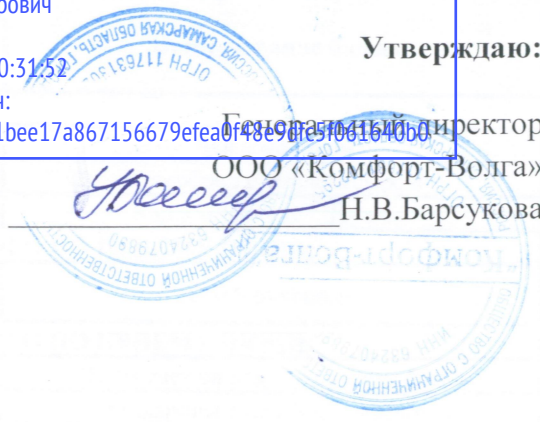


Жу. К.В.

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Богданов Игорь Владимирович  
Должность: Президент  
Дата подписания: 19.12.2025 10:31:52  
Уникальный программный ключ:  
a67d49a885900a72328c132a51bee17a867156679efea0f48e91a51061640ba

Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО «Комфорт-Волга»  
Н.В.Барсукова



Утверждаю:

Президент  
Гольяттинской Академии Управления  
И.В.Богданов



Согласовано:

Директор  
Сад-школа "Росток"  
О.В.Груздева

**Перспективное десятидневное меню  
для организации питания детей от 3-7 лет**

На основании сборников: \*-Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2016.  
\*\*-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2017.

г.Тольятти

2025 – 2026 уч. год

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			БЖУ				
День 1							
ЗАВТРАК	Чай с молоком	180	1,5	1,5	17	90	413*
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом/сыром	50/10/10	4	8,5	25	70	3*
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	150	5	7	26	180	175**
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>400</b>	<b>10,5</b>	<b>17</b>	<b>68</b>	<b>340</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	150	1	0,2	20	85	418*
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>150</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20</b>	<b>85</b>	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	180	9	11	7,5	160	73*
ОБЕД	Макароны отварные с маслом	130	3,5	6,5	13	130	218,219*
ОБЕД	Гуляш из отварного мяса	50/50	16	16	3	220	293*
ОБЕД	Компот из плодов или ягод замороженных	180	0,1	0,1	29	120	393*
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,5	0,1	2	15	70**
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,3	58,75	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>630</b>	<b>31</b>	<b>33,9</b>	<b>66,8</b>	<b>703,75</b>	
ПОЛДНИК	Кефир	180	6	6,5	8	110	420*
ПОЛДНИК	Булочка творожная	50	2,5	4	19	120	470*
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>230</b>	<b>8,5</b>	<b>10,5</b>	<b>27</b>	<b>230</b>	
УЖИН	Картофель отварной с м/сл	150	2,5	4,5	20	130	136*
УЖИН	Биточки рыбные	70	8	7,5	7,5	130	271*
УЖИН	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	15	60	411*
УЖИН	Хлеб ржаной	50	2,44	0,44	12,36	64,38	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>450</b>	<b>13,14</b>	<b>12,54</b>	<b>54,86</b>	<b>384,38</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1860</b>	<b>64,14</b>	<b>74,14</b>	<b>236,66</b>	<b>1743,13</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			БЖУ				
День 2							
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	150	4,5	6	30	190	174**
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	15	60	411*
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом (джем абрикосовый)	50/25	4	8,5	25	190	2*
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>405</b>	<b>8,7</b>	<b>14,6</b>	<b>70</b>	<b>440</b>	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (яблоко, банан)	100	0,2	0,2	6,5	30	386*

<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>6,5</b>	<b>30</b>	
ОБЕД	Борщ из св.капусты с картофелем	180	3	4	12	110	63*
ОБЕД	Плов с мясом	200	17	17	25	320	265**
ОБЕД	Икра кабачковая	50	1,5	2,5	3	40	57*
ОБЕД	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,1	32	130	394*
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,44	0,44	12,36	64,38	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>650</b>	<b>24,44</b>	<b>24,04</b>	<b>84,36</b>	<b>664,38</b>	
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,5	8	8,5	130	420*
ПОЛДНИК	Пряник	50	2,5	4	19	120	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>230</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>27,5</b>	<b>250</b>	
УЖИН	Омлет натуральный	150	11	18	2	210	237*
УЖИН	Салат картофельный с кукурузой	60	1	3	5,5	55	39**
УЖИН	Чай с лимоном	180	0,3	0,1	15	63	412*
УЖИН	Хлеб пшеничный	60	1,9	0,2	12,3	58,75	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>450</b>	<b>14,2</b>	<b>21,3</b>	<b>34,8</b>	<b>386,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1835</b>	<b>55,54</b>	<b>72,14</b>	<b>223,16</b>	<b>1771,13</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			БЖУ				
День 3							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	50/10	4	8,5	25	190	3*
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	150	5,5	6,5	29	190	181**
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	3	2,5	25	130	416*
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>410</b>	<b>12,5</b>	<b>17,5</b>	<b>79</b>	<b>510</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (мандарин)	100	1	0,2	9	40	389*
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>9</b>	<b>40</b>	
ОБЕД	Суп куриный с макаронными изделиями	180	4	3	20	120	88*
ОБЕД	Котлета мясная	70	7,5	7,5	6,5	120	299*
ОБЕД	Картофельное пюре на молоке	130	5,5	3	20	140	312**
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,44	0,44	12,36	64,38	
ОБЕД	Компот из кураги	180	0,5	0,1	32	130	394*
ОБЕД	Помидор свежий	50	0,5	2	4,7	35,9	71**
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>640</b>	<b>20,44</b>	<b>16,04</b>	<b>95,56</b>	<b>610,28</b>	
ПОЛДНИК	Бифидок	180	5,5	8	8,5	130	420*

ПОЛДНИК	Сырник с молочным соусом	50/15	19	14	12	240	369*
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>245</b>	<b>24,5</b>	<b>22</b>	<b>20,5</b>	<b>370</b>	
УЖИН	Фрикадельки куриные	70	9	8,5	6	140	325*
УЖИН	Капуста тушеная	150	3	5	9	110	143*
УЖИН	Кисель из ягод	180	0,1	0,1	29	120	396*
УЖИН	Хлеб пшеничный	50	1,9	0,2	12,3	58,75	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>450</b>	<b>14</b>	<b>13,8</b>	<b>56,3</b>	<b>428,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1845</b>	<b>72,44</b>	<b>69,54</b>	<b>260,36</b>	<b>1959,03</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			БЖУ				
День 4							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6	6,5	29	200	174**
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	50/10	4	8,5	25	190	1*
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,5	22	110	414*
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>410</b>	<b>11,5</b>	<b>16,5</b>	<b>76</b>	<b>500</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок натуральный (яблоко/персик)	150	0,5	0,1	10	40	418*
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	
ОБЕД	Куриный бульон с гренками	180/7	7,5	9	13	160	117*
ОБЕД	Тефтели	70/30	9,5	10	7	160	304*
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая с м/сл	130	8,5	5	37	190	171**
ОБЕД	Винегрет овощной	50	0,5	5	3,5	60	46*
ОБЕД	Хлеб ржаной	25	2,44	0,44	12,36	64,38	
ОБЕД	Компот из красной смородины	180	0,1	0,1	29	120	393*
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>635</b>	<b>28,5</b>	<b>29,5</b>	<b>101,86</b>	<b>754,38</b>	
ПОЛДНИК	Варенец	180	5,5	8	8,5	130	420*
ПОЛДНИК	Булочка ванильная	50	4	4	30	170	450*
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>230</b>	<b>9,5</b>	<b>12</b>	<b>38,5</b>	<b>300</b>	
УЖИН	Запеканка творожная с сгущённым молоком	130/30	26	13	24	320	251*
УЖИН	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	15	60	411*
УЖИН	Хлеб пшеничный	50	1,9	0,2	12,3	58,75	
УЖИН	Салат из моркови с яблоком	60	0,5	2,5	11	70	41*
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>450</b>	<b>28,6</b>	<b>15,8</b>	<b>62,3</b>	<b>508,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1875</b>	<b>78,6</b>	<b>73,9</b>	<b>288,66</b>	<b>2103,13</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			БЖУ				
День 5							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшениной крупы (с маслом и сахаром)	150	6,5	7,5	31	220	173**
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	50/10	4	8,5	25	132,55	3*
ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,5	1,5	17	90	413*
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>410</b>	<b>12</b>	<b>17,5</b>	<b>73</b>	<b>442,55</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	150	0,5	0,1	10	40	418*
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	180	3	6	17	120	82*
ОБЕД	Горбуша припущенная	70	13	4	0	90	259*
ОБЕД	Рис с овощами	130	5,5	8,5	35	240	334*
ОБЕД	Компот из вишни	180	0,1	0,1	29	120	393*
ОБЕД	Хлеб ржаной	25	2,44	0,44	12,36	64,38	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,5	0	1,5	10	71**
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>635</b>	<b>24,54</b>	<b>19,04</b>	<b>94,86</b>	<b>644,38</b>	
ПОЛДНИК	Кефир	180	6	6,5	8	110	420*
ПОЛДНИК	Печенье	50	4	4	30	170	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>230</b>	<b>10</b>	<b>10,5</b>	<b>38</b>	<b>280</b>	
УЖИН	Кнели из птицы	70	18	9	5	170	329*
УЖИН	Рагу из овощей (с кабачками)	150	3,5	6,5	12	120	148*
УЖИН	Напиток из шиповника	180	0,5	0,3	24	100	417*
УЖИН	Хлеб пшеничный	50	1,9	0,2	12,3	58,75	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>450</b>	<b>23,9</b>	<b>16</b>	<b>53,3</b>	<b>448,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1875</b>	<b>70,94</b>	<b>63,14</b>	<b>269,16</b>	<b>1855,68</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			БЖУ				
День 6							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная овсяная "Геркулес" с маслом	150	6	8	27	200	173**
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3	2,6	25	130	416*
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом/сыром	50/10/10	4	8,5	25	70	3*

<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>400</b>	<b>13</b>	<b>19,1</b>	<b>77</b>	<b>400</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Флоды свежие (яблоко)	100	0,2	0,2	6,5	30	386*
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>6,5</b>	<b>30</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп гороховый с гренками	180/7	6,5	4,5	19	140	87*
<b>ОБЕД</b>	Фрикадельки мясные в соусе	70/30	8,5	11	7,5	160	305*
<b>ОБЕД</b>	Гречка отварная	130	7,75	10,47	40,35	272,01	171**
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	25	8,5	5	37	190	
<b>ОБЕД</b>	Салат из огурцов с маслом раст.	50	0,3	5	1	50	413*
<b>ОБЕД</b>	Кисель из клубники, малины, ежевики (малина)	180	0,1	0,1	29	120	396*
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>635</b>	<b>31,65</b>	<b>36,07</b>	<b>133,85</b>	<b>932,01</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	15	60	411*
<b>ПОЛДНИК</b>	Пудинг творожный со сгущённым молоком	50/15	17	12	35	310	248*
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>245</b>	<b>17,2</b>	<b>12,1</b>	<b>50</b>	<b>370</b>	
<b>УЖИН</b>	Картофель отварной с м/сл	150	2,5	4,5	20	130	136*
<b>УЖИН</b>	Котлета любительская из горбуши	70	8	3,5	3	75	272*
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	50	1,9	0,2	12,3	58,75	
<b>УЖИН</b>	Чай с сахаром	180	0,1	0,1	15	60	411*
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>450</b>	<b>12,5</b>	<b>8,3</b>	<b>50,3</b>	<b>323,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1830</b>	<b>74,55</b>	<b>75,7</b>	<b>267,65</b>	<b>2055,76</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			БЖУ				
День 7							
<b>ЗАВТРАК</b>	Печенье слоное с маслом сливочным	50/10	4	8,5	25	190	1*
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная кукурузная	150	6,5	7,5	31	220	174**
<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,5	22	110	415*
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>410</b>	<b>12</b>	<b>17,5</b>	<b>78</b>	<b>520</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,5	0,1	10	40	418*
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	180	3	4	12	110	63*
<b>ОБЕД</b>	Жаркое по-домашнему	220	17	16	13	270	292*
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	25	2,44	0,44	12,36	64,38	
<b>ОБЕД</b>	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,1	32	130	394*

ОБЕД	Овощи натуральные(огурец свежий)	30	0,3	0	1	5	71**
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>635</b>	<b>23,24</b>	<b>20,54</b>	<b>70,36</b>	<b>579,38</b>	
ПОЛДНИК	Напиток из шиповника	180	0,5	0,3	24	100	417*
ПОЛДНИК	Оладьи с сгущенным молоком	50/15	2,5	2,5	18	110	432*
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>245</b>	<b>3</b>	<b>2,8</b>	<b>42</b>	<b>210</b>	
УЖИН	Салат из кукурузы	60	1,5	1,1	2	110	12*
УЖИН	Хлеб пшеничный	40	1,9	0,2	12,3	58,75	
УЖИН	Омлет с сыром	150	14	22	2	260	230*
УЖИН	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15	65	412*
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>450</b>	<b>17,7</b>	<b>23,4</b>	<b>31,3</b>	<b>493,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1825</b>	<b>56,44</b>	<b>64,34</b>	<b>231,66</b>	<b>1843,13</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			БЖУ				
День 8							
ЗАВТРАК	Каша «Дружба»	150	5	7	26	180	175**
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	15	60	411*
ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом	50/20	4	8,5	25	190	2*
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>400</b>	<b>9,2</b>	<b>15,6</b>	<b>66</b>	<b>430</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (апельсин)	100	1	0,2	9	40	389*
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>9</b>	<b>40</b>	
ОБЕД	Суп овощной	180	3	5,5	11	110	99**
ОБЕД	Плов из птицы	210	18	14	28	310	321*
ОБЕД	Икра свекольная	50	2	4	5	65	55*
ОБЕД	Компот из кураги	180	0,5	0,1	32	130	394*
ОБЕД	Хлеб ржаной	25	2,44	0,44	12,36	64,38	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>645</b>	<b>25,94</b>	<b>24,04</b>	<b>88,36</b>	<b>679,38</b>	
ПОЛДНИК	Снежок	180	6	6,5	8	110	420*
ПОЛДНИК	Печенье	25	2,5	2,5	18	110	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>205</b>	<b>8,5</b>	<b>9</b>	<b>26</b>	<b>220</b>	
УЖИН	Пудинг из творога с яблоком/соус молочный	130/30	16	9	15	200	254*
УЖИН	Какао с молоком	180	3	2,5	25	130	416*
УЖИН	Салат из тертой моркови с сахаром	60	0,5	0	6	25	42*
УЖИН	Хлеб пшеничный	50	1,9	0,2	12,3	58,75	

<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>450</b>	<b>21,4</b>	<b>11,7</b>	<b>58,3</b>	<b>413,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1800</b>	<b>66,04</b>	<b>51,5</b>	<b>247,66</b>	<b>1783,13</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			БЖУ				
День 9							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная гречневая с маслом	150	7	7,5	27	200	173**
ЗАВТРАК	Бутерброд с м/сл	50/10	4	8,5	25	190	1*
ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,5	1,5	17	90	413*
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>410</b>	<b>12,5</b>	<b>17,5</b>	<b>69</b>	<b>480</b>	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблоко)	150	0,5	0,1	10	40	418*
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с рисом	180	3,5	3	20	120	86*
ОБЕД	Пюре картофельное	130	5,5	3	20	140	312**
ОБЕД	Котлета домашняя	70	7,5	7,5	6,5	120	271**
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	0,5	0,1	2	15	70**
ОБЕД	Хлеб ржаной	25	2,44	0,44	12,36	64,38	
ОБЕД	Компот ягодный	180	0,1	0,1	29	120	393*
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>615</b>	<b>19,54</b>	<b>14,14</b>	<b>89,86</b>	<b>579,38</b>	
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,5	8	8,5	130	420*
ПОЛДНИК	Пряник	50	2,5	2,5	18	110	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>230</b>	<b>8</b>	<b>10,5</b>	<b>26,5</b>	<b>240</b>	
УЖИН	Сосиска отварная	50	5,5	12	0,2	130	291*
УЖИН	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	411*
УЖИН	Макаронны запеченные с яйцом	150	6,5	8	23	190	222*
УЖИН	Хлеб пшеничный	50	1,9	0,2	12,3	58,75	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>450</b>	<b>14,1</b>	<b>20,3</b>	<b>50,5</b>	<b>438,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1855</b>	<b>54,64</b>	<b>62,54</b>	<b>245,86</b>	<b>1778,13</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			БЖУ				

День 10							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	50/10	4	8,5	25	190	3*
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	415*
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	150	6	6,5	29	200	174**
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>410</b>	<b>10,2</b>	<b>15,1</b>	<b>69</b>	<b>450</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие мандарин	100	1	0,2	9	40	389*
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>9</b>	<b>40</b>	
ОБЕД	Суп крестьянский	180	3,5	5,5	12	110	98**
ОБЕД	Рис отварной	130	3,5	6,5	33	200	304**
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,4	5	1,5	50	415*
ОБЕД	Горбуша припущенная	70	13	4	0	90	259*
ОБЕД	Компот из вишни	180	0,1	0,1	29	120	393*
ОБЕД	Хлеб ржаной	25	2,44	0,44	12,36	64,38	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>635</b>	<b>22,94</b>	<b>21,54</b>	<b>87,8</b>	<b>634,38</b>	
ПОЛДНИК	Кефир	180	6	6,5	8	110	420*
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	3,5	4	27	160	452*
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>230</b>	<b>9,5</b>	<b>10,5</b>	<b>35</b>	<b>270</b>	
УЖИН	Компот из кураги	180	0,5	0,1	32	130	394*
УЖИН	Котлета рубленая из птицы	70	8,5	5	5,5	100	322*
УЖИН	Хлеб пшеничный	50	1,9	0,2	12,3	58,75	
УЖИН	Рагу из овощей	150	3	10	11	140	143**
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>450</b>	<b>13,9</b>	<b>15,3</b>	<b>60,8</b>	<b>428,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1825</b>	<b>57,54</b>	<b>62,64</b>	<b>261,6</b>	<b>1823,13</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>18425</b>	<b>650,87</b>	<b>669,58</b>	<b>2532,43</b>	<b>18715,38</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1842,5</b>	<b>65,087</b>	<b>66,958</b>	<b>253,243</b>	<b>1871,538</b>	