

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детского сада № 3

_____ Н.В. Соколова

Примерное летнее десятидневное меню для детей с 24 часовым
прибытием (3-7 лет)

" ____ " _____ 20__ г.

МБДОУ детского сада № 3

<u>День первый</u>								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша вязкая (манная)	210.00	4.52	4.07	30.57	155.00	0.00	182
	Какао с молоком	180.00	3.67	3.19	15.82	87.00	1.43	416
	Хлеб пшеничный	55.00	4.20	1.64	28.68	130.00	0.00	01
	Сыр (порциями)	13.00	2.32	10.95	0.00	36.00	0.07	7
	Итого за завтрак:	458.00	14.71	19.85	75.07	408.00	1.50	
Второй завтрак	Сок яблочный	100.00	0.50	0.00	10.10	50.67	2.00	418
	Итого 2-ой завтрак:	100.00	0.50	0.00	10.10	50.67	2.00	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	60.00	0.68	3.71	2.83	47.46	12.25	14
	Бульон мясной детский	250.00	0.43	0.35	0.33	5.00	0.00	59.00
	Гренки из пшеничного хлеба	20.00	2.49	0.32	15.21	73.64	0.00	123
	Жаркое по-домашнему	170.00	20.80	7.33	18.50	205.00	7.26	292
	Компот из свежих плодов	200.00	0.16	0.16	23.88	97.60	1.72	390
	Хлеб ржаной	60.00	3.30	0.55	20.50	100.00	0.00	02
	Итого за обед:	760.00	27.85	12.42	81.25	528.70	21.23	
Полдник	Молоко кипяченое	200.00	6.11	5.44	10.11	113.33	2.73	419
	Яблоко	70.00	0.28	0.28	6.86	30.80	7.00	386
	Итого полдник:	270.00	6.39	5.72	16.97	144.13	9.73	
Ужин	Рыба, припущенная с овощами	160.00	11.82	0.50	5.08	72.00	1.68	258
	Рис отварной с овощами	150.00	3.46	6.96	31.30	183.70	0.90	334
	Чай с сахаром	190.00	0.06	0.02	9.99	30.00	0.03	411
	Итого ужин:	500.00	15.34	7.48	46.37	285.70	2.61	
Ужин 2	Рагу из овощей	155.00	2.40	11.33	13.59	166.00	8.27	148
	Чай с сахаром	190.00	0.06	0.02	9.99	30.00	0.03	411
	Хлеб пшеничный	55.00	4.20	1.64	28.68	130.00	0.00	01
	Итого ужин 2:	400.00	6.66	12.99	52.26	326.00	8.30	
Итого за 1 день			71.45	58.46	282.02	1743.20	45.37	
<u>День второй</u>								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Пудинг из творога (запеченный)	100.00	15.14	12.76	24.33	255.00	0.19	249
	Салат из моркови и яблок	60.00	0.51	3.13	4.72	49.14	4.17	41
	Кофейный напиток с молоком	180.00	2.85	2.41	14.36	81.00	1.17	414
	Хлеб пшеничный	55.00	4.20	1.64	28.68	130.00	0.00	01
	Яйцо вареное	40.00	5.08	4.60	0.28	55.00	0.00	213
	Итого: за завтрак:	435.00	27.78	24.54	72.37	570.14	5.53	
Второй завтрак	Сок яблочный	100.00	0.50	0.00	10.10	50.67	2.00	418
	Итого 2-ой завтрак:	100.00	0.50	0.00	10.10	50.67	2.00	
Обед	Салат из белокачанной капусты	60.00	0.84	3.04	5.40	52.44	19.47	21
	Борщ	250.00	1.61	4.84	10.93	93.75	10.54	62
	Бефстроганов из отварного мяса	80.00	10.34	10.28	2.19	124.50	0.01	294
	Каша рассыпчатая	150.00	8.60	6.09	38.60	243.75	0.00	330

	Компот из сушеных фруктов	200.00	0.44	0.02	27.77	113.00	0.40	394
	Хлеб ржаной	60.00	3.30	0.55	20.50	100.00	0.00	02
	Итого обед:	800.00	25.13	24.82	105.39	727.44	30.42	
<u>Полдник</u>	Кефир	180.00	5.22	4.50	7.20	135.00	1.26	420
	Яблоко	100.00	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00	386
	Итого полдник:	280.00	5.62	4.90	17.00	179.00	11.26	
<u>Ужин</u>	Сосиски отварные	70.00	7.70	16.73	0.28	182.00	0.00	291
	Капуста тушеная	150.00	3.00	4.80	14.10	112.60	25.70	354
	Чай с сахаром	190.00	0.06	0.02	9.99	30.00	0.03	411
	Хлеб пшеничный	55.00	4.20	1.64	28.68	130.00	0.00	01
	Итого ужин:	465.00	14.96	23.19	53.05	454.60	25.73	

<u>Ужин 2</u>	Макароны отварные с сыром	165.00	11.17	10.28	31.78	264.00	0.14	220
	Чай с сахаром	190.00	0.06	0.02	9.99	30.00	0.03	411
	Хлеб пшеничный	55.00	4.20	1.64	28.68	130.00	0.00	01
	Итого ужин 2:	410.00	15.43	11.94	70.45	424.00	0.17	

Итого за 2 день			89.42	89.39	328.36	2405.85	75.11	
------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	--

День третий

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<u>Завтрак</u>	Каша вязкая (овсяная "Геркулес")	210.00	5.35	2.75	31.95	154.00	0.00	182
	Какао с молоком	180.00	3.67	3.19	15.82	87.00	1.43	416
	Хлеб пшеничный	55.00	4.20	1.64	28.68	130.00	0.00	01
	Масло (порциями)	10.00	0.08	12.25	0.13	63.00	0.00	6
	Итого за завтрак:	455.00	13.30	19.83	76.58	434.00	1.43	
<u>Второй завтрак</u>	Сок яблочный	100.00	0.50	0.00	10.10	50.67	2.00	418
	Печенье	30.00	6.15	3.45	19.80	152.00	0.00	05
	Итого за 2-ой завтрак:	130.00	6.65	3.45	29.90	202.67	2.00	
<u>Обед</u>	Салат из свежих огурцов	60.00	0.46	3.65	1.43	40.38	5.70	13
	Суп картофельный	250.00	2.34	2.83	16.64	101.25	12.00	83
	Птица, тушеная в соусе с овощами	230.00	11.94	8.64	20.88	209.00	9.24	319
	Кисель из джема	200.00	0.11	0.00	23.43	94.20	0.35	401
	Хлеб ржаной	60.00	3.30	0.55	20.50	100.00	0.00	02
	Итого за обед:	800.00	18.15	15.67	82.88	544.83	27.29	
<u>Полдник</u>	Снежок	180.00	4.86	1.80	21.96	144.20	2.88	04
	Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста с фаршем яблочным	80.00	4.61	1.98	38.30	235.80	0.27	437.0
	Итого за полдник:	260.00	9.47	3.78	60.26	380.00	3.15	
	Салат из зеленого горошка (консервированного)	60.00	1.79	3.11	3.75	50.16	6.60	10
<u>Ужин</u>	Рыба, запеченная с картофелем	160.00	12.34	9.26	15.74	196.00	4.48	264
	Чай с сахаром	190.00	0.06	0.02	9.99	30.00	0.03	411
	Яблоко	100.00	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00	386
	Хлеб пшеничный	55.00	4.20	1.64	28.68	130.00	0.00	01
	Итого за ужин:	565.00	17.00	11.32	64.21	400.00	14.51	

<u>Ужин 2</u>	Жаркое по-домашнему	170.00	20.80	7.33	18.50	205.00	7.26	292
	Чай с сахаром	190.00	0.06	0.02	9.99	30.00	0.03	411
	Хлеб пшеничный	55.00	4.20	1.64	28.68	130.00	0.00	01
	Итого ужин 2:	415.00	25.06	8.99	57.17	365.00	7.29	

Итого за 3 день

День четвертый

			Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
--	--	--	------------------	--	--	-------------------------	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша вязкая (гречневая)	210.00	6.21	5.28	27.90	164.00	0.91	182
	Молоко кипяченое	200.00	6.11	5.44	10.11	113.33	2.73	419
	Хлеб пшеничный	55.00	4.20	1.64	28.68	130.00	0.00	01
	Итого завтрак:	465.00	16.52	12.36	66.69	407.33	3.64	
Второй завтрак	Сок яблочный	100.00	0.50	0.00	10.10	50.67	2.00	418
	Итого 2-ой завтрак:	100.00	0.50	0.00	10.10	50.67	2.00	
Обед	Огурец свежий кусочком	60.00	0.48	0.12	1.56	8.40	0.00	012
	Щи из свежей капусты с картофелем	250.00	1.74	4.88	8.48	84.75	18.46	73
	Мясо отварное	80.00	22.77	2.26	0.30	89.00	0.30	289
	Картофель отварной	150.00	3.05	4.17	24.08	146.00	21.98	136
	Компот из сушеных фруктов	200.00	0.44	0.02	27.77	113.00	0.40	394
	Хлеб ржаной	60.00	3.30	0.55	20.50	100.00	0.00	02
	Итого обед:	800.00	31.78	12.00	82.69	541.15	41.14	
Полдник	Кефир	180.00	5.22	4.50	7.20	135.00	1.26	420
	Яблоко	100.00	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00	386
	Итого полдник:	280.00	5.62	4.90	17.00	179.00	11.26	
Ужин	Запеканка из творога с морковью	200.00	23.32	22.59	47.56	268.00	1.41	252
	Чай с молоком	200.00	2.97	2.60	15.90	78.89	1.33	413
	Хлеб пшеничный	55.00	4.20	1.64	28.68	130.00	0.00	01
	Итого ужин:	455.00	30.49	26.83	92.14	476.89	2.75	

Ужин 2	Плов из птицы	210.00	21.47	19.69	35.69	406.00	1.01	321
	Чай с сахаром	190.00	0.06	0.02	9.99	30.00	0.03	411
	Хлеб пшеничный	55.00	4.20	1.64	28.68	130.00	0.00	01
	Итого ужин 2:	455.00	25.73	21.35	74.36	566.00	1.04	
Итого за 4 день			110.63	77.44	342.98	2221.04	61.83	

День пятый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет натуральный	85.00	5.75	10.29	1.15	120.06	0.11	229
	Салат из кукурузы (консервированной)	60.00	1.73	3.70	4.80	59.60	5.60	12
	Кофейный напиток с молоком	180.00	2.85	2.41	14.36	81.00	1.17	414
	Масло (порциями)	10.00	0.08	12.25	0.13	63.00	0.00	6
	Сыр (порциями)	13.00	2.32	10.95	0.00	36.00	0.07	7
	Хлеб пшеничный	55.00	4.20	1.64	28.68	149.00	0.00	01
	Итого завтрак:	403.00	16.93	41.24	49.12	508.66	6.95	
Второй завтрак	Сок яблочный	100.00	0.50	0.00	10.10	50.67	2.00	418
	Печенье	30.00	6.15	3.45	19.80	152.00	0.00	05
	Итого 2-ой завтрак:	130.00	6.65	3.45	29.90	202.67	2.00	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	60.00	0.68	3.71	2.83	47.46	12.25	14
	Суп картофельный с бобовыми	250.00	2.18	6.10	10.60	105.94	23.08	87
	Гренки из пшеничного хлеба	20.00	2.49	0.32	15.21	73.64	0.00	123
	Плов из птицы	210.00	21.47	19.69	35.69	406.00	1.01	321
	Напиток лимонный	200.00	0.15	0.01	24.43	96.00	6.40	282
	Хлеб ржаной	60.00	3.30	0.55	20.50	100.00	0.00	02
	Итого обед:	800.00	30.26	30.38	109.26	829.04	42.74	
Полдник	Снежок	180.00	4.86	1.80	21.96	144.20	2.88	04
	Сдоба обыкновенная	80.00	6.21	3.78	41.84	256.60	0.00	449
	Итого полдник:	260.00	11.07	5.58	63.80	400.80	2.88	
	Пюре картофельное	150.00	3.00	4.80	20.40	147.20	18.10	339

Ужин	Тефтели из печени с рисом	80.00	5.11	5.57	8.70	105.34	3.74	301
	Хлеб пшеничный	55.00	4.20	1.64	28.68	130.00	0.00	01
	Чай с сахаром	190.00	0.06	0.02	9.99	30.00	0.03	411
	Итого ужин:	475.00	12.37	12.03	67.77	412.54	21.87	

Ужин 2	Омлет натуральный	85.00	7.52	13.46	1.51	157.00	0.15	229
	Яблоко	100.00	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00	386
	Чай с сахаром	190.00	0.06	0.02	9.99	30.00	0.03	411
	Хлеб пшеничный	55.00	4.20	1.64	28.68	130.00	0.00	01
	Итого ужин 2:	430.00	12.18	15.52	49.98	361.00	10.18	

Итого за 5 день			89.46	108.20	369.84	2714.71	86.62	
------------------------	--	--	--------------	---------------	---------------	----------------	--------------	--

День шестой

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша вязкая (рисовая)	210.00	3.09	4.07	32.09	167.00	0.00	182
	Какао с молоком	180.00	3.67	3.19	15.82	87.00	1.43	416
	Хлеб пшеничный	55.00	4.20	1.64	28.68	130.00	0.00	01
	Итого завтрак:	445.00	10.96	8.90	76.59	384.00	1.43	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0.50	0.00	10.10	50.67	2.00	418
	Итого 2-ой завтрак:	100.00	0.50	0.00	10.10	50.67	2.00	
Обед	Огурец свежий кусочком	60.00	0.48	0.12	1.56	8.40	0.00	012
	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	250.00	2.95	3.29	12.80	92.00	6.88	80
	Запеканка картофельная с мясом	160.00	12.13	9.50	25.70	237.00	3.80	308
	Компот из сушеных фруктов	200.00	0.44	0.02	27.77	113.00	0.40	394
	Хлеб ржаной	60.00	3.30	0.55	20.50	100.00	0.00	02
	Итого обед:	730.00	19.30	13.48	88.33	550.40	11.08	
Полдник	Молоко кипяченое	200.00	6.11	5.44	10.11	113.33	2.73	419
	Яблоко	100.00	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00	386
	Итого полдник:	300.00	6.51	5.84	19.91	157.33	12.73	
Ужин	Запеканка капустная	180.00	12.13	9.50	25.70	237.00	3.80	165
	Рыба запеченая	80.00	10.10	5.97	7.98	126.00	0.25	268
	Чай с сахаром	190.00	0.06	0.02	9.99	30.00	0.03	411
	Хлеб пшеничный	55.00	4.20	1.64	28.68	130.00	0.00	01
	Итого ужин:	505.00	26.49	17.13	72.35	523.00	4.08	

Ужин 2	Плов из птицы	210.00	21.47	19.69	35.69	406.00	1.01	321
	Чай с сахаром	190.00	0.06	0.02	9.99	30.00	0.03	411
	Хлеб пшеничный	55.00	4.20	1.64	28.68	130.00	0.00	01
	Итого ужин 2:	455.00	25.73	21.35	74.36	566.00	1.04	

Итого за 6 день			89.49	66.70	341.64	2231.40	32.36	
------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	--

День седьмой

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Макаронны отварные с сыром	165.00	11.17	10.28	31.78	264.00	0.14	220
	Кофейный напиток с молоком	180.00	2.85	2.41	14.36	81.00	1.17	414
	Масло (порциями)	10.00	0.08	12.25	0.13	63.00	0.00	6
	Хлеб пшеничный	55.00	4.20	1.64	28.68	130.00	0.00	01
	Итого завтрак:	410.00	18.30	26.58	74.95	538.00	1.31	
Второй завтрак	Сок яблочный	100.00	0.50	0.00	10.10	50.67	2.00	418
	Печенье	30.00	6.15	3.45	19.80	152.00	0.00	05
	Итого 2-ой завтрак:	130.00	6.65	3.45	29.90	202.67	2.00	
	Огурец свежий кусочком	60.00	0.48	0.12	1.56	8.40	0.00	012

Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250.00	5.16	2.78	14.41	103.27	10.29	90
	Котлеты рубленые из птицы (с молоком)	80.00	15.64	13.68	13.46	151.00	0.14	322
	Рагу из овощей	155	2.4	11.33	13.59	166	8.27	148
	Компот из свежих плодов	200.00	0.16	0.16	23.88	97.60	1.72	390
	Хлеб ржаной	60.00	3.30	0.55	20.50	100.00	0.00	02
Итого обед:		800.00	27.14	28.62	87.40	626.27	20.42	
Полдник	Кефир	180.00	5.22	4.50	7.20	135.00	1.26	420
	Булочка ванильная	80.00	6.32	6.50	43.58	268.60	0.00	450
	Итого полдник:	260.00	11.54	11.00	50.78	403.60	1.26	
Ужин	Сырники с морковью	200.00	28.18	25.10	42.24	360.00	1.46	247
	Хлеб пшеничный	55.00	4.20	1.64	28.68	130.00	0.00	01
	Кисель из джема	200.00	0.11	0.00	23.43	94.20	0.35	401
Итого ужин:		455.00	32.49	26.74	94.35	584.20	1.81	

Ужин 2	Жаркое по-домашнему	170.00	20.80	7.33	18.50	205.00	7.26	292
	Чай с сахаром	190.00	0.06	0.02	9.99	30.00	0.03	411
	Хлеб пшеничный	55.00	4.20	1.64	28.68	130.00	0.00	01
	Итого ужин 2:	415.00	25.06	8.99	57.17	365.00	7.29	
Итого за 7 день			121.18	105.38	394.56	2719.74	34.09	

День восьмой

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша вязкая (пшеничная)	210.00	5.39	2.75	31.95	160.00	0.00	182
	Какао с молоком	180.00	3.67	3.19	15.82	87.00	1.43	416
	Сыр (порциями)	13.00	2.32	10.95	0.00	36.00	0.07	7
	Хлеб пшеничный	55.00	4.20	1.64	28.68	130.00	0.00	01
Итого завтрак:		458.00	15.58	18.53	76.45	413.00	1.50	
Второй завтрак	Сок яблочный	100.00	0.50	0.00	10.10	50.67	2.00	418
	Итого 2-ой завтрак:	100.00	0.50	0.00	10.10	50.67	2.00	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60.00	0.65	3.69	2.08	44.22	14.94	15
	Борщ с картофелем	250.00	8.14	9.04	10.30	155.00	0.45	64
	Капуста тушеная	150.00	3.00	4.80	14.10	112.60	25.70	354
	Тефтели из говядины	60.00	8.14	9.04	10.30	155.00	0.45	304
	Компот из сушеных фруктов	200.00	0.44	0.02	27.77	113.00	0.40	394
	Хлеб ржаной	60.00	3.30	0.55	20.50	100.00	0.00	02
Итого обед:		780.00	23.67	27.14	85.05	679.82	41.94	
Полдник	Снежок	180.00	4.86	1.80	21.96	144.20	2.88	04
	Яблоко	100.00	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00	386
	Итого полдник:	280.00	5.26	2.20	31.76	188.20	12.88	
Ужин	Салат из белокачанной	60.00	0.84	3.04	5.40	52.44	19.47	21
	Биточки рыбные с овощами запеченные	80.00	8.99	5.94	13.85	145.00	12.55	275
	Пюре картофельное	150.00	3.00	4.80	20.40	147.20	18.10	339
	Чай с молоком	200.00	2.97	2.60	15.90	78.89	1.33	413
	Хлеб пшеничный	55.00	4.20	1.64	28.68	130.00	0.00	01
Итого ужин:		545.00	20.00	18.02	84.23	553.53	51.45	

Ужин 2	Омлет натуральный	85.00	7.52	13.46	1.51	157.00	0.15	229
	Яблоко	100.00	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00	386
	Чай с сахаром	190.00	0.06	0.02	9.99	30.00	0.03	411
	Хлеб пшеничный	55.00	4.20	1.64	28.68	130.00	0.00	01
Итого ужин 2:		430.00	12.18	15.52	49.98	361.00	10.18	
Итого за 8 день			77.19	81.41	337.57	2246.22	119.95	

День девятый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка из творога	125.00	21.05	18.46	20.58	186.40	0.29	251
	Молоко сгущенное с сахаром	30.00	1.58	3.90	12.40	39.30	0.00	09
	Кофейный напиток с молоком	180.00	2.85	2.41	14.36	81.00	1.17	414
	Масло (порциями)	10.00	0.08	12.25	0.13	63.00	0.00	6
	Хлеб пшеничный	55.00	4.20	1.64	28.68	130.00	0.00	01
	Итого завтрак:	400.00	29.76	38.66	76.15	499.70	1.46	
Второй завтрак	Сок яблочный	100.00	0.50	0.00	10.10	50.67	2.00	418
	Итого 2-ой завтрак:	100.00	0.50	0.00	10.10	50.67	2.00	
Обед	Салат из белокачанной капусты	60.00	0.84	3.04	5.40	52.44	19.47	21
	Щи из свежей капусты с картофелем	250.00	1.74	4.88	8.48	84.75	18.46	73
	Картофель отварной	150.00	3.05	4.17	24.08	146.00	21.98	136
	Рыба, припущенная с овощами	80.00	5.91	3.66	2.54	36.00	0.84	258
	Напиток лимонный	200.00	0.15	0.01	24.43	96.00	6.40	282
	Хлеб ржаной	60.00	3.30	0.55	20.50	100.00	0.00	02
	Итого обед:	800.00	14.99	16.31	85.43	515.19	67.15	
Полдник	Кефир	180.00	5.22	4.50	7.20	135.00	1.26	420
	Печенье	30.00	6.15	3.45	19.80	152.00	0.00	05
	Яблоко	100.00	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00	386
	Итого полдник:	310.00	11.77	8.35	36.80	331.00	11.26	
Ужин	Огурец свежий кусочком	60.00	0.48	0.12	1.56	8.40	0.00	012
	Тефтели из печени с рисом	80.00	5.11	5.57	8.70	105.34	3.74	301
	Макаронные изделия отварные	180.00	5.68	4.36	27.25	170.00	0.14	335
	Чай с сахаром	190.00	0.06	0.02	9.99	30.00	0.03	411
	Хлеб пшеничный	55.00	4.20	1.64	28.68	130.00	0.00	01
	Итого ужин:	565.00	15.53	11.71	76.18	443.74	3.91	

Ужин 2	Рагу из овощей	155.00	2.40	11.33	13.59	166.00	8.27	148
	Чай с сахаром	190.00	0.06	0.02	9.99	30.00	0.03	411
	Хлеб пшеничный	55.00	4.20	1.64	28.68	130.00	0.00	01
	Итого ужин 2:	400.00	6.66	12.99	52.26	326.00	8.30	
Итого за 9 день			79.21	88.02	336.92	2166.30	94.08	

День десятый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Салат из зеленого горошка (консервированного)	60.00	2.35	4.60	12.33	100.10	6.72	55
	Омлет натуральный	85.00	7.52	13.46	1.51	157.00	0.15	229
	Молоко кипяченое	200.00	6.11	5.44	10.11	113.33	2.73	419
	Хлеб пшеничный	55.00	4.20	1.64	28.68	130.00	0.00	01
	Итого завтрак:	400.00	17.83	20.54	40.30	400.33	2.88	
Второй завтрак	Сок яблочный	100.00	0.50	0.00	10.10	50.67	2.00	418
	Итого 2-ой завтрак:	100.00	0.50	0.00	10.10	50.67	2.00	
Обед	Салат из сежих помидоров с луком	60.00	0.68	3.71	2.83	47.46	12.25	14
	Суп картофельный	250.00	2.34	2.83	16.64	101.25	12.00	83
	Рыба запеченая	80.00	10.10	5.97	7.98	126.00	0.25	268
	Рис отварной с овощами	150.00	3.46	6.96	31.30	183.70	0.90	334
	Кисель из сухофруктов	200.00	0.30	0.01	24.40	96.80	0.28	874
	Хлеб ржаной	60.00	3.30	0.55	20.50	100.00	0.00	02
	Итого обед:	800.00	20.18	20.03	103.65	655.21	25.68	

Полдник	Снежок	180.00	4.86	1.80	21.96	144.20	2.88	04
	Яблоко	100.00	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00	386
	Итого полдник:	280.00	5.26	2.20	31.76	188.20	12.88	
Ужин	Салат из свеклы с яблоками	60.00	0.65	3.69	2.08	44.22	14.94	36
	Рагу из овощей	155.00	2.4	11.33	13.59	166	8.27	148
	Чай с молоком	200.00	2.97	2.60	15.90	78.89	1.33	413
	Хлеб пшеничный	55.00	4.20	1.64	28.68	130.00	0.00	01
	Итого ужин:	470.00	10.22	19.26	60.25	419.11	24.54	
Ужин 2	Макароны отварные с сыром	165.00	11.17	10.28	31.78	264.00	0.14	220
	Чай с сахаром	190.00	0.06	0.02	9.99	30.00	0.03	411
	Хлеб пшеничный	55.00	4.20	1.64	28.68	130.00	0.00	01
	Итого ужин 2:	410.00	15.43	11.94	70.45	424.00	0.17	
Итого за 10 день			69.42	73.97	316.50	2137.52	68.16	