

**Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение
Костромского муниципального района Костромской области
"Детский сад "Солнышко" деревни Середняя"**

Примерное ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(осеннее-зимний период)

Для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 7 лет
с 12 часовым пребыванием в соответствии
с физиологическими нормами
потребления продуктов

Утверждено приказом
Заведующего МКДОУ «Детский сад
«Солнышко» деревни Середняя»
_____ Н.Г.Лютова
Приказ № 113 от 07.09.2021года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда ясли-сад	Пищевые вещества (г) ясли-сад			Энергетическая ценность (ккал) ясли-сад	Витамин С (мг) ясли-сад	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	155-205	4,54-5,68	2,01-2,52	21,8-27,25	136,8-171,0	0,3-0,4	66/185
	Бутерброд с маслом сливочным	45-57	1,59-2,68	6,1-8,82	10,0-17,0	102,0-136,6	-	1/1
	Какао с молоком	150-180	3,64-3,9	4,16-4,5	18,1-21,6	120,9-138,0	0,9-1,3	92/396
Второй завтрак	Сок виноградный	100-100	0,3-0,36	0,3-0,36	5,85-8,88	28,2-42,36	6,0-9,0	
Итого за завтрак		450-542	10,7-13,17	17,99-22,88	54,25-73,18	419,22-523,26	7,2-10,7	
Обед	Салат из кукурузы консервированной	30-60	0,3-0,76	1,8-3,11	1,2-2,41	22-33	1,54-2,3	5/12
	Борщ из св. капусты и картофелем со сметаной	155-205	2,75-3,2	4,4-5,2	17,5-21,5	114,1-141	8,6-10,8	18/57
	Котлета мясная	50-60	8,6-10,1	7,6-8,9	9,2-10,8	140,0-165,0	0,34-0,42	62/282
	Пюре картофельное с маслом сливочным	120-150	2,8-3,5	3,8-4,8	11,8-14,7	94,0-117,0	8,53-10,3	35/321
	Компот их сухофруктов	150-180	0,7-0,9	0,03-0,05	20,0-26,6	85-105	0,1-0,13	80/376
	Хлеб ржаной	40-50	1,97-3,99	0,25-0,53	12,6-25,4	61,0-110,0	-	
Итого за обед		545-705	17,12-22,19	17,88-22,18	72,3-100,8	516,1-671,0	15,28-19,51	
Полдник	Простокваша	150-200	4,35-5,8	3.75-5,0	6,0-8,0	82,5-106	1,05-1,4	85/401
	Печенье							
	Яблоко	50-50	0,51-0,85	4,53-7,55	9,71-16,18	100,85-134,75	-	
Итого за полдник		200-250	4,86-6,38	8,28-12,55	15,71-24,18	183,35-240,75	1,05-1,4	
Ужин	Запеканка творожная с изюмом и молочным соусом	200-220	3,69-5,61	9,03-12,21	17,28-26,56	175-239	8,6-12,92	97/155
	Яйцо вареное							
	Хлеб пшеничный	20-30	4,4-6,3	0,63-0,9	30,24-43,2	68-100,5	0,38-0,53	
	Чай с сахаром	180-200	0,1-0,2	0,03-0,03	4,7-9,3	19-37	0,84-1,12	81/393
Итого за ужин		400-450	8,19-12,11	9,69-13,14	52,22-79,06	262-376,5	32,26-14,57	
ИТОГО за День 1		1435-2122	39,22-52,15	52,64-69,45	184,18-265,22	1380,67-1811,51	55,79-46,18	
День 2								
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	155-205	4,3-5,3	9,58-10,9	25,5-31,9	200,1-246,3	0,16-0,21	68/185

	Бутерброд с сыром	45-57	6,7-9,7	9,6-9,9	13,2-30,8	160-200	0,05-0,05	3/3
	Кофейный напиток с молоком	150-180	2,7-3,6	2,7-3,6	17,1-18,3	101-117	0,39-0,52	83/397
Второй завтрак	Банан	100-180	0,9-1,5	0,3-0,5	12,6-21,0	57,6-96	6,0-10,0	
Итого за завтрак		440-592	14,6-20,1	22,18-24,45	68,4-102,0	518,7-659,3	6,55-10,78	
Обед	Салат из моркови	30-60	0,4-0,8	0,02-0,04	3,48-6,96	15,69-31,38	2,76-4,14	7/14
	Суп картофельный на к/б	150-200	1,56-2,34	1,88-2,82	11,09-16,63	108,5-135,25	8,0-12,0	22/77
	Бефстроганов из печени со сметаной	50-60	4,6-5,4	7,2-8,4	1,4-1,7	99-119	0,07-0,09	45/305
	Макаронные изделия отварные	110-130	2,6-3,3	3,9-4,9	11,3-14,1	190-213	19,76-24,7	38/336
	Компот из мороженных ягод	150-180	0,7-0,9	0,03-0,05	20,0-26,6	79-105	0,1-0,13	77/372
	Хлеб ржаной	40-50	1,97-3,99	0,25-0,53	12,6-25,4	61-110	-	
Итого за обед		510-740	10,83-16,43	14,86-19,1	58,19-74,13	560,5-717,25	30,69-41,02	
Полдник	Снежок	150-200	4,2-5,6	0,1-0,1	10,0-16,4	59-91	0,42-0,56	88/401
	Ватрушка с повидлом	60-80	0,76-2,3	0,9-2,9	7,4-22,3	41,7-75,1	-	101/458
Итого за полдник		210-260	4,96-7,9	1,0-3,0	17,4-38,7	100,7-166,1	0,42-0,56	
Ужин	Рыба в омлете	70/20 90/30	14,5-16,8	3,8-4,4	3,5-4,1	106,8-111,3	0,6-1,1	49/251
	Картофельное пюре	140-160	3,5-4,6	2,9-3,9	15,0-20,0	102-135	1,28-1,71	34/318
	Чай с сахаром и лимоном	150-200	0,2-0,3	0,04-0,06	12-12,6	45,5-51,4	0,02-0,02	90/392
	Хлеб пшеничный	20-30	4,4-6,3	0,63-0,9	30,24-43,2	68-100,5	0,38-0,53	
Итого за ужин		400-510	22,6-28,0	7,37-9,26	60,74-79,9	322,3-398,2	2,28-3,36	
ИТОГО за День 2		1560-2122	52,99-72,43	45,41-55,81	204,73-256,03	1501,2-1940,85	39,94-55,72	
День 3								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	155-205	5,3-7,9	8,7-12,4	0,9-1,3	103-148	0,01-0,02	68/185
	Бутерброд с повидлом	35-47	1,59-2,68	6,1-8,82	10,0-17,0	102,0-136,6	-	2/2
	Чай с молоком	150-200	1,1-1,5	1,2-1,6	6,2-11,2	39-63	0,19-0,26	86 /394
Второй завтрак	Сок яблоко-абрикос	200-200	0,75-0,9	0,15-0,18	14,85-17,82	64,5-77,4	3,0-3,6	
Итого за завтрак		490-652	8,74-12,98	16,15-28,0	31,95-48,32	380,4-513,28	4,0-5,18	
Обед	Салат из свежей капусты	30-60	0,94-1,4	1,8-2,75	4,93-7,39	40,04-60,06	2,68-4,03	10/33
	Суп рыбный	150-250	1,4-1,9	3,3-4,1	9,4-12,5	74-95	4,03-6,71	26/87
	Котлета рыбная	50-70	8,6-10,1	7,6-8,9	9,2-10,8	140-165	0,34-0,42	51/255
	Рис отварной	105-155	3,8-5,6	2,9-4,4	23,1-34,5	156-203	-	34/125
	Компот из изюма	150-200	0,7-0,9	0,03-0,05	20,0-26,6	79-105	0,1-0,13	80/376
	Хлеб ржаной	30-40	1,97-3,99	0,25-0,53	12,6-25,4	54-110	-	

Итого за обед		515-775	17,41-23,89	14,08-20,73	79,23-117,19	543,04-738	7,15-11,29	
Полдник	Ряженка	150-200	4,35-5,22	3,75-4,5	6,0-7,2	75-90	1,05-1,26	87/401
	Пряник							
	Груша	50-60	0,51-0,85	4,53-7,55	9,71-16,18	80,85-134,75	-	98/454
Итого за полдник		200-260	4,86-6,07	8,28-12,05	15,71-23,38	155,85-224,75	1,05-1,26	
Ужин	Макароны запеченные с яйцом	150-200	2,9-3,9	7,5-9,9	13,1-17,5	142-175	10,6-14,2	65/298
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150-200	3,64-3,9	4,16-4,5	18,1-21,6	120,9-138,0	0,9-1,3	97/396
	Хлеб пшеничный	25-30	4,4-6,3	0,63-0,9	30,24-43,2	68-100,5	0,38-0,53	
Итого за ужин		325-430	10,94-14,1	12,29-15,3	61,44-82,3	330,9-413,5	11,88-16,03	
ИТОГО за День 3		1530-2107	41,95-56,53	50,08-76,08	188,33-271,19	1410,19-1889,53	24,08-33,76	
День 4								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155-205	5,6-7,39	6,9-9,11	24,4-32,21	183-241,56	1-1,32	69/179
	Бутерброд с маслом сливочным	35-47	6,7-9,7	9,6-9,9	13,2-30,8	160-200	0,05-0,05	1/1
	Какао с молоком	150-200	3,64-3,9	4,16-4,5	18,1-21,6	120,9-138	0,9-1,3	83/397
Второй завтрак	Яблоко	90-115	0,3-0,36	0,2-0,24	6,15-9,24	28,2-42,36	3,0-4,56	
Итого за завтрак		430-567	16,24-21,35	20,86-23,75	61,85-93,85	492,1-621,92	4,95-7,23	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	30-60	0,3-0,5	1,8-2,7	1,2-1,8	22-33	1,54-2,3	13/41
	Суп-лапша домашняя	155-277	1,45-2,18	1,89-2,84	9,52-14,29	61-91,5	5,5-8,25	20/67
	Котлета куриная	50-70	13-15	13-16	3,6-5,2	181,5-202	-	63/286
	Капуста тушеная	120-150	2,8-3,5	3,8-4,8	11,8-14,7	94-117	8,53-10,3	41/313
	Компот из сухофруктов	150-200	-	-	7,5-10,0	89-119	-	99/382
	Хлеб ржаной	30-40	1,97-3,99	0,25-0,53	12,6-25,4	61,0-110,0	-	
Итого за обед		535-797	19,52-25,17	20,74-26,87	46,22-71,39	508,5-672,5	15,57-20,85	
Полдник	Снежок	150-200	4,35-5,8	3,75-5,0	6,0-8,0	82,5-106	1,05-1,4	88/401
	Булочка сдобная	25-50	0,76-2,3	0,9-2,9	7,4-22,3	47,1-75,1	-	
Итого за полдник		205-250	5,11-8,1	4,65-7,9	13,4-30,3	124,2-181,1	1,05-1,4	
Ужин	Сырники творожные с молочным соусом	65-130	14,5-17,1	8,9-10,5	2,8-3,3	160-176	0,17-0,19	93/231
	Яйцо вареное							
	Чай с сахаром	150-200	0,1-0,2	0,03-0,03	4,7-9,3	19-37	0,84-1,12	81/393
	Хлеб пшеничный	25-30	4,4-6,3	0,63-0,9	30,24-43,2	68-100,5	0,38-0,53	
Итого за ужин		240-360	19,0-23,6	9,56-11,43	37,74-55,8	247-313,5	1,39-1,84	

ИТОГО за День 4		1410-1974	59,87-78,22	55,81-62,05	159,21-251,34	1371,8-1789,02	22,96-31,32	
День 5								
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	155-205	4,54-7,39	5,18-8,45	20,09-32,74	144,09-236,28	0,81-1,32	67/176
	Бутерброд с сыром	35-47	1,59-2,68	6,1-8,82	10,0-17,0	102,0-136,6	-	3/3
	Кофейный напиток с молоком	150-200	2,7-3,6	2,7-3,6	17,1-18,3	101-117	0,39-0,52	84/395
Второй завтрак	Сок яблочный	100-180	0,3-0,36	0,3-0,36	5,85-8,88	28,2-42,36	6,0-9,0	
Итого за завтрак		440-592	9,13-14,03	14,28-20,87	53,04-76,92	375,19-532,24	7,2-10,84	
Обед	Салат из моркови с сахаром	30-60	0,4-0,5	1,6-2,4	1,8-2,7	23-35	2,76-4,14	14/20
	Рассольник на к/б со сметаной	150-250	5,8-7,1	6,6-6,9	7,3-12,1	120-132	0,43-0,62	21/76
	Тефтеля мясная	50-70	8,6-10,1	7,6-8,9	9,2-10,8	140-165	0,34-0,42	51/255
	Макаронные изделия	150-200	2,6-3,3	3,9-4,9	11,3-14,1	180-213	19,76-24,7	36/322
	Компот из мороженных ягод	150-200	0,3-0,4	-/-	9,03-12	38,7-51,6	120,2-160,2	80/376
	Хлеб ржаной	30-40	1,97-3,99	0,25-0,53	12,6-25,4	54-110	-	
Итого за обед		560-820	19,67-25,39	19,95-23,63	51,23-77,1	562,7-706,6	143,49-190,08	
Полдник	Простокваша	150-180	4,2-5,6	0,1-0,1	10,0-16,4	59--91	0,42-0,56	85/401
	Пряник							
	Банан	60-80	4,4-6,6	3,1-4,7	27,9-41,9	159-170	0,01-0,01	100/466
Итого за полдник		210-260	8,6-12,2	3,2-4,8	37,9-58,3	218-261	0,43-0,57	
Ужин	Рагу овощное с мясом	140-170	15,9-20,6	12,95-16,6	17,0-20,0	290-320	0,08-0,1	39/344
	Чай с сахаром и лимоном	150-200	0,2-0,3	0,04-0,06	12-12,6	45,5-51,4	0,02-0,02	90/392
	Хлеб пшеничный	25-30						
Итого за ужин		315-400	16,1-20,9	12,99-16,66	29-32,6	335,5-371,4	0,1-0,12	
ИТОГО за День 5		1525-2072	53,5-72,52	50,42-65,96	162,63-244,92	1491,3-1871,24	151,22-201,61	
День 6								
Завтрак	Каша манная молочная со сливочным маслом	155-205	5,3-7,9	8,7-12,4	0,9-1,3	103-148	0,01-0,02	66/179
	Бутерброд с маслом сливочным	35-47	6,7-9,7	9,6-9,9	13,2-30,8	160-200	0,05-0,05	2/2
	Чай с молоком	150-200	2,7-3,6	2,7-3,6	17,1-18,3	101-117	0,39-0,52	86/394
Второй завтрак	Сок яблоко-абрикос	200-200	0,75-0,9	0,15-0,18	14,85-17,82	64,5-77,4	3,0-3,6	
Итого за завтрак		490-652	15,45-22,1	21,15-26,08	46,05-69,52	428,5-542,4	3,45-4,19	
Обед	Салат из кукурузы	30-60	0,94-1,4	1,8-2,75	4,93-7,39	40,04-60,06	2,68-4,03	5/12

	консервированной Борщ на к/б со сметаной	156-258	1,1-1,9	3,1-5,2	5,2-8,6	53-89	7,08-11,81	32/8
	Котлета мясная	50-70	2,8-3,5	3,8-4,8	11,8-14,7	94-117	0,32-0,47	62/282
	Пюре картофельное с маслом сливочным	120-150	2,8-3,5	3,8-4,8	11,8-14,7	94-117	8,53-10,3	35/321
	Компот из сухофруктов	150-200	0,7-0,9	0,03-0,05	20,0-26,0	79-105	0,1-0,13	78/374
	Хлеб ржаной	30-40	1,97-3,99	0,25-0,53	12,6-25,4	54,0-110,0	-	
Итого за обед		536-778	10,31-15,19	12,78-18,13	66,33-96,79	421,04-598,06	28,79-26,74	
Полдник	Простокваша	155-200	4,35-5,8	3,75-5,0	6,0-8,0	82,5-106	1,05-1,4	88/401
	Печенье							
	Яблоко	45-50	0,51-0,85	4,53-7,55	9,71-16,18	100,85-134,75	-	
Итого за полдник		205-250	4,86-6,65	8,28-12,55	15,71-24,18	183,35-240,75	1,05-1,4	
Ужин	Пудинг творожно-рисовый со сметаной	60\10 100\15	7,8-11,3	17,8-25,3	13,5-18,1	285-346	10,6-14,2	92/229
	Яйцо вареное							
	Хлеб пшеничный	25-30	4,4-6,3	0,63-0,9	30,24-43,2	68-100,5	0,38-0,53	
	Чай с сахаром	150-200	0,1-0,2	0,03-0,03	4,7-9,3	19-37	0,84-1,12	81/393
Итого за ужин		245-330	12,3-20,0	18,46-26,23	48,44-70,6	372-483,5	11,82-15,85	
ИТОГО за День 6		1476-2010	42,92-63,94	60,67-82,99	176,53-261,09	1404,89-1864,71	45,11-48,18	
День 7								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	155-205	27,0-36,4	19,5-26,3	34,6-48,1	240-330	0,56-0,78	68/179
	Бутерброд с сыром	35-47	1,59-2,68	6,1-8,82	10,0-17,0	102,0-136,6	-	1/1
	Кофейный напиток с молоком	150-200	3,64-3,9	4,16-4,5	18,1-21,6	120,9-138	0,9-1,3	84/395
Второй завтрак	Банан	80-120	0,3-0,36	0,2-0,24	6,15-9,24	28,2-42,36	3,0-4,56	
Итого за завтрак		420-572	32,53-43,34	29,96-39,86	68,85-95,94	491,1-646,96	4,46-6,64	
Обед	Салат из моркови с сахаром	30-60	0,3-0,5	1,8-2,7	1,2-1,8	22-33	1,54-2,3	10/33
	Щи из свежей капусты на к/б со сметаной	150-250	3,0-4,0	3,8-5,0	9,6-12,8	84-113	2,76-4,66	23/81
	Запеканка из печени с рисом	50-70	8,6-10,1	7,6-8,9	9,2-10,8	140-145	0,34-0,42	58/277
	Капуста тушеная	120-150	2,6-3,3	3,9-4,9	11,3-14,1	190-213	19,76-24,7	37/204

	Компот из ягод	150-200	0,7-0,9	0,03-0,05	20,0-26,6	79-105	0,1-0,13	99/382
	Хлеб ржаной	30-40	1,97-3,99	0,25-0,53	12,6-25,4	54-110	-	
Итого за обед		530-770	17,17-22,79	17,16-22,08	63,9-91,5	569-719	24,5-32,21	
Полдник	Снежок	150-180	4,2-5,6	0,1-0,1	10,0-16,4	59-91	0,42-0,56	85/376
	Плюшка сдобная	60-80	0,76-2,3	0,9-2,9	7,4-22,3	41,7-116,1	-	
Итого за полдник		210-260	4,96-7,9	1-3,0	17,4-38,7	100,7-207,1	0,42-0,56	
Ужин	Рыба припущенная в овощах	63-85	14,1-18,8	4,2-5,6	0,3-0,4	95-127	0,64-0,97	50/244
	Картофель отварной	105-155	3,5-4,6	2,9-3,9	15,0-20,0	102-130	1,28-1,71	34/125
	Чай с сахаром и лимоном	150-200	0,2-0,3	0,04-0,06	12-12,6	45,5-51,4	0,02-0,02	90/392
	Хлеб пшеничный	25-30	4,4-6,3	0,63-0,9	30,24-43,2	68-100,5	0,38-0,53	
Итого за ужин		395-470	22,2-30,0	7,77-10,46	57,54-76,2	310,5-408,9	2,32-3,23	
ИТОГО за День 7		1555-2072	93,69-104	55,89-72,4	207,69-302,34	1471,3-1981,96	31,7-46,64	
День 8								
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	155-205	4,54-7,39	5,18-8,45	20,09-32,74	164,99-236,28	0,81-1,32	71/185
	Бутерброд с повидлом	35-47	6,7-9,7	9,6-9,9	13,2-30,8	160-200	0,05-0,05	3/3
	Чай с молоком	150-200	1,1-1,5	1,2-1,6	6,2-11,2	39-63	0,19-0,26	83/397
Второй завтрак	Сок яблоко-виноград	90-115	0,3-0,36	0,3-0,36	5,85-8,88	38,2-42,36	6,0-9,0	
Итого за завтрак		430-567	12,64-18,95	16,28-20,31	45,16-83,62	372,19-541,64	7,05-10,63	
Обед	Салат из свежей капусты	30-60	0,4-0,5	1,6-2,4	1,8-2,7	23-35	2,76-4,14	13/41
	Суп рыбный	150-250	1,1-1,5	3,2-3,9	7,2-9,5	61-79	4,77-6,36	26/87
	Тефтеля рыбная в сметанном соусе	60-85	7,6-8,9	8,0-8,4	1,1-1,5	107-117	0,1-0,17	52/261
	Макаронные изделия отварные	105-155	3,8-5,6	2,9-4,4	23,1-34,5	156-203	-	38/132
	Компот из сухофруктов	150-200	-	-	7,5-10,0	56-73	1,68-2,33	80/376
	Хлеб ржаной	30-40	1,97-3,99	0,25-0,53	12,6-25,4	81-110	-	
Итого за обед		525-790	14,87-20,49	15,95-19,63	53,3-83,6	484,0-617,0	8,31-13,0	
Полдник	Ряженка	150-200	4,35-5,8	3,75-4,5	6,0-7,2	75-90	1,05-1,26	87/401
	Пряник							
	Груша	50-60	0,51-0,85	4,53-7,55	9,71-16,18	100,85-134,75	-	101/458
Итого за полдник		200-260	4,86-6,65	8,28-12,05	15,71-23,38	175,85-224,75	1,05-1,26	
Ужин	Голубцы ленивые формовые с соусом	135-185	3,69-5,61	9,03-12,21	17,28-26,56	179-239	8,6-12,92	102/155
	Картофельное пюре							
	Кофейный напиток с сгущенным молоком	150-200	3,64-3,9	4,16-4,5	18,1-21,6	120,9-138,0	0,9-1,3	92/396
	Хлеб пшеничный	25-30	4,4-6,3	0,63-0,9	30,24-43,2	68-100,5	0,38-0,53	

Итого за ужин		310-415	11,73-15,36	13,82-17,61	65,62-91,36	367,9-477,5	9,88-14,75	
ИТОГО за День 8		1465-1977	44,1-54,8	54,33-69,6	179,79-281,96	1400-1833,79	26,29-39,64	
День 9								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155-205	4,54-7,39	5,18-8,45	20,09-32,74	194,9-236,28	0,81-1,32	69/185
	Бутерброд с маслом сливочным	35-47	1,59-2,68	6,1-8,82	10,0-17,0	102,0-136,6	-	2/2
	Какао с молоком	150-200	2,7-3,6	2,7-3,6	17,1-18, 3	101-117	0,39-0,52	86/394
Второй завтрак	Яблоко	100-180	0,9-1,5	0,3-0,5	12,6-21,0	57,6-96	6,66-10,0	
Итого за завтрак		440-592	9,73-15,17	14,28-21,37	59,79-89,04	455,5-585,88	7,05-11,63	
Обед	Салат свеклы с зеленым горошком	30-60	0,94-1,4	1,8-2,75	4,93-7,39	40,04-60,06	2,68-4,03	14/20
	Рассольник на к/б со сметаной	150-205	2,31-3,16	2,75-2,86	19,15-24,0	80,3-102,4	5,78-9,64	25/86
	Кура отварная	50/20 70/20	5,4-6,0	4,5-4,9	5,1-5,4	83-90	-	62/282
	Капуста тушеная	120-150	5,7-7,1	4,6-5,8	22,9-28,6	158-198	0,68-0,85	35/321
	Компот из изюма	150-200	0,7-0,9	0,03-0,05	20,0-26,6	79-105	0,1-0,13	77/372
	Хлеб ржаной	30-40	1,97-3,99	0,25-0,53	12,6-25,4	61-110	-	
Итого за обед		550-745	17,02-22,55	13,93-16,89	84,68-117,39	501,34-665,46	9,24-14,65	
Полдник	Снежок	150-200	4,35-5,8	3,75-5,0	6,0-8,0	82,5-106	1,05-1,4	88/401
	Пирожок с морковью	50-60	0,76-2,3	0,9-2,9	7,4-22,3	51,7-125,1	-	
Итого за полдник		200-260	5,11-8,1	4,65-7,9	13,4-30,3	124,2-231,1	1,05-1,4	
Ужин	Вареники ленивые	80-160	13,4- 17,9	6,1- 8,1	2,8 – 3,7	119- 140	0,64-0,85	95/238
	Яйцо вареное							
	Чай с сахаром и лимоном	150-200	0,1-0,2	0,03-0,03	4,7-9,3	19-37	0,84-1,12	81/393
	Хлеб пшеничный	25-30	4,4-6,3	0,63-0,9	30,24-43,2	68-100,5	0,38-0,53	
Итого за ужин		255-390	17,9-24,4	6,76-9,03	37,74-56,2	216-277,5	1,86-2,5	
ИТОГО за День 9		1445-1987	49,76-70,22	39,62-55,19	195,61-292,93	1297,04-1759,94	18,15-30,18	
День 10								
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	155-205	4,5-6,0	3,9-5,2	25,2-33,6	147-196	0,3-0,4	68/185
	Бутерброд с сыром	35-47	6,7-9,7	9,6-9,9	13,2-30,8	160-200	0,05-0,05	1/1
	Кофейный напиток с молоком	150-200	3,64-3,9	4,16-4,5	18,1-21,6	120,9-138,0	0,9-1,3	84/395
Второй завтрак	Сок яблоко-абрикос	200-200	0,75-0,9	0,15-0,18	14,85-17,82	64,5-77,4	3,0-3,6	
Итого за завтрак		490-632	15,59-20,5	17,81-19,78	71,35-103,82	492,4-611,4	4,25-9,49	
Обед	Салат из моркови с сахаром	30-60	0,3-0,5	1,8-2,7	1,2-1,8	22-33	1,54-2,3	7/14

	Суп картофельный с бобовыми	160-260	3,1-3,9	4,0-5,1	13,1-18,9	100-131,5	6,82-8,52	47/163
	Котлета мясная	50-70	2,8-3,5	3,8-4,8	11,8-14,7	94-117	8,53-10,3	46/300
	Картофельное пюре	100-120	12,94-18,11	13,06-18,28	0,04-0,06	169,51-237,24	1,4-1,96	40/315
	Компот из свежих ягод	150-200	0,7-0,9	0,03-0,05	20,0-26,6	79-105	0,1-0,13	79/375
	Хлеб ржаной	30-40	1,97-3,99	0,25-0,53	12,6-25,4	54,0-110	-	
Итого за обед		510-750	21,81-30,9	22,94-31,46	58,74-87,46	518,51, -733,74	18,39-23,21	
Полдник	Простокваша	150-200	4,2-5,6	0,1-0,1	10,0-16,4	59-91	0,42-0,56	85/401
	Пряник							
	Банан	60-90	4,4-6,6	3,1-4,7	27,9-41,9	159-170	0,01-0,01	103/469
Итого за полдник		210-290	8,6-12,2	3,2-4,8	37,9-58,3	218-261	0,43-0,57	
Ужин	Плов из отварной птицы	150-200	2,6-3,3	3,9-4,9	11,3-14,1	190-213	19,76-24,7	102/155
	Хлеб пшеничный	25-30	4,4-6,3	0,63-0,9	30,24-43,2	68-100,5	0,38-0,53	
	Чай с сахаром	150-200	0,2-0,3	0,04-0,06	12-12,6	45,5-51,4	0,02-0,02	90/493
Итого за ужин		325-430	7,2-9,9	4,57-5,86	53,54-69,9	303,5-364,9	20,16-25,25	
ИТОГО за День 10		1535-2102	53,2-73,5	48,52-61,9	221,53-319,48	1409,05-1971,04	43,23-58,52	
ИТОГО за весь период		14937-20545	531,2-698,31	513,39-671,43	1880,23-2746,5	14137,44-18713,59	458,47-591,75	
Среднее значение за период		1493-2054	53,12- 69,83	51,33 - 67,14	180,02 - 274,65	1413,74-1871,35	45,84 - 59,17	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности								

