



**10-дневное меню для детей с 3х до 7ми лет**

| <b>1 ДЕНЬ</b>              |                                          |             |                 |              |              |               |              |
|----------------------------|------------------------------------------|-------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
|                            | Название блюда                           | Выход гр.   | энерг. ценность | белки        | Жиры         | углеводы      | № реп. Карты |
| завтрак                    | Суп молочный с крупой                    | 180         | 156             | 5,76         | 6,63         | 18,28         | 1            |
|                            | Кофейный напиток на сгущенном молоке     | 180         | 65              | 1,4          | 1,4          | 12,3          | 14           |
|                            | Бутерброд с маслом и сыром 30/8/8        | 48          | 254             | 9,7          | 9,9          | 30,8          | 3            |
|                            | <b>Итого за прием пищи</b>               | <b>408</b>  | <b>475</b>      | <b>16,86</b> | <b>17,93</b> | <b>61,38</b>  |              |
| 2 завтрак                  | Напиток из консервированных фруктов      | 100         | 62,5            | 0,1          | 0            | 16,1          | 108          |
| <b>Итого за прием пищи</b> |                                          | <b>100</b>  | <b>62,5</b>     | <b>0,1</b>   | <b>0</b>     | <b>16,1</b>   |              |
| обед                       | Огурец соленый                           | 50          | 7               | 0,38         | 0            | 1,3           | 15           |
|                            | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 180         | 96,63           | 4,73         | 4,29         | 96,63         | 154          |
|                            | Голубцы ленивые                          | 180         | 229,93          | 15,33        | 13,78        | 9,37          | 315          |
|                            | Компот из сухофруктов                    | 180         | 131,12          | 1,73         | 0,1          | 30,46         | 531          |
|                            | Хлеб                                     | 50          | 117,5           | 3,8          | 0,4          | 24,6          | 115          |
| <b>Итого за прием пищи</b> |                                          | <b>640</b>  | <b>582,18</b>   | <b>25,97</b> | <b>18,57</b> | <b>131,9</b>  |              |
| полдник                    | Булочка "Российская"                     | 60          | 211,52          | 4,34         | 5,07         | 37,08         | 415          |
|                            | Молоко кипяченое                         | 190         | 114             | 5,51         | 6,08         | 8,93          | 419          |
| <b>Итого за прием пищи</b> |                                          | <b>250</b>  | <b>325,52</b>   | <b>9,85</b>  | <b>11,15</b> | <b>46,01</b>  |              |
| ужин                       | Запеканка манная со сгущ. молоком        | 200         | 145,3           | 4,29         | 8,22         | 24,07         | 77           |
|                            | Кисель из концентратов                   | 200         | 68,4            | 0            | 0            | 18            | 46           |
|                            | Хлеб                                     | 50          | 117,5           | 3,8          | 0,4          | 24,6          | 115          |
| <b>Итого за прием пищи</b> |                                          | <b>450</b>  | <b>331,2</b>    | <b>8,09</b>  | <b>8,62</b>  | <b>66,67</b>  |              |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>       |                                          | <b>1848</b> | <b>1776,4</b>   | <b>60,87</b> | <b>56,27</b> | <b>322,06</b> |              |

| <b>2 ДЕНЬ</b>              |                                          |            |                 |              |              |              |              |
|----------------------------|------------------------------------------|------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
|                            | Название блюда                           | Выход гр.  | энерг. ценность | белки        | Жиры         | углеводы     | № реп. карты |
| завтрак                    | Каша манная жидкая с маслом сливочным    | 183        | 250,25          | 8,09         | 9,17         | 33,75        | 182          |
|                            | Чай с сахаром                            | 180        | 33,85           | 0,05         | 0,01         | 8,39         | 411          |
|                            | Бутерброд с маслом и сыром 30/8/8        | 46         | 254             | 9,7          | 9,9          | 30,8         | 3            |
|                            | <b>Итого за прием пищи</b>               | <b>409</b> | <b>538,1</b>    | <b>17,84</b> | <b>19,08</b> | <b>72,94</b> |              |
| 2 завтрак                  | Молоко кипяченое                         | 100        | 55,02           | 2,9          | 2,5          | 4,8          | 534          |
| <b>Итого за прием пищи</b> |                                          | <b>100</b> | <b>55,02</b>    | <b>2,9</b>   | <b>2,5</b>   | <b>4,8</b>   |              |
| обед                       | Зеленый горошек                          | 50         | 50,25           | 1,18         | 3,81         | 2,93         | 24           |
|                            | Рассольник на мясном бульоне со сметаной | 180        | 75,692          | 2,64         | 2,94         | 1,04         | 80           |
|                            | Макароны отварные                        | 130        | 145,05          | 4,41         | 3,27         | 27,27        | 219          |
| <b>Итого за прием пищи</b> |                                          | <b>360</b> | <b>271,0</b>    | <b>8,23</b>  | <b>10,62</b> | <b>31,24</b> |              |

|                     |                                        |      |          |       |       |        |     |
|---------------------|----------------------------------------|------|----------|-------|-------|--------|-----|
|                     | Соус томатный                          | 30   | 31,04    | 0,59  | 1,66  | 3,33   | 366 |
|                     | Компот из конс. фруктов                | 180  | 150,36   | 0,24  | 0     | 38,76  | 108 |
|                     | Хлеб                                   | 50   | 117,5    | 3,8   | 0,4   | 24,6   | 115 |
| Итого за прием пищи |                                        | 690  | 752,062  | 23,86 | 22,69 | 109,52 |     |
| полдник             | Печенье                                | 50   | 208,5    | 3,75  | 4,9   | 37,2   | 609 |
|                     | Кисель из концентратов                 | 200  | 154      | 0,1   | 0     | 38,3   | 517 |
| Итого за прием пищи |                                        | 250  | 362,5    | 3,85  | 4,9   | 75,5   |     |
| ужин                | Суп «шахтерский» с мясом и со сметаной | 200  | 144      | 4,15  | 6,04  | 19,67  | 8   |
|                     | Сок яблочный                           | 200  | 46       | 0,5   | 0,1   | 10,1   | 537 |
|                     | Хлеб                                   | 50   | 117,5    | 3,8   | 0,4   | 24,6   | 115 |
| Итого за прием пищи |                                        | 450  | 307,5    | 8,45  | 6,54  | 54,37  |     |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ       |                                        | 1899 | 2015,182 | 56,9  | 55,71 | 317,13 |     |

### 3 ДЕНЬ

|                     | Название блюда                          | Выход гр. | энерг. ценность | белки | Жиры  | углеводы | № реп. карты |
|---------------------|-----------------------------------------|-----------|-----------------|-------|-------|----------|--------------|
| завтрак             | Запеканка из творога                    | 150       | 379,26          | 26,44 | 17,73 | 26,06    | 251          |
|                     | Соус молочный сладкий                   | 50        | 51,85           | 0,97  | 2,28  | 6,81     | 369          |
|                     | Чай с сахаром                           | 180       | 33,85           | 0,05  | 0,01  | 8,39     | 411          |
|                     | Бутерброд с маслом 30/8                 | 38        | 11,03           | 2,3   | 4,13  | 12       | 1            |
| Итого за прием пищи |                                         | 418       | 475,99          | 29,76 | 24,15 | 53,26    |              |
| 2 завтрак           | Напиток из плодов шиповника             | 100       | 47,03           | 0,34  | 0,14  | 9,49     | 417          |
| Итого за прием пищи |                                         | 100       | 47,03           | 0,34  | 0,14  | 9,49     |              |
| обед                | Салат из свеклы с огурцом соленным      | 50        | 43,9            | 0,72  | 3,05  | 3,34     | 37           |
|                     | Суп карофельный с вермишелью            | 180       | 85,75           | 1,92  | 2,03  | 16,89    | 88           |
|                     | Каша гречневая                          | 130       | 202,75          | 7,48  | 4,29  | 33,82    | 179          |
|                     | Гуляш из отварного мяса                 | 70        | 173,23          | 12,01 | 12,83 | 2,45     | 373          |
|                     | Компот из сухофруктов                   | 180       | 131,12          | 1,73  | 0,1   | 30,46    | 531          |
|                     | Хлеб                                    | 50        | 117,5           | 3,8   | 0,4   | 24,6     | 115          |
| Итого за прием пищи |                                         | 660       | 754,25          | 27,66 | 22,7  | 111,56   |              |
| полдник             | крендель с сахаром                      | 60        | 232,89          | 4,41  | 7,35  | 37,24    | 443          |
|                     | Чай с лимоном                           | 205       | 39,19           | 0,1   | 0,02  | 9,46     | 412          |
| Итого за прием пищи |                                         | 265       | 272,08          | 4,51  | 7,37  | 46,7     |              |
| ужин                | Каша овсяная «Геркулес» жидкая молочная | 200       | 260,07          | 9,79  | 6,63  | 40,2     | 182          |
|                     | Кисель из концентратов                  | 200       | 154             | 0,1   | 0     | 38,3     | 517          |
|                     | Хлеб                                    | 50        | 117,5           | 3,8   | 0,4   | 24,6     | 115          |
| Итого за прием пищи |                                         | 450       | 531,57          | 13,69 | 7,03  | 103,1    |              |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ       |                                         | 1893      | 2080,92         | 75,96 | 61,39 | 324,11   |              |

### 4 ДЕНЬ

|         | Название блюда                          | Выход гр. | энерг. ценность | белки | Жиры | углеводы | № реп. карты |
|---------|-----------------------------------------|-----------|-----------------|-------|------|----------|--------------|
| завтрак | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом | 183       | 249,03          | 7,96  | 8,73 | 34,58    | 199          |
|         | Кофейный напиток на                     | 100       | 65              | 1,4   | 1,4  | 12,3     | 14           |
|         |                                         |           |                 |       |      |          |              |

|                     |                                   |      |        |       |       |        |     |
|---------------------|-----------------------------------|------|--------|-------|-------|--------|-----|
|                     | Бутерброд с маслом и сыром 30/8/8 | 46   | 254    | 9,7   | 9,6   | 47,5   | 3   |
| Итого за прием пищи |                                   | 409  | 568,03 | 19,06 | 19,73 | 94,38  |     |
| 2 завтрак           | Сок яблочный                      | 100  | 46     | 0,5   | 0,1   | 10,1   | 537 |
| Итого за прием пищи |                                   | 100  | 46     | 0,5   | 0,1   | 10,1   |     |
| обед                | Кукуруза консерв. отварная        | 50   | 33     | 3     | 0,12  | 4,98   | 212 |
|                     | Борщ с капустой и картофелем      | 180  | 81,86  | 1,68  | 4,08  | 10,43  | 63  |
|                     | Каша рисовая рассыпчатая          | 130  | 193,21 | 3,3   | 4,71  | 34,42  | 332 |
|                     | суфле из печени                   | 80   | 173    | 17,92 | 7,84  | 7,2    | 34  |
|                     | Соус томатный                     | 50   | 31,4   | 0,59  | 1,66  | 3,33   | 366 |
|                     | Компот из сухофруктов             | 180  | 131,12 | 1,73  | 0,1   | 30,46  | 531 |
|                     | Хлеб                              | 50   | 117,5  | 3,8   | 0,4   | 24,6   | 115 |
| Итого за прием пищи |                                   | 720  | 761,09 | 32,02 | 18,91 | 115,42 |     |
| полдник             | Пряник                            | 50   | 183    | 2,95  | 2,35  | 37,5   | 608 |
|                     | Напиток кисломолочный             | 200  | 108    | 5,8   | 5     | 8,4    | 420 |
| Итого за прием пищи |                                   | 250  | 291    | 8,75  | 7,35  | 45,9   |     |
| ужин                | Омлет натуральный                 | 200  | 385,48 | 18,82 | 32,85 | 3,62   | 229 |
|                     | Кисель из концентратов            | 200  | 154    | 0,1   | 0     | 38,3   | 517 |
|                     | Хлеб                              | 50   | 117,5  | 3,8   | 0,4   | 24,6   | 115 |
| Итого за прием пищи |                                   | 450  | 656,98 | 22,72 | 33,25 | 66,52  |     |
| Итого за день       |                                   | 1929 | 2323,1 | 83,05 | 79,34 | 332,32 |     |

### 5 ДЕНЬ

|                     | Название блюда                     | Выход гр. | энерг. ценность | белки | Жиры   | углеводы | № рец. карты |
|---------------------|------------------------------------|-----------|-----------------|-------|--------|----------|--------------|
| завтрак             | Каша пшеничная молочная жидкая     | 180       | 243,03          | 7,96  | 8,73   | 34,58    | 199          |
|                     | Какао на сгущенном молоке          | 180       | 116             | 3     | 3,1    | 19,4     | 694          |
|                     | Бутерброд с маслом и сыром 30/8/8  | 46        | 254             | 9,7   | 9,9    | 30,8     | 3            |
| Итого за прием пищи |                                    | 406       | 613,03          | 20,66 | 21,73  | 84,78    |              |
| 2 завтрак           | Компот из консервированных фруктов | 100       | 62,8            | 0,1   | 0      | 16,1     | 108          |
| Итого за прием пищи |                                    | 100       | 62,8            | 0,1   | 0      | 16,1     |              |
| обед                | огурец соленый                     | 50        | 3,9             | 0,2   | 0      | 0,5      | 38           |
|                     | Суп рыбный (сайра)                 | 180       | 115,77          | 8,26  | 3,78   | 12,57    | 95           |
|                     | Жаркое по-домашнему                | 180       | 310,1           | 21,28 | 18,399 | 13,58    | 374          |
|                     | Компот из сухофруктов              | 180       | 131,12          | 1,73  | 0,1    | 30,46    | 531          |
|                     | Хлеб                               | 50        | 117,5           | 3,87  | 0,4    | 24,6     | 115          |
| Итого за прием пищи |                                    | 640       | 678,39          | 35,34 | 22,679 | 81,71    |              |
| полдник             | Рогалик со сгущенкой               | 70        | 213,6           | 4,12  | 5,9    | 4,7      | 291          |
|                     | Чай с сахаром                      | 200       | 37,61           | 0,05  | 0,01   | 9,32     | 411          |
| Итого за прием пищи |                                    | 270       | 251,21          | 4,17  | 5,91   | 14,02    |              |
| ужин                | Капусту тушеная с мясом            | 200       | 280             | 10    | 8,2    | 10,8     | 55           |
|                     | Кисель из концентратов             | 200       | 154             | 0,1   | 0      | 38,3     | 517          |
|                     | хлеб                               | 50        | 117,5           | 3,8   | 0,4    | 24,6     | 115          |
| Итого за прием пищи |                                    | 450       | 551,5           | 13,9  | 8,6    | 73,7     |              |

| ИТОГО ЗА ДЕНЬ       |                                            | 1866      | 2156,93         | 74,17  | 58,919 | 270,31   |              |
|---------------------|--------------------------------------------|-----------|-----------------|--------|--------|----------|--------------|
| 6 ДЕНЬ              |                                            |           |                 |        |        |          |              |
|                     | Название блюда                             | Выход гр. | энерг. ценность | белки  | Жиры   | углеводы | № реп. карты |
| завтрак             | Каша манная молочная жидкая с маслом слив. | 183       | 250,35          | 8,09   | 9,17   | 33,75    | 182          |
|                     | Чай с сахаром                              | 180       | 33,85           | 0,05   | 0,01   | 8,39     | 411          |
|                     | Бутерброд с маслом и сыром 30/8/8          | 46        | 254             | 9,7    | 9,9    | 30,8     | 2            |
| Итого за прием пищи |                                            | 409       | 538,2           | 17,84  | 19,08  | 72,94    |              |
| 2 завтрак           | Напиток из плодов шиповника                | 100       | 47,03           | 34     | 0,14   | 9,49     | 417          |
| Итого за прием пищи |                                            | 100       | 47,03           | 34     | 0,14   | 9,49     |              |
| обед                | икра кабачковая                            | 50        | 46,8            | 0,72   | 2,83   | 4,63     | 1,26         |
|                     | Суп картофельный с горохом                 | 180       | 19              | 5      | 7,7    | 11       | 81           |
|                     | Макароны отварные                          | 130       | 145,05          | 4,41   | 3,27   | 27,27    | 219          |
|                     | Печень по-строгановски                     | 70        | 184             | 16,7   | 12,1   | 1,9      | 126          |
|                     | Компот из сухофруктов                      | 180       | 131,12          | 1,73   | 0,1    | 30,46    | 531          |
|                     | Хлеб                                       | 50        | 117,5           | 3,8    | 0,4    | 24,6     | 115          |
| Итого за прием пищи |                                            | 660       | 643,47          | 32,36  | 26,4   | 99,86    |              |
| полдник             | печенье из песочного теста                 | 50        | 155,26          | 2,94   | 4,9    | 24,83    | 21           |
|                     | Молоко кипяченое                           | 180       | 99,04           | 5,22   | 4,5    | 8,94     | 534          |
| Итого за прием пищи |                                            | 230       | 254,3           | 8,16   | 9,4    | 33,77    |              |
| ужин                | Омет натуральный                           | 200       | 385,48          | 18,82  | 32,85  | 3,62     | 229          |
|                     | Кисель из концентратов                     | 200       | 68,4            | 0      | 0      | 18       | 46           |
|                     | хлеб                                       | 50        | 117,5           | 3,8    | 0,4    | 24,6     | 115          |
| Итого за прием пищи |                                            | 450       | 571,38          | 22,62  | 33,25  | 46,22    |              |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ       |                                            | 1849      | 2054,38         | 114,98 | 88,27  | 262,28   |              |

#### 7 ДЕНЬ

|                     | Название блюда                      | Выход гр. | энерг. ценность | белки | Жиры  | углеводы | № реп. карты |
|---------------------|-------------------------------------|-----------|-----------------|-------|-------|----------|--------------|
| завтрак             | Каша овсяная «Геркулес» жидкая мол. | 180       | 234,07          | 8,81  | 5,97  | 36,19    | 182          |
|                     | Какао на молоке                     | 180       | 13,7            | 3,6   | 3,3   | 13,7     | 15           |
|                     | Бутерброд с маслом и сыром 30/8/8   | 46        | 254             | 9,7   | 9,9   | 30,8     | 3            |
| Итого за прием пищи |                                     | 406       | 501,77          | 22,11 | 19,17 | 80,69    |              |
| 2 завтрак           | Кисель из концентратов              | 100       | 77              | 0,05  | 2     | 19,15    | 517          |
| Итого за прием пищи |                                     | 100       | 77              | 0,05  | 2     | 19,15    |              |
| обед                | Кукуруза консер. отварная           | 50        | 33              | 3     | 0,12  | 4,98     | 212          |
|                     | Свекольник                          | 180       | 81              | 1,6   | 4,1   | 10,9     | 34           |
|                     | макароны отварные                   | 130       | 145,05          | 4,41  | 3,27  | 27,27    | 219          |
|                     | сосиска отварная                    | 50        | 171,5           | 11,2  | 15,4  | 0,084    | 99           |
|                     | соус томатный                       | 30        | 18,62           | 0,35  | 1     | 2        | 366          |
|                     | Компот из кураги                    | 180       | 67,72           | 0,78  | 0,04  | 15,88    | 394          |
|                     | Хлеб                                | 50        | 117,5           | 3,8   | 0,4   | 24,6     | 115          |
| Итого за прием пищи |                                     | 670       | 634,39          | 25,14 | 24,33 | 85,714   |              |
| полдник             | суп крем                            | 50        | 195             | 4,5   | 3,75  | 35,5     | 1            |

|      |                            |             |                |              |              |                |     |
|------|----------------------------|-------------|----------------|--------------|--------------|----------------|-----|
|      | Чай с лимоном              | 205         | 39,19          | 0,1          | 0,02         | 9,46           | 412 |
|      | <b>Итого за прием пищи</b> | <b>255</b>  | <b>234,19</b>  | <b>4,6</b>   | <b>3,77</b>  | <b>44,96</b>   |     |
| ужин | Суп рыбный (сайра)         | 200         | 128,63         | 9,17         | 4,2          | 13,96          | 95  |
|      | Кисель из концентратов     | 200         | 154            | 0,1          | 0            | 38,3           | 517 |
|      | Хлеб                       | 50          | 117,5          | 3,8          | 0,4          | 24,6           | 115 |
|      | <b>Итого за прием пищи</b> | <b>450</b>  | <b>400,13</b>  | <b>13,07</b> | <b>4,6</b>   | <b>76,86</b>   |     |
|      | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>       | <b>1881</b> | <b>1847,48</b> | <b>64,97</b> | <b>53,87</b> | <b>307,374</b> |     |

### 8 ДЕНЬ

|           | Название блюда                          | Выход гр.   | энерг. ценность | белки        | жиры          | углеводы      | № реп. карты |
|-----------|-----------------------------------------|-------------|-----------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| завтрак   | Запеканка творожная                     | 150         | 379,26          | 26,44        | 17,73         | 26,06         | 251          |
|           | Соус молочный                           | 50          | 51,85           | 0,97         | 2,28          | 6,81          | 369          |
|           | Чай с сахаром                           | 180         | 33,85           | 0,05         | 0,01          | 8,39          | 411          |
|           | Бутерброд с маслом 30/8                 | 38          | 11,03           | 2,3          | 4,13          | 12            | 1            |
|           | <b>Итого за прием пищи</b>              | <b>418</b>  | <b>475,99</b>   | <b>29,76</b> | <b>24,15</b>  | <b>53,26</b>  |              |
| 2 завтрак | Сок яблочный                            | 100         | 47              | 0,4          | 0,4           | 9,8           | 386          |
|           | <b>Итого за прием пищи</b>              | <b>100</b>  | <b>47</b>       | <b>0,4</b>   | <b>0,4</b>    | <b>9,8</b>    |              |
| обед      | Салат из свеклы                         | 50          | 46,92           | 0,71         | 3,04          | 4,18          | 34           |
|           | Суп картофельный с вермишелью           | 180         | 85,75           | 1,92         | 2,03          | 16,81         | 88           |
|           | Плов с мясом                            | 170         | 299,19          | 12,85        | 12,65         | 33,45         | 375          |
|           | Компот из сухофруктов                   | 180         | 131,12          | 1,73         | 0,1           | 30,46         | 531          |
|           | Хлеб                                    | 50          | 117,5           | 3,8          | 0,4           | 24,6          | 115          |
|           | <b>Итого за прием пищи</b>              | <b>630</b>  | <b>680,48</b>   | <b>21,01</b> | <b>18,22</b>  | <b>109,5</b>  |              |
| полдник   | Булочка Дорожная                        | 60          | 235,86          | 4,16         | 8,83          | 34,91         | 453          |
|           | Компот из конс. фруктов                 | 200         | 150,36          | 0,24         | 0             | 38,76         | 108          |
|           | <b>Итого за прием пищи</b>              | <b>260</b>  | <b>386,22</b>   | <b>4,4</b>   | <b>8,83</b>   | <b>73,67</b>  |              |
| ужин      | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом | 180         | 249,03          | 7,96         | 80,73         | 34,58         | 199          |
|           | Кисель из концентратов                  | 200         | 154             | 0,1          | 0             | 38,3          | 517          |
|           | Хлеб                                    | 50          | 117,5           | 3,8          | 0,4           | 24,6          | 115          |
|           | <b>Итого за прием пищи</b>              | <b>430</b>  | <b>520,53</b>   | <b>11,86</b> | <b>81,13</b>  | <b>97,48</b>  |              |
|           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                    | <b>1838</b> | <b>2110,22</b>  | <b>67,43</b> | <b>132,73</b> | <b>343,71</b> |              |

### 9 ДЕНЬ

|           | Название блюда                    | Выход гр.  | энерг. ценность | белки        | Жиры         | углеводы    | № реп. карты |
|-----------|-----------------------------------|------------|-----------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
| завтрак   | Суп молочный                      | 180        | 138,94          | 5,06         | 5,39         | 17,8        | 100          |
|           | Кофейный напиток на сгущ. молоке  | 180        | 65              | 1,4          | 1,4          | 12,3        | 14           |
|           | Бутерброд с маслом и сыром 30/8/8 | 46         | 254             | 9,7          | 9,9          | 30,8        | 3            |
|           | <b>Итого за прием пищи</b>        | <b>406</b> | <b>457,94</b>   | <b>16,16</b> | <b>16,69</b> | <b>60,9</b> |              |
| 2 завтрак | Компот из консервирован. фруктов  | 100        | 62,5            | 0,1          | 0            | 16,1        | 108          |
|           | <b>Итого за прием пищи</b>        | <b>100</b> | <b>62,5</b>     | <b>0,1</b>   | <b>0</b>     | <b>16,1</b> |              |
| обед      | Огурец соленый                    | 50         | 7               | 0,38         | 0            | 1,3         | 15           |

|                     |                        |      |         |       |       |        |     |
|---------------------|------------------------|------|---------|-------|-------|--------|-----|
|                     | мясом и сметаной       |      |         |       |       |        |     |
|                     | Пюре картофельное      | 130  | 115,9   | 2,71  | 4,19  | 12,41  | 339 |
|                     | Суфле из курицы        | 80   | 169,36  | 12,21 | 10,77 | 2,5    | 327 |
|                     | соус томатный          | 30   | 18,62   | 0,35  | 1     | 2      | 366 |
|                     | Компот из сухофруктов  | 180  | 131,12  | 1,73  | 0,1   | 30,46  | 531 |
|                     | Хлеб                   | 50   | 117,5   | 3,8   | 0,4   | 24,6   | 115 |
| Итого за прием пищи |                        | 710  | 647,01  | 24,08 | 21,74 | 160,78 |     |
| полдник             | печенье                | 50   | 245     | 5     | 8     | 38     | 18  |
|                     | Кисель из концентратов | 200  | 154     | 0,1   | 0     | 38,3   | 517 |
| Итого за прием пищи |                        | 250  | 399     | 5,1   | 8     | 76,3   |     |
| ужин                | Омлет натуральный      | 200  | 149     | 15,4  | 21    | 2,4    | 214 |
|                     | Молоко кипяченое       | 200  | 110,04  | 5,8   | 5     | 9,6    | 534 |
|                     | Хлеб                   | 50   | 117,5   | 3,8   | 0,4   | 24,6   | 115 |
| Итого за прием пищи |                        | 450  | 376,54  | 25    | 26,4  | 36,6   |     |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ       |                        | 1916 | 1942,99 | 70,44 | 72,83 | 350,68 |     |

# 10 ДЕНЬ

|                     | Название блюда                             | Выход гр. | энерг. ценность | белки | Жиры  | углеводы | № реп. карты |
|---------------------|--------------------------------------------|-----------|-----------------|-------|-------|----------|--------------|
| завтрак             | Каша ячневая вязкая молочная               | 180       | 234,21          | 7,98  | 8,29  | 31,9     | 182          |
|                     | Какао на с молоке                          | 180       | 13,7            | 3,6   | 3,3   | 13,7     | 15           |
|                     | Бутерброд с маслом и сыром 30/8/8          | 46        | 254             | 9,7   | 9,9   | 30,8     | 3            |
| Итого за прием пищи |                                            | 406       | 501,91          | 21,28 | 21,49 | 76,4     |              |
| 2 завтрак           | кисель из концентратов                     | 100       | 77              | 0,05  | 0     | 19,15    | 517          |
| Итого за прием пищи |                                            | 100       | 77              | 0,05  | 0     | 19,15    |              |
| обед                | Зел. горошек консерв. отварной             | 50        | 50,25           | 1,18  | 3,81  | 2,93     | 24           |
|                     | Суп «шахтерский» с мясом и со смет.        | 180       | 144             | 4,15  | 6,04  | 19,67    | 8            |
|                     | Равгу овощное                              | 170       | 139,32          | 2,96  | 6,82  | 16,12    | 362          |
|                     | Компот из сухофруктов                      | 180       | 131,72          | 1,73  | 0,1   | 30,46    | 531          |
|                     | Хлеб                                       | 50        | 117,5           | 3,8   | 0,4   | 24,6     | 115          |
| Итого за прием пищи |                                            | 630       | 582,79          | 13,82 | 17,17 | 93,78    |              |
| полдник             | Пирожок печенный из дрож. теста с повидлом | 80        | 212             | 4,6   | 1,87  | 44,44    | 454          |
|                     | Чай с лимоном                              | 205       | 39,19           | 0,1   | 0,02  | 9,46     | 412          |
| Итого за прием пищи |                                            | 285       | 251,19          | 4,7   | 1,89  | 53,9     |              |
| ужин                | суп рыбный (сайра)                         | 200       | 100,88          | 6,58  | 2,8   | 12,26    | 159          |
|                     | чай с сахаром                              | 200       | 37,61           | 0,05  | 0,01  | 9,32     | 411          |
|                     | Хлеб                                       | 50        | 117,5           | 3,8   | 0,4   | 24,6     | 115          |
| Итого за прием пищи |                                            | 450       | 255,99          | 10,43 | 3,21  | 46,18    |              |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ       |                                            | 1871      | 1668,88         | 50,28 | 43,76 | 289,41   |              |