищевыевещества (г) | Энергети-ческаяценность(ккал) | Вита-мин С | № рецеп-туры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак : | Каша пшенная молочная жидкая со слив.маслом | 200 | 11,2 | 13,8 | 48,8 | 366 | 2 | №191 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,72 | 16,02 | 76,2 | - | №701 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,16 | 22,5 | 90 | - | № 430 |
| Итого за завтрак: |  |  | 9.21 | 9,88 | 59,16 | 353,24 | 0,9 |  |
| Обед : | Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне | 200 | 4,65 | 6,5 | 15,8 | 141,05 | 17,05 | № 95 |
| Гуляш из отварного мяса | 100 | 12,89 | 10,19 | 3,28 | 156,25 | 0,69 | №277 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,515 | 26,445 | 168,45 | - | № 317 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,9 | 0,16 | 47,56 | 196,5 | - | №402 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 0,96 | 21,36 | 101,6 | - | №701 |
| Итого за обед: |  |  | 27.04 | 22.325 | 114.445 | 763.85 | 17.74 |  |
| Полдник : | Ломтик с молоком сгущенным варен. | 55 | 4,0 |  2,5 | 30 | 157,5 | - | №600 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,16 | 22,5 | 90 | - | № 430 |
| Итого за полдник |  |  | 4,3 | 2,66 | 52,5 | 247,5 | - |  |
| Ужин  | Омлет  | 100 | 7,85 | 9,06 | 3,21 | 124,93 | 0,18 | №79 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,16 | 22,5 | 90 | - | №430 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,72 | 16,02 | 76,2 | - | №701 |
| Печенье  | 40 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | - | №609 |
| Итого за ужин  |  |  | 12,76 | 12,84 | 64,03 | 416,23 | 0,18 |  |
| Итого за 2-ой день |  |  | 53.31 | 47.705 | 290.135 | 1780.82 | 18.82 |  |

 сезон :зима,весна,лето,осень

 День 3 возрастная категория :3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выходблюда | Пищевыевещества (г) | Энергети-ческаяценность(ккал) | Вита-мин С | № рецеп-туры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак : | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 200 | 7,72 | 12,48 | 42,76 | 314,82 | 1,98 | № 192 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,16 | 22,5 | 90 | - | № 430 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,72 | 16,02 | 76,2 | - | №701 |
| Итого за завтрак: |  |  | 10,33 | 13,36 | 81,28 | 481,02 | 1,98 |  |
| Обед : | Суп свекольный | 200 | 4.67 | 2.125 | 12.7 | 90.024 | 12.35 | №46 |
| Каша перловая рассыпчатая | 150 | 2.8 | 2.93 | 17.93 | 111.33 | 0.57 | №56 |
| Котлета «Здоровье» | 80 | 12 | 9,84 | 5,6 | 160 | 0,44 | № 72 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соус томатный | 50 | 0,5 | 2,165 | 3 | 33,325 | 1 | № 159 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,9 | 0,16 | 47,56 | 196,5 | - | №402 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 0,96 | 21,36 | 101,6 | - | №701 |
| Итого за обед: |  |  | 23.95 | 18.18 | 108.15 | 692.779 | 14.36 |  |
| Полдник : | Пряник | 55 | 2,8 | 1.6 | 41.7 | 186 | - | №608 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,16 | 22,5 | 90 | - | № 430 |
| Итого за полдник: |  |  | 3.1 | 1.76 | 64.2 | 276 |  |  |
| Ужин  | Каша кукурузная молочная | 200 | 11,2 | 13,8 | 48,8 | 366 | 2 | №195 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,16 | 22,5 | 90 | - | № 430 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,72 | 16,02 | 76,2 | - | №701 |
| Итого за ужин: |  |  | 13.81 | 14.68 | 87.32 | 532.2 | 2 |  |
| Итого за 3-ий день |  |  | 51.19 | 47.98 | 340.95 | 1981.999 | 18.34 |  |

 сезон :зима,весна,лето,осень

День 4 возрастная категория :3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выходблюда | Пищевыевещества (г) | Энергети-ческаяценность(ккал) | Вита-мин С | № рецеп-туры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак : | Каша манная молочная жидкая | 200 | 9,2 | 12,4 | 40,14 | 314 | 2 | №189 |
| Бутерброд с маслом | 33 | 3,06 | 9,44 | 18,275 | 170 | - | №1 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,16 | 22,5 | 90 | - | № 430 |
| Итого за завтрак: |  |  | 12.56 | 22 | 80.915 | 574 | 2 |  |
| Обед : | Суп с бобовыми | 200 | 5,125 | 5,35 | 16,125 | 133,25 | 5,825 | № 81 |
| Суфле из отварного мяса с рисом | 100 | 38.66 | 29.8 | 43.56 | 596.66 | - | №279 |
| Салат из свеклы | 50 | 0.568 | 2.436 | 3.344 | 38.61 | 3.8 | №33 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,9 | 0,16 | 47,56 | 196,5 | - | №402 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 0,96 | 21,36 | 101,6 | - | №701 |
| Итого за обед: |  |  | 12.168 | 14.286 | 94.029 | 566.36 | 9.625 |  |
| Полдник : | Кекс "Здоровье" | 80 | 8,1 | 31,74 | 81,3 | 642 | 0,18 | №490 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,16 | 22,5 | 90 | - | № 430 |
| Итого за полдник: |  |  | 8,4 | 31,9 | 103,8 | 732 | 0,18 |  |
| Ужин  | Макароны запеченные с овощами | 150 | 4.47 | 5.88 | 28.46 | 190.37 | 1.19 | №261 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,72 | 16,02 | 76,2 | - | №701 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,16 | 22,5 | 90 | - | № 430 |
| Итого за ужин : |  |  | 7.08 | 6.76 | 66.98 | 356.57 | 1.19 |  |
| Итого за 4-ый день |  |  | 40.2 | 74.946 | 345.724 | 2228.93 | 12.995 |  |

 сезон :зима,весна,лето,осень

 возрастная категория :3-7 лет

**День 5**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выходблюда | Пищевыевещества (г) | Энергети-ческаяценность(ккал) | Вита-мин С | № рецеп-туры |
| Б | Ж | У |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак : | Каша молочная ассорти (рис,пшено) с маслом сливочным | 200 | 12,55 | 13,14 | 45,78 | 340,41 | 1,99 | № 16/4 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,72 | 16,02 | 76,2 | - | №701 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,16 | 22,5 | 90 | - | № 430 |
| Итого за завтрак: |  |  | 15,16 | 14,02 | 84,3 | 506,61 | 1,99 |  |
| Обед : |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп рыбный  | 200 | 5,08 | 1,3 | 8,325 | 75,4 | 4,01 | № 44 |
| Печень по-строгановски | 100 | 24.77 | 17.08 | 4.15 | 269.23 | 6.97 | № 93 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,515 | 26,445 | 168,45 | - | № 317 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,9 | 0,16 | 47,56 | 196,5 | - | №402 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 0,96 | 21,36 | 101,6 | - | №701 |
| Итого за обед: |  |  | 36.725 | 23.73 | 97.565 | 787.165 | 10.98 |  |
| Полдник : | Рогалик сдобный | 60 | 7.33 | 5.22 | 46.56 | 264.44 | 0.01 | № |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,16 | 22,5 | 90 | - | № 430 |
| Итого за полдник: |  |  | 7.63 | 5.38 | 69.06 | 354.44 | 0.01 |  |
| Ужин  | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 200 | 5.1 | 6.8 | 23.5 | 176.7 | - | №  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,72 | 16,02 | 76,2 | - | №701 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,16 | 22,5 | 90 | - | № 430 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за ужин : |  |  | 7.71 | 7.68 | 62.02 | 342.9 | - |  |
| Итого за 5-ый день |  |  | 67.225 | 50.81 | 312.945 | 1991.115 | 12.98 |  |

 сезон :зима,весна,лето,осень

 возрастная категория :3-7 лет

**День 6**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда  | Выходблюда | Пищевыевещества (г) | Энергети-ческаяценность(ккал) | Вита-мин С | № рецеп-туры |
| Б | Ж | У |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак : | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 200 | 7,72 | 12,48 | 42,76 | 314,82 | 1,98 | № 192 |
| Бутерброд с маслом | 33 | 3,06 | 9,44 | 18,275 | 170 | - | №1 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,16 | 22,5 | 90 | - | № 430 |
| Итого за завтрак: |  |  | 11,08 | 22,08 | 83,535 | 574,82 | 1,98 |  |
| Обед : | Рассольник на мясном бульоне | 200 | 1,4 | 1,63 | 6,4 | 46 | 3,43 | № 74 |
| Плов гречневый с мясом | 200 | 26,28 | 20,05 | 29,675 | 393,65 | - | №93 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,9 | 0,16 | 47,56 | 196,5 | - | №402 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 0,96 | 21,36 | 101,6 | - | №701 |
| Итого за обед: |  |  | 31.309 | 24.747 | 99.205 | 733.175 | 16.5 |  |
| Полдник : | Печенье  | 40 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | - | №609 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,16 | 22,5 | 90 | - | № 430 |
| Итого за полдник: |  |  | 2.6 | 3.06 | 44.8 | 215.1 | - |  |
| Ужин  | Макароны запечен.с сыром , с маслом | 150 | 8,45 | 14,04 | 32,25 | 290,36 | - | №211 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,16 | 22,5 | 90 | - | № 430 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,72 | 16,02 | 76,2 | - | №701 |
| Итого за ужин : |  |  | 11.06 | 14.92 | 70.77 | 456.56 | - |  |
| Итого за 6-ой день |  |  | 56.049 | 64.807 | 298.31 | 1979.655 | 18.48 |  |

 сезон :зима,весна,лето,осень

 возрастная категория :3-7 лет

**День 7**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выходблюда | Пищевыевещества (г) | Энергети-ческаяценность(ккал) | Вита-мин С | № рецеп-туры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак : | Каша ячневая со сливочным маслом | 200 | 40,36 | 0,58 | 0,48 | 141 | - | №307 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,72 | 16,02 | 76,2 | - | №701 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,16 | 22,5 | 90 | - | № 430 |
| Итого за завтрак: |  |  | 42.97 | 1.46 | 39 | 307.2 | - |  |
| Обед : | Суп картофельный с гренками | 200 | 4.6 | 2.54 | 17.31 | 136.54 | 5.18 | №99 |
| Макаронная запеканка с мясом | 150 | 13,875 | 13,725 | 21,75 | 267,75 | 0,075 | № 85 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,9 | 0,16 | 47,56 | 196,5 | - | №402 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 0,96 | 21,36 | 101,6 | - | №701 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за обед: |  |  | 22.455 | 17.385 | 107.98 | 702.39 | 5.255 |  |
| Полдник : | Сдоба обыкновенная | 60 | 7.33 | 5.22 | 46.56 | 264.44 | 0.01 | №184 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,16 | 22,5 | 90 | - | № 430 |
| Итого за полдник: |  |  | 7.63 | 5.38 | 69.06 | 354.44 | 0.01 |  |
| Ужин  | Запеканка творожная  | 130 | 8.99 | 5.85 | 19 | 164.67 | 0.24 | №197 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,16 | 22,5 | 90 | - | № 430 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за ужин : |  |  | 9.29 | 6.01 | 41.5 | 254.67 | 0.24 |  |
| Итого за 7-ой день |  |  | 82.345 | 30.235 | 257.54 | 1618.7 | 5.505 |  |

 сезон :зима,весна,лето,осень

 возрастная категория :3-7 лет

**День 8**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выходблюда | Пищевыевещества (г) | Энергети-ческаяценность(ккал) | Вита-мин С | № рецеп-туры |
| Б | Ж | У |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак : | Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) со сливочн. маслом | 200 | 10,66 | 13,34 | 38,28 | 356,41 | 1,99 | №18/4 |
| Бутерброд с маслом | 33 | 3,06 | 9,44 | 18,275 | 170 | - | №1 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,16 | 22,5 | 90 | - | № 430 |
| Итого за завтрак: |  |  | 14.02 | 22.94 | 79.055 | 616.41 | 1.99 |  |
| Обед : | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,875 | 4,875 | 11,875 | 98,75 | 7,95 | № 36 |
| Гуляш из отварного мяса | 100 | 12,89 | 10,19 | 3,28 | 156,25 | 0,69 | №277 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,515 | 26,445 | 168,45 | - | № 317 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,9 | 0,16 | 47,56 | 196,5 | - | №402 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 0,96 | 21,36 | 101,6 | - | №701 |
| Итого за обед: |  |  | 24.265 | 20.7 | 110.52 | 721.55 | 8.64 |  |
| Полдник : | Вафли  | 50 | 1,46 | 1,665 | 38,75 | 177,085 | - | №152 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,16 | 22,5 | 90 | - | № 430 |
| Итого за полдник: |  |  | 1,76 | 1,825 | 61,25 | 267,085 | - |  |
| Ужин  | Каша манная молочная жидкая | 200 | 9,2 | 12,4 | 40,14 | 314 | 2 | №189 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,16 | 22,5 | 90 | - | № 430 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,72 | 16,02 | 76,2 | - | №701 |
| Итого за ужин : |  |  | 11.81 | 13.28 | 78.66 | 480.2 | 2 |  |
| Итого за 8-ой день |  |  | 51.855 | 58.745 | 329.485 | 2085.245 | 12.637 |  |

 сезон :зима,весна,лето,осень

 возрастная категория :3-7 лет

День 9

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выходблюда | Пищевыевещества (г) | Энергети-ческаяценность(ккал) | Вита-мин С | № рецеп-туры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак : |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лапшевник  | 200 | 6,6 | 9 | 20,64 | 187,04 | 0,9 | № 30 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,72 | 16,02 | 76,2 | - | №701 |
| Чай с сахаром  | 200 | 0,3 | 0,16 | 22,5 | 90 | - | № 430 |
| Итого за завтрак: |  |  | 9.21 | 9.88 | 59.16 | 353.24 | 0.9 |  |
| Обед : | Суп с вермишелью | 200 | 4.67 | 2.125 | 12.7 | 90.024 | - | №40 |
| Тефтели из говядины с рисом | 80 | 8,8 | 13,064 | 9,664 | 191,336 | 0,36 | № 79 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы | 50 | 0.568 | 2.436 | 3.344 | 38.61 | 3.8 | №33 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,9 | 0,16 | 47,56 | 196,5 | - | №402 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 0,96 | 21,36 | 101,6 | - | №701 |
| Итого за обед: |  |  | 18.018 | 18.745 | 94.628 | 618.07 | 4.16 |  |
| Полдник : | Плюшка «Новомосковская» | 60 | 7.33 | 5.22 | 46.56 | 264.44 | 0.01 | № |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,16 | 22,5 | 90 | - | № 430 |
| Итого за полдник: |  |  | 7.63 | 5.38 | 69.06 | 354.44 | 0.01 |  |
| Ужин  | Каша молочная ассорти (рис,пшено) с маслом сливочным | 200 | 12,55 | 13,14 | 45,78 | 340,41 | 1,99 | № 16/4 |
| Чай с сахаром  | 200 | 0,3 | 0,16 | 22,5 | 90 | - | № 430 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,72 | 16,02 | 76,2 | - | №701 |
| Итого за ужин : |  |  | 15.16 | 14.02 | 84.3 | 506.61 | 1.99 |  |
| Итого за 9-ый день |  |  | 50.018 | 48.025 | 307.148 | 1832.36 | 7.06 |  |

 сезон :зима,весна,лето,осень

 возрастная категория :3-7 лет

**День 10**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выходблюда | Пищевыевещества (г) | Энергети-ческаяценность(ккал) | Вита-мин С | № рецеп-туры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак : | Каша манная молочная жидкая | 200 | 9,2 | 12,4 | 40,14 | 314 | 2 | №189 |
| Бутерброд с маслом | 33 | 3,06 | 9,44 | 18,275 | 170 | - | №1 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,16 | 22,5 | 90 | - | № 430 |
| Итого за завтрак: |  |  | 12,38 | 22 | 80,915 | 574 | 2 |  |
| Обед : |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп с клёцками | 200 | 2,125 | 2,,875 | 14,375 | 92,5 | 6,6 | №41 |
| Суфле из отварного мяса с рисом | 100 | 38,66 | 29,8 | 43,56 | 596,66 | - | №279 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,9 | 0,16 | 47,56 | 196,5 | - | №402 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 0,96 | 21,36 | 101,6 | - | №701 |
| Итого за обед: |  |  | 44.765 | 33.795 | 126.855 | 987.26 | 6.6 |  |
| Полдник : | Пряник  | 55 | 2,8 | 1,6 | 41,7 | 186 | - | №608 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,16 | 22,5 | 90 | - | № 430 |
| Итого за полдник: |  |  | 3,1 | 1,74 | 64,2 | 276 |  |  |
| Ужин  | Сельдь слабосоленая | 60 | 7,42 | 7,21 | 1,2 | 99,54 | 1,32 | №28 |
|  Картофельотварной | 150 | 2,895 | 4,23 | 16,17 | 144,435 | 21 | № 56 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,16 | 22,5 | 90 | - | № 430 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,72 | 16,02 | 76,2 | - | №701 |
| Итого за ужин : |  |  | 12,925 | 12,32 | 55,89 | 410,175 | 22,32 |  |
| Итого за 10-ый день |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Среднее значение за период |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Каша пшенная молочная жидкая со слив.маслом | 200 | 11,2 | 13,8 | 48,8 | 366 | 2 | №191 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Каша кукурузная молочная | 200 | 11,2 | 13,8 | 48,8 | 366 | 2 | №195 |