



Адрес: 623752 Свердловская область,
г. Реж, ул. Чапаева, д. 23
Тел.: 8 (34364) 3-88-80
Email: detsad_zolotayrubka@mail.ru

СОГЛАСОВАНО

Медицинская сестра

МБДОУ Д/с № 26 «Золотая рыбка»

 Л.К.Бабушкина

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ Д/с № 26 «Золотая рыбка»

 Ю.В.Зайцева

Приказ № 115/01-14

От «16» 10 2023г.



Десятидневное меню

(зимний период)

для воспитанников

«Детский сад № 26 «Золотая рыбка»

в возрасте

от 1,5 до 3 лет, от 3 – 7 лет

День 1		ПРОДУКТ	кКал	Б	Ж	У	Кол-во	кКал	Б	Ж	У	Кол-во
1	Бакал. изделия, из. творог	Пшеничная	103	3,3	3	15,6	135	103	3,3	3	15,6	165
			139,1	4,5	4,05	21,1		169,95	5,445	4,95	25,74	
2	Кондитерские изделия	Хлеб с маслом и сыром	303,5	11,2	14,7	31,6	31	303,5	11,2	14,7	31,6	40
			94,085	3,472	4,557	9,796		121,4	4,48	5,88	12,64	
3	Напитки	Кофейный напиток	45,4	1,5	1,4	6,7	160	45,4	1,5	1,4	6,7	180
			72,84	2,4	2,24	10,72		81,72	2,7	2,52	12,06	
4	Фрукты, овощи, ягоды	Сок	44,4	0,4	0,4	9,8	100	44,4	0,4	0,4	9,8	0
			44,4	0,4	0,4	9,8		0	0	0	0	
		Итого завтрак	350,18	10,7	11,2	51,4		373,1	12,6	13,4	50,4	
5	Салаты	Свекла	106,6	1,1	7,8	8	40	106,6	1,1	7,8	8	60
			42,64	0,44	3,12	3,2		63,96	0,66	4,68	4,8	
6	Гарниры, супы	Картофельный с фрикадельками	36,2	0,8	1	6	150	36,2	0,8	1	6	200
			54,3	1,2	1,5	9		72,4	1,6	2	12	
7	Мясопродукты и яйца	Котлета из свинины	228,3	15,5	11,5	15,7	60	228,3	15,5	11,5	15,7	70
			136,98	9,3	6,9	9,42		159,81	10,85	8,05	10,99	
8	Гарниры, супы	Пюре картофельное с морковью	79,7	1,8	2,5	12,5	120	79,7	1,8	2,5	12,5	155
			95,64	2,16	3	15		123,535	2,79	3,875	19,375	
9	Напитки	Компот из сухофруктов	36	0,1	0	8,9	150	36	0,1	0	8,9	200
			54	0,15	0	13,35		72	0,2	0	17,8	
10	Кондитерские изделия	Хлеб	203,4	6,6	1	42	52,5	203,4	6,6	1	42	68
			106,79	3,465	0,525	22,05		138,312	4,488	0,68	28,56	
		Итого обед	490,35	16,72	15,05	72,02		630,02	20,59	19,29	93,53	
11	Молочные продукты	Молоко	56,6	2,9	3	4,5	150	56,6	2,9	3	4,5	190
			84,9	4,35	4,5	6,75		107,54	5,51	5,7	8,55	
12	Кондитерские изделия	Печенье	363,6	6,7	15,2	50	35	363,6	6,7	15,2	50	45
			127,26	2,345	5,32	17,5		163,62	3,015	6,84	22,5	
13	Фрукты, овощи, ягоды	н-т Витошка	38,8	0	0	9,7	0	38,8	0	0	9,7	200
			0	0	0	0		77,6	0	0	19,4	
		Итого полдник	212,16	6,70	9,82	24,25		348,76	8,525	12,54	50,45	
		Итого	1052,7	34,1	36,1	147,6		1351,8	41,7	45,2	194,4	
День 2												
1	Бакал. изделия, из. творог	Суп молочный	106	3,5	4	14	130	106	3,5	4	14	185
			137,8	4,55	5,2	18,2		196,1	6,475	7,4	25,9	
2	Кондитерские изделия	Хлеб, масло	300,1	6,6	12,9	39,4	25,5	300,1	6,6	12,9	39,4	35
			76,53	1,68	3,29	10,05		105,04	2,31	4,515	13,79	
3	Напитки	Чай с молоком	31,5	0,7	0,7	5,6	150	31,5	0,7	0,7	5,6	190
			47,25	1,05	1,05	8,4		59,85	1,33	1,33	10,64	
4	Фрукты, овощи, ягоды	Сок	44,4	0,4	0,4	9,8	200	44,4	0,4	0,4	9,8	200
			88,8	0,8	0,8	19,6		88,8	0,8	0,8	19,6	
		Итого завтрак	350,38	8,08	10,34	56,25		449,79	10,92	14,05	69,93	
5	Салаты	Морковь с яблоком	103,2	0,8	6	11,5	30	103,2	0,8	6	11,5	50
			30,96	0,24	1,8	3,45		51,6	0,4	3	5,75	
6	Гарниры, супы	Щи	26,25	0,75	1,25	3	150	26,25	0,75	1,25	3	195
			39,38	1,13	1,875	4,5		51,188	1,463	2,438	5,85	
7	Мясопродукты и яйца	Плов с мясом	174,1	7,1	8,1	18,2	150	174,1	7,1	8,1	18,2	185
			261,2	10,7	12,15	27,3		322,09	13,14	14,99	33,67	
10	Напитки	Компот из яблоки, кураги	36,8	0,1	0	9,1	150	36,8	0,1	0	9,1	180
			55,2	0,15	0	13,65		66,24	0,18	0	16,38	
11	Кондитерские изделия	хлеб	203,4	6,6	1	42	51	203,4	6,6	1	42	68,5
			103,7	3,37	0,51	21,42		139,33	4,521	0,685	28,77	
		Итого обед	490,42	15,53	16,34	70,32		630,44	19,70	21,11	90,42	
12	Молочные продукты	Кефир	57,2	2,9	3,2	4,2	150	57,2	2,9	3,2	4,2	180
			85,8	4,35	4,8	6,3		102,96	5,22	5,76	7,56	
13	Кондитерские изделия	Сдоба Изюминка	370	8	8,5	68	35	370	8	8,5	68	45
			129,5	2,8	2,975	23,8		166,5	3,6	3,825	30,6	
		Итого полдник	215,3	7,15	7,775	30,1		269,46	8,82	9,585	38,16	
		Итого	1056,09	30,8	34,45	156,7		1349,7	39,43	44,74	198,5	

День 3		ПРОДУКТ	кКал	Б	Ж	У	Кол-во	кКал	Б	Ж	У	Кол-во
1	Блюда_изделия_из_творога	Каша геркулесовая	101	3,2	3,7	14,6	130	101	3,2	3,7	14,6	170
2	Кондитерские_изделия	Хлеб с маслом и сыром	131,3	4,2	4,81	19,0	29	171,7	5,44	6,29	24,82	39
3	Напитки	Какао	303,5	11,2	14,7	31,6	150	303,5	11,2	14,7	31,6	180
4	Фрукты_овощи_ягоды	Апельсины	88,015	3,248	4,263	9,164	70	118,365	4,368	5,733	12,324	90
		Итого завтрак	67,4	1,9	1,4	11,8	30	67,4	1,9	1,4	11,8	50
5	Салаты	огурец, помидор порционный	101,1	2,85	2,1	17,7	150	121,32	3,42	2,52	21,24	180
6	Гарниры_супы	Свекольник	43,22	0,93	0,3	9,2	70	43,22	0,93	0,3	9,2	90
7	Маслопродукты_и_яйца	Печень в молочном соусе	30,254	0,651	0,21	6,44	60	38,898	0,837	0,27	8,28	80
8	Гарниры_супы	Макаронные изделия	350,7	10,9	11,4	52,3	110	450,3	14,1	14,8	66,7	140
9	Напитки	Кисель фруктовый	33,2	2	0	6,3	150	33,2	2	0	6,3	180
10	Кондитерские_изделия	хлеб	9,96	0,6	0	1,89	50	16,6	1	0	3,15	67
11	Напитки	Молоко	55,8	3,6	2,2	5,4	160	55,8	3,6	2,2	5,4	205
12	Кондитерские_изделия	Сдоба Венская с яблоком	83,7	5,4	3,3	8,1	35	100,44	6,48	3,96	9,72	45
		Итого полдник	140	13,41	7,41	4,82	135	140	13,41	7,41	4,82	180
		Итого	84	8,046	4,446	2,892	60	112	10,728	5,928	3,856	80
1	Каша_изделия_из_творога	Запеканка творожная с рисом	127,3	3,5	2,5	22,7	115	127,3	3,5	2,5	22,7	130
2	Масла_соусы	Соус молочный	140,03	3,85	2,75	24,97	15	178,22	4,9	3,5	31,78	30
3	Кондитерские_изделия	Хлеб, масло	48,5	0,1	0	13	24	48,5	0,1	0	13	35
4	Напитки	Чай с лимоном	72,75	0,15	0	19,5	150	87,3	0,18	0	23,4	200
5	Фрукты_овощи_ягоды	Мандарин	203,4	6,6	1	42	55	203,4	6,6	1	42	105
6	Салаты	Отварной картофель с зеленым горошком	101,7	3,3	0,5	21	35	136,278	4,422	0,67	28,14	50
7	Гарниры_супы	Суп-лапша на курином бульоне	492,14	21,346	10,996	78,352	170	630,838	27,71	14,058	100,046	200
8	Маслопродукты_и_яйца	Кура отварная	56,6	2,9	3	4,5	60	56,6	2,9	3	4,5	75
9	Гарниры_супы	Капуста тушеная	90,56	4,64	4,8	7,2	120	116,03	5,945	6,15	9,225	150
10	Напитки	Компот из яблок	340	6,5	6	64	155	340	6,5	6	64	200
11	Кондитерские_изделия	хлеб	119	2,275	2,1	22,4	52,5	153	2,925	2,7	28,8	69
12	Напитки	Кисломолочный напиток	209,56	6,915	6,9	29,6	160	269,03	8,87	8,85	38,025	205
13	Кондитерские_изделия	Сдоба Венская с вишней	1052,4	39,2	29,3	160,2	35	1350,2	50,6	37,7	204,7	45
		Итого	210,52	6,915	7,22	29,12	120	270,26	8,87	9,26	37,41	150
		Итого	1051,54	36,56	30,71	158,08	1351,57	46,26	39,63	203,44		

2103,91 75,73 59,99 318,32 2701,72 96,90 77,35 408,18

День 5		ПРОДУКТ	кКал	Б	Ж	У	Кол-во	кКал	Б	Ж	У	Кол-во
1	Кондитерские_изделия	Омлет запеченный паровой	163	9,8	13,1	1,7	70	163	9,8	13,1	1,7	100
			114,1	6,9	9,17	1,2		163	9,8	13,1	1,7	
2	Кондитерские_изделия	Хлеб, масло	300,1	6,6	12,9	39,4	26,5	300,1	6,6	12,9	39,4	35
			79,5265	1,749	3,4185	10,441		105,035	2,31	4,515	13,79	
3	Напитки	Кофейный напиток	45,4	1,5	1,4	6,7	150	45,4	1,5	1,4	6,7	185
			68,1	2,25	2,1	10,05		83,99	2,775	2,59	12,395	
4	Фрукты_овощи_ягоды	Бананы	97,8	1,1	0,2	22,9	90	97,8	1,1	0,2	22,9	100
			88,02	0,99	0,18	20,61		97,8	1,1	0,2	22,9	
		Итого завтрак	349,7	11,8	14,9	42,3	0,0	449,8	16,0	20,4	50,8	
5	Салаты	Свекла с сыром	216,3	4,8	19,1	6,3	30	216,3	4,8	19,1	6,3	50
			64,89	1,44	5,73	1,89		108,15	2,4	9,55	3,15	
6	Гарниры_супы	Суп пюре из овощей	40,6	1,35	1,8	4,75	150	40,6	1,35	1,8	4,75	180
			60,9	2,025	2,7	7,125		73,08	2,43	3,24	8,55	
7	Мясные_продукты_и_яйца	Суфле "Рыбка"	198,5	13,7	11,7	9,6	50	198,5	13,7	11,7	9,6	70
			99,25	6,85	5,85	4,8		138,95	9,59	8,19	6,72	
8	Гарниры_супы	Пюре картофельное	92,8	2,1	2,8	14,8	110	92,8	2,1	2,8	14,8	130
			102,08	2,31	3,08	16,28		120,64	2,73	3,64	19,24	
9	Напитки	Компот из сухофруктов	36	0,1	0	8,9	160	36	0,1	0	8,9	180
			57,6	0,16	0	14,24		64,8	0,18	0	16,02	
10	Кондитерские_изделия	хлеб	203,4	6,6	1	42	52	203,4	6,6	1	42	62
			105,768	3,432	0,52	21,84		126,108	4,092	0,62	26,04	
		Итого обед	490,488	16,217	17,88	66,175		631,728	21,422	25,24	79,72	
11	Напитки	Кисломолочный напиток	57,2	2,9	3,2	4,2	150	57,2	2,9	3,2	4,2	185
			85,8	4,35	4,8	6,3		105,82	5,365	5,92	7,77	
12	Кондитерские_изделия	Печенье	363,6	6,7	15,2	50	35	363,6	6,7	15,2	50	45
			127,26	2,345	5,32	17,5		163,62	3,015	6,84	22,5	
		Итого полдник	213,06	6,695	10,12	23,8		269,44	8,38	12,76	30,27	
		Итого	1053,3	34,8	42,9	132,3		1351,0	45,8	58,4	160,8	
День 6												
1	Кондитерские_изделия	Рисовая	124	3	2,9	21,9	130	124	3	2,9	21,9	185
			161,2	3,9	3,77	28,47		229,4	5,55	5,365	40,52	
2	Кондитерские_изделия	Хлеб, масло	300,1	6,6	12,9	39,4	24	300,1	6,6	12,9	39,4	35,5
			72,02	1,584	3,096	9,456		106,54	2,343	4,58	13,99	
3	Напитки	Чай с лимоном	18,4	0	0	4,6	150	18,4	0	0	4,6	200
			27,6	0	0	6,9		36,8	0	0	9,2	
4	Фрукты_овощи_ягоды	Сок	44,4	0,4	0,4	9,8	200	44,4	0,4	0,4	9,8	0
			88,8	0,8	0,8	19,6		0	0	0	0	
5	Фрукты_овощи_ягоды	н-т Витошка	38,8	0	0	9,7	0	38,8	0	0	9,7	200
			0	0	0	0		77,6	0	0	19,4	
		Итого завтрак	349,6	6,284	7,666	64,426		450,34	7,893	9,945	83,1	
6	Салаты	салат из моркови	107,6	0,9	6	12,5	30	107,6	0,9	6	12,5	50
			32,28	0,27	1,8	3,75		53,8	0,45	3	6,25	
7	Гарниры_супы	Овощной со сметаной и мясом	52,5	2,4	2,9	4,2	150	52,5	2,4	2,9	4,2	185
			78,75	3,6	4,35	6,3		97,125	4,44	5,365	7,77	
8	Мясные_продукты_и_яйца	Зап-ка картоф.с мясом, овощами	134	7	5,4	14,2	150	134	7	5,4	14,2	190
			201	10,5	8,1	21,3		254,6	13,3	10,26	26,98	
9	Масла_соусы	Соус сметанный	87,7	1,2	7,3	4,3	20	87,7	1,2	7,3	4,3	30
			17,54	0,24	1,46	0,86		26,31	0,36	2,19	1,29	
10	Напитки	Компот из кураги	35,6	0,1	0	8,8	150	35,6	0,1	0	8,8	180
			53,4	0,15	0	13,2		64,08	0,18	0	15,84	
11	Кондитерские_изделия	хлеб	203,4	6,6	1	42	53	203,4	6,6	1	42	66
			107,8	3,498	0,53	22,26		134,24	4,356	0,66	27,72	
		Итого обед	490,8	18,26	16,24	67,67		630,16	23,09	21,48	85,85	
12	Напитки	Молоко	56,6	2,9	3	4,5	150	56,6	2,9	3	4,5	180
			84,9	4,35	4,5	6,75		101,88	5,22	5,4	8,1	
13	Кондитерские_изделия	Пряник	347,6	4,9	4	73	35	347,6	4,9	4	73	35
			121,7	1,715	1,4	25,55		121,66	1,715	1,4	25,55	
14	Кондитерские_изделия	Печенье	363,6	6,7	15,2	50		363,6	6,7	15,2	50	13,5
			3,636	0,067	0,152	0,5		49,086	0,905	2,052	6,75	
		Итого полдник	210,2	6,132	6,052	32,8		272,63	7,84	8,852	40,4	
		Итого	1050,6	30,7	30,0	164,9		1353,1	38,8	40,3	209,4	

2103,9 65,4 72,8 297,2 2704,1 84,6 98,7 370,1

День 7		ПРОДУКТ	кКал	Б	Ж	У	Кол-во	кКал	Б	Ж	У	Кол-во
1	Каши_изделия_из_творога	Ячневая	97,5	3	2,6	15,4	140	97,5	3	2,6	15,4	165
			136,5	4,2	3,64	21,6		160,875	4,95	4,29	25,41	
2	Кондитерские_изделия	Хлеб с маслом и сыром	303,5	11,2	14,7	31,6	31	303,5	11,2	14,7	31,6	39,5
			94,085	3,472	4,557	9,796		119,8825	4,424	5,8065	12,482	
3	Напитки	Кофейный напиток	45,4	1,5	1,4	6,7	165	45,4	1,5	1,4	6,7	180
			74,91	2,475	2,31	11,055		81,72	2,7	2,52	12,06	
4	Фрукты_овощи_ягоды	Сок	44,4	0,4	0,4	9,8	100	44,4	0,4	0,4	9,8	200
			44,4	0,4	0,4	9,8		88,8	0,8	0,8	19,6	
		Итого завтрак	349,9	10,5	10,9	52,2		451,3	12,9	13,4	69,6	
5	Салаты	Свекла с морковью	122,2	1,1	9	9,2	30	122,2	1,1	9	9,2	50
			36,66	0,33	2,7	2,76		61,1	0,55	4,5	4,6	
6	Гарниры_супы	Крестьянский	44,2	1	2,2	5,1	150	44,2	1	2,2	5,1	185
			66,3	1,5	3,3	7,65		81,77	1,85	4,07	9,435	
7	Мясопродукты_и_яйца	гуляш из свинины	215,3	17,6	14,1	4,5	60	215,3	17,6	14,1	4,5	70
			129,18	10,56	8,46	2,7		150,71	12,32	9,87	3,15	
8	Гарниры_супы	Греча вязкая	91	3,1	2,7	13,4	110	91	3,1	2,7	13,4	150
			100,1	3,41	2,97	14,74		136,5	4,65	4,05	20,1	
9	Напитки	Компот из сухофруктов	36	0,1	0	8,9	150	36	0,1	0	8,9	180
			54	0,15	0	13,35		64,8	0,18	0	16,02	
10	Кондитерские_изделия	хлеб	203,4	6,6	1	42	51,5	203,4	6,6	1	42	60,5
			104,751	3,399	0,515	21,63		135,261	4,389	0,665	27,93	
		Итого обед	490,991	19,349	17,945	62,83		630,141	23,939	23,155	81,235	
11	Напитки	Молоко	56,6	2,9	3	4,5	160	56,6	2,9	3	4,5	205
			90,56	4,64	4,8	7,2		116,03	5,945	6,15	9,225	
12	Кондитерские_изделия	Сдоба Венская с яблоком	340	6,5	6	64	35	340	6,5	6	64	45
			119	2,275	2,1	22,4		153	2,925	2,7	28,8	
		Итого полдник	209,56	6,915	6,9	29,6		269,03	8,87	8,85	38,025	
		Итого	1050,4	36,8	35,8	144,6		1350,4	45,7	45,4	188,8	
День 8												
1	Каши_изделия_из_творога	Пудинг творожн с морковью	195	12	9,2	15,6	110	195	12	9,2	15,6	135
			214,5	13,2	10,12	17,16		263,25	16,2	12,42	21,06	
2	Масла_соусы	Соус молочный	86,6	2	5,8	6,6	20	86,6	2	5,8	6,6	20
			17,32	0,4	1,16	1,32		17,32	0,4	1,16	1,32	
3	Кондитерские_изделия	Хлеб, масло	300,1	6,6	12,9	39,4	24	300,1	6,6	12,9	39,4	34,5
			72,024	1,584	3,096	9,456		103,53	2,277	4,451	13,593	
4	Напитки	Чай	17,2	0	0	4,3	150	17,2	0	0	4,3	180
			25,8	0	0	6,45		30,96	0	0	7,74	
5	Фрукты_овощи_ягоды	Мандарин	35	0,8	0,2	7,5	60	35	0,8	0,2	7,5	100
			21	0,48	0,12	4,5		35	0,8	0,2	7,5	
		Итого завтрак	350,64	15,66	14,5	38,886		450,06	19,68	18,23	51,213	
6	Салаты	Картофель с огурцом	107,3	1,4	6,5	10,8	30	107,3	1,4	6,5	10,8	50
			32,19	0,42	1,95	3,24		53,65	0,7	3,25	5,4	
7	Гарниры_супы	Картофельный с рыбой	59,3	3,6	2,1	6,5	150	59,3	3,6	2,1	6,5	185
			88,95	5,4	3,15	9,75		109,71	6,66	3,885	12,025	
8	Мясопродукты_и_яйца	Рагу из отв говядины	126,2	7,5	6,6	9,2	150	126,2	7,5	6,6	9,2	190
			189,3	11,25	9,9	13,8		239,78	14,25	12,54	17,48	
9	Напитки	Кисель фруктовый	48,5	0,1	0	13	150	48,5	0,1	0	13	190
			72,75	0,15	0	19,5		92,15	0,19	0	24,7	
10	Кондитерские_изделия	хлеб	203,4	6,6	1	42	52,5	203,4	6,6	1	42	66,5
			106,79	3,465	0,525	22,05		135,26	4,389	0,665	27,93	
		Итого обед	489,98	20,69	15,53	68,34		630,55	26,19	20,34	87,535	
11	Напитки	Кисломолочный напиток	57,2	2,9	3,2	4,2	150	57,2	2,9	3,2	4,2	180
			85,8	4,35	4,8	6,3		102,96	5,22	5,76	7,56	
12	Кондитерские_изделия	Сдоба Изюминка	370	8	8,5	68	34	370	8	8,5	68	45
			125,8	2,72	2,89	23,12		166,5	3,6	3,825	30,6	
		Итого полдник	211,6	7,07	7,69	29,42		269,46	8,82	9,585	38,16	
		Итого	1052,22	43,42	37,71	136,65		1350,07	54,69	48,16	176,91	

2102,67 80,23 73,46 281,29

2700,52 ##### 93,58 365,72

День 9		ПРОДУКТ	кКал	Б	Ж	У	Кол-во	кКал	Б	Ж	У	Кол-во
1	хлеб_зерновой_ц_пшени	Пшеничная	103	3,3	3	15,6	150	103	3,3	3	15,6	195
			154,5	5,0	4,5	23,4		200,85	6,435	5,85	30,42	
2	хлеб_масло_пшени	Хлеб, масло	300,1	6,6	12,9	39,4	27	300,1	6,6	12,9	39,4	35
			81,03	1,782	3,483	10,638		105,04	2,31	4,515	13,79	
3	напитки	Кофейный напиток	45,4	1,5	1,4	6,7	160	45,4	1,5	1,4	6,7	200
			72,64	2,4	2,24	10,72		90,8	3	2,8	13,4	
4	фрукты_ягоды_ягоды	Яблоки свежие	47,3	0,5	0,5	10,2	90	47,3	0,5	0,5	10,2	115
			42,57	0,45	0,45	9,18		54,395	0,575	0,575	11,73	
		Итого завтрак	350,7	9,6	10,7	53,9		451,1	12,3	13,7	69,3	
5	салаты	салат из моркови	107,6	0,9	6	12,5	35	107,6	0,9	6	12,5	50
			37,66	0,315	2,1	4,375		53,8	0,45	3	6,25	
6	гарниры_супы	Борщ	43,8	0,9	2,2	5,1	150	43,8	0,9	2,2	5,1	180
			65,7	1,35	3,3	7,65		78,84	1,62	3,96	9,18	
7	мисдопродукты_к_пш	Биточки куринные	260,5	17,9	14,6	15,2	50	260,5	17,9	14,6	15,2	70
			130,3	8,95	7,3	7,6		182,35	12,53	10,22	10,64	
8	гарниры_супы	Картофель в молоке	83,3	2,3	3	15	110	83,3	2,3	3	15	135
			91,63	2,53	3,3	16,5		112,46	3,105	4,05	20,25	
9	напитки	Компот из яблоки, кураги	36,8	0,1	0	9,1	160	36,8	0,1	0	9,1	180
			58,88	0,16	0	14,56		66,24	0,18	0	16,38	
10	сдобные_выпечки	Хлеб	203,4	6,6	1	42	52	203,4	6,6	1	42	67
			105,8	3,432	0,52	21,84		136,28	4,422	0,67	28,14	
		Итого обед	489,89	16,74	16,52	72,525		629,96	22,31	21,9	90,84	
11	напитки	Кисломолочный напиток	57,2	2,9	3,2	4,2	160	57,2	2,9	3,2	4,2	205
			91,52	4,64	5,12	6,72		117,26	5,945	6,56	8,61	
12	сдобные_выпечки	Сдоба Венская с вишней	340	6,5	6	64	35	340	6,5	6	64	45
			119	2,275	2,1	22,4		153	2,925	2,7	28,8	
		Итого полдник	210,5	6,915	7,22	29,12		270,26	8,87	9,26	37,41	
		Итого	1051,1	33,2	34,4	155,6		1351,3	43,5	44,9	197,6	
День 10												
1	хлеб_зерновой_ц_пшени	Омлет с зеленым горошком	85	6,3	4,2	6	75	85	6,3	4,2	6	105
			63,75	4,725	3,15	4,5		89,25	6,615	4,41	6,3	
2	сдобные_выпечки	Хлеб с маслом и сыром	303,5	11,2	14,7	31,6	31	303,5	11,2	14,7	31,6	40
			94,09	3,472	4,557	9,796		121,4	4,48	5,88	12,64	
3	напитки	Какао	67,4	1,9	1,4	11,8	155	67,4	1,9	1,4	11,8	195
			104,5	2,945	2,17	18,29		131,43	3,705	2,73	23,01	
4	фрукты_ягоды_ягоды	Бананы	97,8	1,1	0,2	22,9	90	97,8	1,1	0,2	22,9	110
			88,02	0,99	0,18	20,61		107,58	1,21	0,22	25,19	
		Итого завтрак	350,3	12,13	10,06	53,196		449,66	16,01	13,24	67,14	
5	салаты	Свекла с яблоком	125,5	0,9	7,9	12,7	30	125,5	0,9	7,9	12,7	50
			37,65	0,27	2,37	3,81		62,75	0,45	3,95	6,35	
6	гарниры_супы	Рассольник	55,4	2,5	2,6	5,5	150	55,4	2,5	2,6	5,5	180
			83,1	3,75	3,9	8,25		99,72	4,5	4,68	9,9	
7	мисдопродукты_к_пш	Рыба под сырной корочкой	143,5	11,1	9,1	4,3	70	143,5	11,1	9,1	4,3	90
			100,5	7,77	6,37	3,01		129,15	9,99	8,19	3,87	
8	гарниры_супы	Пюре картофельное	92,8	2,1	2,8	14,8	115	92,8	2,1	2,8	14,8	145
			106,7	2,415	3,22	17,02		134,56	3,045	4,06	21,46	
9	напитки	Компот из сухофруктов	36	0,1	0	8,9	155	36	0,1	0	8,9	185
			55,8	0,155	0	13,795		66,6	0,185	0	16,465	
10	сдобные_выпечки	хлеб	203,4	6,6	1	42	52,5	203,4	6,6	1	42	67,5
			106,8	3,465	0,525	22,05		137,3	4,455	0,675	28,35	
		Итого обед	490,5	17,83	16,39	67,935		630,08	22,63	21,56	86,395	
11	напитки	Кисломолочный напиток	57,2	2,9	3,2	4,2	155	57,2	2,9	3,2	4,2	200
			88,66	4,495	4,96	6,51		114,4	5,8	6,4	8,4	
12	сдобные_выпечки	Пряник	347,6	4,9	4	73	35	347,6	4,9	4	73	45
			121,7	1,715	1,4	25,55		156,42	2,205	1,8	32,85	
		Итого полдник	210,3	6,21	6,36	32,06		270,82	8,005	8,2	41,25	
		Итого	1051,2	36,2	32,8	153,2		1350,6	46,6	43,0	194,8	

2102,3 69,4 67,2 308,8 2701,9 90,1 87,9 392,4