

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые волокна (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Б		Ж		У					
Неделя 1													
День 1		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
Завтрак: 355/405	Каша молочная рисовая	150	200	4,29	6,01	1,79	4,29	29	38	211,0	365,3		
	Чай со сгущённым молоком	180	180	1,16	1,16	1,22	1,22	7,02	7,02	42	50		
	Печенье	20	20	1,2	1,2	6,0	6,0	11,0	11,0	75	75		
	Масло сливочное	5	5	0,05	0,05	3,6	3,6	0,07	0,07	33,1	33,1		
Итого за завтрак:				6.7	8.42	12.61	15.11	47.09	56.09	361,1	523,4		
2 завтрак: 100/100	Сок фруктовый	100	100	0,0	0,0	0,0	0,0	7,14	7,14	28,98	28,98		
Итого за 2 завтрак:				0.0	0.0	0.0	0.0	7.14	7.14	28.98	28.98		
Обед: 540/667	Овощи порционные	30	50	0,45	0,6	2,25	3,0	1,05	1,4	31,6	42,2	6,0	6,8
	Суп с крупой	150	180	5,98	6,5	2,54	3,16	15,2	18,2	149	209	3,67	4,4
	Котлета из мяса	50	70	8,89	11,6	6,26	10,0	9,2	12,0	156,7	219,38		
	Гречневая каша с овощами	130	150	4,05	5,7	-	-	20,2	26,9	160,8	175,4		
	Компот из свежих плодов	150	180	0,48	0,21	0,12	0,12	10,7	12,3	76,34	93,3	5,0	6,12
	Хлеб ржаной	30	37	0,37	0,46	0,36	0,45	10,02	12,8	54,3	67,9		
Итого за обед:				20.44	25.29	11.73	16.93	67.75	84.98	645,24	813,68	14.67	17.32
Уплотнённый полдник: 230/375	Рагу овощное	100	130	1,44	1,8	7,3	10,0	9,5	12,4	116,9	136,0	2,0	2,9
	Хлеб пшеничный	15	20	0,83	2,08	0,13	0,32	4,8	12,0	22,7	56,75		
	Кофе с молоком	150	180	2,34	2,85	2,0	2,41	10,63	14,36	140	168	0,98	1,17
	Бутерброд с повидлом	25/10	30/15	1,66	2,07	0,26	0,32	9,62	12,02	54,1	97,5		
Итого за полдник:				6.27	8.8	9.69	13.05	34.55	50.78	333,7	458,25	2.98	4.07
Итого за первый день:				33.41	42.51	34,03	45.09	156,71	189.99	1369,02	1824,31	17.65	21.39

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые волокна (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Б		Ж		У					
Неделя 1													
День 2		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
Завтрак: 360/415	Каша молочная пшённая	150	200	3,0	5,0	3,75	5,0	41,16	54,88	133,5	181,8		
	Какао со сгущённым молоком	180	180	1,5	1,5	3,19	3,19	15,82	15,82	107	107		
	Хлеб пшеничный	25	30	1,66	2,07	0,26	0,32	9,62	12,02	45,4	56,75		
	Масло сливочное	5	5	0,05	0,05	3,6	3,6	0,07	0,07	33,1	33,1		
Итого за завтрак:				6,21	8,62	10,8	12,11	66,67	82,79	319	378,65		
2 завтрак: 100/100	Сок фруктовый	100	100	0,0	0,0	0,0	0,0	7,14	7,14	28,98	28,98		
Итого за 2 завтрак:								7,14	7,14	28,98	28,98		
Обед: 545/672,5	Овощи порционные	30	50	0,45	0,6	1,35	2,01	1,05	1,4	21,4	57	6,0	8,0
	Щи со сметаной	150/5	180/5	6,2	6,5	2,64	3,1	15,2	18,27	149,0	199	3,67	4,4
	Биточки из рыбы	50	70	8,8	12,4	5,0	7	5,0	7,0	87,15	122	0,34	0,45
	Картофельное пюре	130	150	2,16	2,81	3,73	4,85	14,7	23,4	113,0	167	3,36	4,7
	Компот из свежих плодов	150	180	0,18	0,21	0,21	0,25	10,27	12,3	77,7	93,24	5,0	6,0
	Хлеб ржаной	30	37,5	0,37	0,46	0,36	0,45	10,2	11,9	50,68	67,9		
Итого за обед:				18,16	24,64	13,29	17,92	56,42	83,89	498,93	751,54	183,7	23,55
Уплотнённый полдник: 250/300	Яйцо отварное	40	40	1,7	1,87	5,38	6,7	13,01	13,3	205,3	296,41		
	Закуска из овощей	40	50	0,43	0,52	2,20	2,9	0,54	0,72	24	32		
	Кисель	150	180	4,51	5,4	4,8	5,76	7,05	8,46	100,07	120		
	Хлеб пшеничный	20	30	1,66	2,07	0,26	0,32	9,62	12,02	45,4	56,75		
Итого за полдник:				6,64	7,79	12,38	15,36	20,6	22,48	329,37	448,41		
Итого за второй день:				31,01	41,05	36,47	45,39	150,83	196,3	1176,28	1607,58	183,7	23,55

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые волокна (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Б		Ж		У					
Неделя 1													
День 3		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
Завтрак: 365/428	Суп молочный вермишелевый	150	200	4,05	5,0	3,75	4,47	21,4	27,84	225	300		
	Кофе с молоком	180	180	1,5	1,5	2,41	2,41	14,3	14,3	140	140		
	Хлеб пшеничный	20	30	1,66	2,07	0,26	0,32	9,62	12,02	45,4	56,75		
	Масло сливочное	5	5	0,05	0,05	3,0	3,6	0,07	0,07	33,1	33,1		
	Сыр порционный	10	13	1,5	2,0	1,5	2,0	-	-	25,3	43,4		
Итого за завтрак:				7.26	8.62	10.02	10.8	45.39	54.23	443.5	529.85	1.17	1.17
2 завтрак: 100/100	Фрукт	100	100	0,05	0,05	-	-	10,1	10,1	35	35		
Итого за 2 завтрак:				0.05	0.05			10,1	10,1	35	35		
Обед: 550/672.5	Закуска овощная «Здоровье»	30	50										
	Суп с клёцками со сметаной	150/5	180/5	2,48	2,97	3,18	4,08	15,3	17,3	85,3	122,36	6,0	6,8
	Запеканка картофельная с отварным мясом	150	180	6,7	8,5	5,69	7,57	7,8	12,03	123	172,2	3,67	4,4
	Соус	20	20	1,7	1,8	3	4	14,2	18,3	114,4	148,7	0,34	0,45
	Компот из сухофруктов			0,9	1,0	-	-	13	14,6	93	111,6	3,6	4,7
	Хлеб ржаной	20	20	1,4	1,75	0,1	1,25	13	15	62	77,5	5,0	6,0
	Хлеб пшеничный	150	180	0,83	1,66	0,13	0,26	6,01	12,02	22,7	45,4		
Итого за обед:				14.01	17.68	12.1	17.16	69.31	89.25	500.4	677.76	18.61	22.35
Уплотнённый полдник: 280/335	Десерт творожный с яблоками	110	130	10,2	12,2	10,4	11,2	18,2	22,8	270	391		
	Соус фруктовый	20	25	0,3	0,4	2,25	2,9	0,54	0,72	44,1	58,8		
	Чай	150	180										
Итого за полдник:				10.58	12.69	12.65	14.1	27.57	45.02	397.8	562.4		
Итого за 3 день:				31.9	39.04	34,77	42.06	152,37	198.6	1376.7	1805.01	19.78	23.52

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые волокна (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Б		Ж		У					
Неделя 1													
День 4		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
Завтрак: 360/415	Каша молочная гречневая	150	200	3,0	4,0	8,0	9,5	28,3	43,0	293,0	390,6		
	Чай	180	180	-	-	-	-	10,2	10,2	42	42		
	Хлеб пшеничный	25	30	1,66	2,07	0,26	0,32	9,62	12,02	45,4	56,75		
	Масло сливочное	5	5	0,05	0,05	3,6	3,6	0,07	0,07	33,1	33,1		
Итого за завтрак:				4,71	6,12	11,86	13,42	48,19	65,29	413,5	522,45		
2 завтрак: 100/100	Фрукт	100	100	0,05	0,05	-	-	7,14	7,14	27	27		
Итого за 2 завтрак:				0,05	0,05	-	-	7,14	7,14	27	27		
Обед: 555.5/693	Овощи порционные	30	50	0,24	0,32	0,03	0,04	1,02	1,36	2,8	5,6	1,1	1,8
	Борщ со сметаной	150/5	180/5	1,2	1,4	3,2	3,87	5,84	10,2	88,0	125,6	2	3,1
	Макаронник с отварным мясом	120	150	6,4	8,6	6,2	9,3	8,2	14	133	186,2		
	Соус	20	20	1,2	1,5	4,3	5,6						
	Компот из сухофруктов	20	20					14,01	20,2	125,3	148		
	Хлеб ржаной	150	180	0,1	0,12	-	-						
	Хлеб пшеничный	30	37,5	0,37	0,46	0,36	0,45	13,0	18,4	93,0	111,6		
Итого за обед:				9,51	12,4	14,09	19,76	52,27	75,56	494,31	664,9	3,1	4,9
Уплотнённый полдник: 280/330	Запеканка творожно-манная	110	130	11,0	15,9	12,1	15,2	14,4	19,1	240,01	308,11	0,26	0,2
	Соус фруктовый	20	20	-	-	-	-	4,7	4,7	32	32		
	Какао	150	180	4,07	4,63	0,1	0,1	5,5	8,39	81,25	193,9		
Итого за полдник:				15,9	22,19	12,26	15,52	29,41	46,21	399,95	631,3	0,26	0,23
Итого за 4 день:				30,17	40,76	38,21	48,7	137,01	194,2	1334,76	1845,65	3,36	5,13

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые волокна (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Б		Ж		У					
Неделя 1													
День 5		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
Завтрак: 355/415	Каша молочная геркулесовая	150	200	2.98	5,0	3.75	4.8	27.5	36.6	205.2	293.6		
	Кофе со сгущ. мол.	180	180	1.5	1.5	3.19	3.19	15.82	15.82	134	134		
	Хлеб пшеничный	20	30	1,66	2,07	0,26	0,32	9.62	12,02	45,4	56.75		
	Масло сливочное	5	5	0,05	0,05	3,6	3,6	0,07	0,07	33,1	33,1		
Итого за завтрак:				6.19	8.62	10.8	11.91	53.01	64.51	417.7	517.45		
2 завтрак: 100/100	Фрукт	100	100	0.05	0.05	-	-	7,14	7,14	28.98	28.98		
Итого за 2 завтрак:				0.05	0.05	-	-	7,14	7,14	28.98	28.98		
Обед: 580/687.5	Овощи порционные	30	50	0,24	0,32	-	-	1,05	1,4	6,9	9,2	4,1	5,8
	Суп с вермишелью	150	180	1,25	1,5	9,0	10,8	6,4	7,7	111,4	183,7		
	Котлета «Здоровье»	70	70	13,5	16,0	9,0	11,05	8,0	10,0	160	224		
	Отварной рис	130	150										
	Соус	20	20	2,5	4,0	0,1	0,13	18,0	25	131,1	163,01		
	Компот из свежих плодов	150	180	0,02	0,02	0,2	0,2	1,2	1,2	5,5	6,5	0,1	0,1
	Хлеб ржаной	30	37,5	0,37	0,46	0,36	0,45	10,7	12,8	77,7	93,24		
Итого за обед:				17.83	22.3	18.66	22.63	55.55	69.1	547.4	752.64	4.2	5.9
Уплотнённый полдник: 335/375	Омлет	100	100	5,3	5,3	5,6	5,6	4,8	5,8	134,0	154,0	1,4	1,4
	Икра кабачковая	40	40	1,0	2,0	1,02	2,0	2,4	3,0	40,5	67,5		
	Кисель	150	180	-	-	-	-	10,2	12,2	42	60,0		
	Хлеб пшеничный	20	30	0,1	2,33	0,13	0,32	4,8	12,0	22,5	56,7		
	Конфета	25	25	2,1	2,1	3,5	3,5	32,7	32,7	163	163		
Итого за полдник:				8.5	11.73	10.23	11.42	52.5	62.7	384.0	501.2	1.4	1.4
Итого за 5 день:				32.52	47.65	39.69	45.96	168.2	203.45	1349.1	1800.27	5.6	7.3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые волокна (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Б		Ж		У					
Неделя 2													
День 6		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
Завтрак: 355/405	Каша молочная из пшеницы и риса	150	200	3.0	4,0	3.75	4.8	41.6	54.8	197.4	293.9		
	Чай со сгущ. молоком	180	180	1.16	1.16	1.22	1.22	7.02	7.02	42.0	42.0		
	Печенье	20	20	0.1	0.1	6.0	6.0	11.0	11.0	75.0	75		
	Масло сливочное	5	5	0,05	0.05	3,6	3,6	0,07	0,07	33,1	33,1		
Итого за завтрак:			4.31	5.31	14.57	15.62	59.69	72.89	347.5	444.0			
2 завтрак: 100/100	Сок	100	100	-	-	-	-	7,14	7,14	28.98	28.98		
Итого за 2 завтрак:								7,14	7,14	28.98	28.98		
Обед: 565/692	Овощи порционные	30	50	0,43	0,58	1,2	1,35	1,96	2,62	21,4	28,6	1,1	1,8
	Суп рисовый со сметаной	150/5	180/5	5,0	6,5	2,3	2,8	15,2	18,2	149	208,8	3,6	4,4
	Запеканка мясная	50	70	13,9	14,4	14,2	15,4	2,5	2,9	148	148	0,45	0,5
	Отварные рожки	50	70	2,2	3,3	0,1	0,2	22,4	29,4	149	176,1		
	Соус	130	150	0,0	1,08	-	-	17,0	19,6	93,2	111,84		
	Компот из сухофрукт.	20	20	0,37	0,46	0,21	0,26	10,2	11,9	50,6	67,9		
	Хлеб ржаной	150	180										
	30	37,5											
Итого за обед:			22.8	26.32	18.01	20.01	68.86	84.62	611.2	741.34	5.15	6.7	
Уплотнённый полдник: 275/340	Овощи тушёные	80/80	100/100	1,4	2,1	3,9	5,85	11,66	17,5	117,0	135,0	31,8	47,7
	Хлеб пшеничный	20	25	1,24	1,66	0,2	0,26	7,2	9,62	34,0	56,6		
	Кофейный. напиток со сгущ.молоком	150	180	2,3	2,8	2,0	2,4	10,6	14,3	140	168	0,98	1,17
	Гренка	25	35	2,6	3,9	3,8	5,8	12,1	18,2	104,0	182		
Итого за полдник:			7.54	10.46	9.9	14.31	41.56	59.62	395	541.6	32.78	48.87	
Итого за 6 день:			34.65	42.09	42.48	49.94	177.25	224.27	1382.6	1755.92	37.93	55.57	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые волокна (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Б		Ж		У					
Неделя 2													
День 7		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
Завтрак: 365/429	Каша молочная манная	150	200	3.7	5,0	3.75	4.8	40.6	50.8	225	300		
	Какао со сгущённым молоком	180	180	1.16	1.16	3.2	1.2	7.0	7.0	140	140		
	Хлеб пшеничный	20	30	1,66	2,07	0,26	0,32	9.62	12,02	45,4	56.75		
	Масло сливочное	5	5	0,05	0.05	3,6	3,6	0,07	0,07	33,1	33,1		
	Сыр порционный	10	14										
Итого за завтрак:				6.57	8.28	8.81	9.92	57.29	69.89	443.5	529.85		
2 завтрак: 100/100	Сок	100	100	-	-	-	-	7,14	7,14	28.98	28.98		
Итого за 2 завтрак:								7,14	7,14	28.98	28.98		
Обед: 550/657.5	Овощи порционные	30	50	3.4	4.0	5.3	6.3	15.3	18.3	125.6	160.7	6.8	8.2
	Щи со сметаной	150/5	180/5	7.4	10.6	5.3	7.4	7.9	11.0	159.5	216.1		
	Гуляш из отварного мяса	40\20	40\20	1.41	1.83	6.22	8.0	9.2	12.0	88.16	152.24		
	Каша гречневая	130	150	0.01	0.012	0.02	0.024	10.2	12.0	77.7	93.24		
	Компот из свежих плодов	150	180	0.37	0.46	0.21	0.26	10.0	12.0	54	67.9		
Хлеб ржаной	30	37.5	0.8	1.6	0.13	0.2	4.8	9.6	22.7	45.4	0.1	0.1	
Итого за обед:				13.39	18.51	17.18	22.184	57.4	74.9	527.66	735.58	6.9	8.3
Уплотнённый полдник: 255/315	Запеканка рисовая	110	130	1,7	1,87	5.38	6.7	13.01	13.3	205.3	296.41		22
	Соус фруктовый	15	20	0.43	0.52	2.20	2.9	0.54	0.72	24	32		36
	Чай	150	180	4.51	5.4	4.8	5.76	7.05	8.46	100.07	120		24
Итого за полдник:				10.38	12.34	5.26	5.45	35.36	52.33	288.9	476.8	1.4	1.4
Итого за 7 день:				30.34	39.12	31.25	37.55	157.19	204.26	1289.04	1771.21	8.3	9.7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые волокна (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Б		Ж		У					
Неделя 2													
День 8		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
Завтрак: 355/415	Каша молочная пшённая	150	200	3.06	4,0	3.0	4.0	14.3	20.9	225.0	300		
	Чай	180	180	1.6	1.6	0.2	0.2	13.0	13.0	140	140		
	Хлеб пшеничный	20	30	1,66	2,07	0,26	0,32	9.6	12,02	44.0	56.75		
	Масло сливочное	5	5	0.05	0.05	3,6	3,6	0,07	0,07	33,1	33,1		
Итого за завтрак:				7.81	9.72	8.56	10.12	36.97	45.99	467.4	573.25		
2 завтрак: 100/100	Фрукт	100	100	0.21	0.21	-	-	9.8	9.8	28.98	28.98		
Итого за 2 завтрак								9.8	9.8	28.98	28.98		
Обед: 560/697.5	Овощи порционные	30	50	0,4	0,53	0,35	0,4	1,05	1,4	28.6	38.0	6	8
	Свекольник со сметаной	150\5	180/5	1,1	1,3	2.0	2.4	8.5	8.4	87.7	155.24		
	Котлета из рыбы	50	70	6.0	8.4	3.7	6.2	4.0	5.6	87.15	142.9		
	Картофельное пюре	130	150	2.1	2.7	2.7	3.5	14.7	19.1	105.3	156.9	3.6	4.7
	Компот из сухофруктов	150	180	0.9	1.08	-	-	17.0	22.0	93.2	111.6		
	Хлеб ржаной	30	37,5	0.1	0,12	0.2	0,25	10,2	12.0	45.4	67,9		
Хлеб пшеничный	15	25	0.08	2.07	0.13	0.32	4.0	12.02	22.0	56.65			
Итого за обед:				10.6	124.1	8.95	12.75	55.45	68.9	447.7	672.54	9.6	12.7
Уплотнённый полдник: 245/300	Запеканка творожная	80	100	8.3	12.5	9.7	13.1	22.4	32.0	217.3	260.8		
	Соус фруктовый	15	20	0.3	0.4	2.2	2.9	0.5	0.63	44.5	94.16		
	Какао с молоком	150	180	4.5	5.4	4.8	5.7	15.48	21.5	113.25	155.9		
Итого за полдник:				31.18	20.37	16.83	22.02	42.38	66.15	397.05	567.51		
Итого за 8 день:				31.8	44.4	34.34	44.89	144.6	190.84	1341.13	1842.28	9.6	12.7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые волокна (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Б		Ж		У					
Неделя 2													
День 9		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
Завтрак: 360/415	Каша молочная гречневая	150	200	3.0	4.0	3.5	4.5	25	33	293	390.66		
	Чай	180	180	-	-	-	-	10	10	56	56		
	Хлеб пшеничный	25	30	1,66	2,07	0,26	0,32	9.62	12,02	45,4	56.75		
	Масло сливочное	5	5	0,05	0,05	3,6	3,6	0,07	0,07	33,1	33,1		
	Итого за завтрак:			4.71	6.12	7.36	8.42	46.69	55.09	427.5	536.51		
2 завтрак: 100/100	Фрукт	100	100	0.21	0.21	-	-	9.8	9.8	28.98	28.98		
Итого за 2 завтрак								9.8	9.8	28.98	28.98		
Обед: 535/637.5	Суп с вермишелью	150	180	0,8	0,96	1.69	3.0	4.8	5,49	117.06	150.5	4,1	5,8
	Суфле из кур	60	70										
	Капуста тушёная	130	150	12.0	14.44	9.2	10.7	4.31	5.0	152.8	213.92		
	Компот из сухофруктов	150	180	1.4	1.9	3.0	4.5	10.0	15.0	95	123.6		
	Хлеб ржаной	30	37,5	0.2	0.24	-	-	10.0	12.0	93.2	111.6		
	Хлеб пшеничный	15	20	0.1	0.37	0.2	0.25	10.2	12.0	45.4	67.9	0.1	0.1
Итого за обед:				15.3	19.51	14.22	18.71	44.11	59.09	526.16	712.92	4.2	5.9
Уплотнённый полдник: 250/310	Оладьи	80	100	2.0	2.5	5.0	6.25	16	22	269.6	337.0	1.4	1.4
	Соус фруктовый	20	30	3.0	3.04	3.0	3.0	4.0	4.0	58	87		
	Какао со сгущённым молоком	150	180	4.98	6.0	2.2	6	5.2	6.21	85.77	103		
Итого за полдник:				9.98	11.5	10.2	15.25	25.2	32.21	413.37	527.0	1.4	1.4
Итого за 9 день:				30.2	37.34	31.78	42.38	123.8	156.19	1396.01	1805.41	5.6	7.3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые волокна (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Б		Ж		У					
Неделя 2													
День 10		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
Завтрак: 370/429	Каша молочная манная	150	200	3.26	5,0	3.5	5.5	32.0	43.0	225	300		
	Какао со сгущ.молоч.	180	180	1.6	1.6	0.2	0.2	11.0	11.0	140	140		
	Хлеб пшеничный	25	30	1,66	2,07	0,26	0,32	9.62	12,05	45,4	56.75		
	Масло сливочное	5	5	0,05	0,05	3,6	3,6	0,07	0,07	33,1	33,1		
	Сыр порционный	10	14	1.75	3.0	1.5	3.0	-	-	20.22	43.4		
Итого за завтрак:				8.32	11.72	9.06	12.62	52.69	66.09	463.72	573.25		
2 завтрак: 100/100	Фрукт	100	100	0.21	0.21	-	-	9.8	9.8	28.98	28.98		
Итого за 2 завтрак				0.21	0.21	-	-	9.8	9.8	28.98	28.98		
Обед: 525/632.5	Овощи порционные	30	50	0,4	0,5	0,35	0,44	1,05	1,4	28.6	60	6	8
	Суп с клецками со сметаной	150/5	180/5	1,5	1,81	2.8	6.8	6,41	10.8	111.8	160.0		
	Рагу из кур	160	180	17.0	17.0	12.0	14.0	20.4	20.4	272	330.7		
	Компот из свежих плодов	150	180	0.01	0.02	0.02	0.024	10.0	12.0	54	93.24		
	Хлеб ржаной	30	37,5	0.37	0,46	0,36	0.45	10.2	12.0	54,0	67.9	0.1	0.1
Итого за обед:				19.28	19.79	15.53	21.71	48.06	56.6	520.4	711.84	6.1	8.1
Уплотнённый полдник: 345/400	Винегрет	100	120	2.8	4.16	5.13	7.25	15.3	25.4	159.6	209.52	1.4	1.4
	Яйцо	40	40	-	-	-	-	10.6	12..0	42.7	60.04		
	Чай	150	180	0,8	1.7	0.13	0,26	4.8	8.6	22.5	45.4		
	Хлеб пшеничный	15	20	0.06	0.06	-	-	11.4	12.4	44.0	98		
	Выпечка	40	40										
Итого за полдник:				3.66	5.92	5.26	7.51	42.1	58.4	268.8	412.96	1.4	1.4
Итого за 10 день:				31.47	37.64	29.85	41.84	152.65	190.89	1281.9	1727.03	7.5	9.5
Итого за весь пер.				315	405	353	450	1523	1958	13410.03	18000.07	291.52	166.16
Ср. знач.за период,				31.2/ 31.7	40.9/ 40.1	36.7/ 33.9	45.8/ 44.2	153.5/ 151.1	198/ 193.6	1341.0	1800.0	29.15	16.61

Согласовано:
Начальник
Территориального отдела
Управления Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
по Тамбовской области в городе Моршанске,
Моршанском, Пичаевском и Сосновском районах

К.А. Ланкин _____

Утверждено

Приказом МБДОУ № 8 «Светофор»
№ 124 (о. д) от 29.10.2025 года

Заведующий _____ **Л.А. Мозговая**

Примерное
десятидневное меню
для организации питания детей,
посещающих МБДОУ Детский сад № 8 «Светофор»
с 10,5- часовым режимом пребывания