

### Примерное цикличное меню (2-х недельное) сад (до 3 лет)

| Прием пищи            | Наименование блюда                                             | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------|----------------|------------------|-------|--------|--------------------------------------|----------------|
|                       |                                                                |                | Б                | Ж     | У      |                                      |                |
| День 1                |                                                                |                |                  |       |        |                                      |                |
| Завтрак:              | Каша пшеничная молочная                                        | 150            | 5.97             | 6.17  | 26.41  | 185                                  | ДУ0098         |
|                       | Чай с сахаром                                                  | 180            | 0.04             | 0.01  | 10.91  | 44                                   | ДУ0140         |
|                       | Хлеб с маслом                                                  | 20/7           | 2.42             | 5.5   | 10.03  | 99                                   | ДО00002        |
|                       | Итого за завтрак                                               | 357            | 8.43             | 11.68 | 47.35  | 328                                  |                |
|                       |                                                                |                |                  |       |        |                                      |                |
| 2 завтрак             | Напиток лимонный                                               | 150            | 0.05             | 0.01  | 4.68   | 19                                   | ДО0239         |
|                       | Итого за 2 завтрак                                             | 150            | 0.05             | 0.01  | 4.68   | 19                                   |                |
|                       |                                                                |                |                  |       |        |                                      |                |
| Обед:                 | Суп картофельный с горохом                                     | 150            | 4.09             | 4.33  | 20.48  | 137                                  | ДО0036         |
|                       | Хлеб ржаной                                                    | 30             | 1.86             | 0.32  | 9.31   | 48                                   | ДО00003        |
|                       | Пюре картофельное                                              | 120            | 2.94             | 1.66  | 19.05  | 103                                  | ДО0194         |
|                       | Рыба по польски                                                | 100            | 16.41            | 5.29  | 4.52   | 131                                  | ДО0135         |
|                       | Овощи соленые                                                  | 40             | 0.72             | 1.76  | 0.86   | 22                                   | ДУ0004         |
|                       | Хлеб пшеничный                                                 | 25             | 2                | 0.35  | 8.42   | 45                                   | ДО00001        |
|                       | Компот из сухофруктов                                          | 150            | 0                | 0     | 9.08   | 36                                   | ДУ0148         |
|                       | Итого за обед                                                  | 625            | 18.02            | 13.71 | 71.72  | 522                                  |                |
|                       |                                                                |                |                  |       |        |                                      |                |
| Полдник:              | Кондитерские изделия                                           | 25             | 0.4              | 0.4   | 9.8    | 44                                   | Дооо173        |
|                       | Кисломолочный напиток                                          | 140            | 2,8              | 3,19  | 4,09   | 57                                   | ДО0251         |
|                       | Яблоко                                                         | 100            | 0.05             | 0.04  | 1.07   | 5                                    | ДО0259         |
|                       | Итого за полдник                                               | 265            | 2.89             | 3.63  | 14.96  | 106                                  |                |
| Итого за первый день: |                                                                | 1397           | 29.39            | 29.03 | 138.71 | 975                                  |                |
|                       |                                                                |                |                  |       |        |                                      |                |
| День 2                |                                                                |                |                  |       |        |                                      |                |
| Завтрак:              | Пудинг творожный запеченный под сметаной, со сгущённым молоком | 120/20         | 17               | 11.05 | 16.67  | 234                                  | ДО0128         |
|                       | Чай с сахаром                                                  | 180            | 0.04             | 0.01  | 10.91  | 44                                   | ДУ0140         |

|                       |                              |      |       |       |       |         |          |
|-----------------------|------------------------------|------|-------|-------|-------|---------|----------|
|                       | Хлеб с маслом                | 20/7 | 2.42  | 5.5   | 10.03 | 99      | до000002 |
|                       | Сыр                          | 7    | 4.02  | 4.09  | 0.00  | 54.15   | до000005 |
|                       | Итого за завтрак             | 354  | 23.48 | 20.65 | 37.61 | 431.15  |          |
|                       |                              |      |       |       |       |         |          |
| 2 завтрак             | Кисломолочный напиток        | 140  | 2,8   | 3,19  | 4,09  | 57      | до00251  |
|                       | Итого за 2 завтрак           | 140  | 2,8   | 3,19  | 4,09  | 57      |          |
|                       |                              |      |       |       |       |         |          |
| Обед:                 | Борщ со сметаной             | 150  | 1.09  | 2.97  | 5.5   | 53      | ду0018   |
|                       | Хлеб ржаной                  | 30   | 1.86  | 0.32  | 9.31  | 48      | до000003 |
|                       | Жаркое по-домашнему          | 150  | 14,94 | 13,82 | 17,93 | 256     | до00153  |
|                       | Овощи соленые                | 40   | 0.72  | 1.76  | 0.86  | 22      | ду0004   |
|                       | Хлеб пшеничный               | 25   | 2     | 0.35  | 8.42  | 45      | до000001 |
|                       | Компот из свежих фруктов     | 150  | 0.11  | 0.11  | 11.76 | 48      | ду0149   |
|                       | Итого за обед                | 345  | 20.72 | 19.33 | 53.78 | 472     |          |
| Полдник:              | Булочка «Домашняя»           | 60   | 4.59  | 11.15 | 33.91 | 254     | ду0028   |
|                       | Молоко                       | 150  | 5.26  | 5.63  | 8.55  | 106     | ду0140   |
|                       | Итого за полдник             | 210  | 9.85  | 16.78 | 42.46 | 360     |          |
| Итого за второй день: |                              | 1049 | 56.85 | 59.95 | 84.16 | 1320.15 |          |
|                       |                              |      |       |       |       |         |          |
| День 3                |                              |      |       |       |       |         |          |
| Завтрак:              | Макароны, запеченные с яйцом | 150  | 7.7   | 6.91  | 23.03 | 185     | ду0250   |
|                       | Чай с сахаром                | 180  | 0.04  | 0.01  | 10.91 | 44      | ду0140   |
|                       | Хлеб с маслом                | 20/7 | 2.42  | 5.5   | 10.03 | 99      | до000002 |
|                       | Сыр                          | 7    | 4.02  | 4.09  | 0.00  | 54.15   | до000005 |
|                       | Итого за завтрак             |      |       |       |       |         |          |
|                       |                              |      |       |       |       |         |          |
| 2 завтрак:            | Кисломолочный напиток        | 140  | 2,8   | 3,19  | 4,09  | 57      | до00251  |
|                       | Итого за 2 завтрак           | 140  | 2,8   | 3,19  | 4,09  | 57      |          |
|                       |                              |      |       |       |       |         |          |
| Обед:                 | Суп рыбный                   | 150  | 11.61 | 1.81  | 11.27 | 108     | ду154    |
|                       | Хлеб ржаной                  | 30   | 1.86  | 0.32  | 9.31  | 48      | до000003 |
|                       | Капуста тушеная              | 120  | 2.52  | 3.64  | 6.75  | 70      | ду0083   |
|                       | Куры отварные                | 90   | 20.02 | 18.95 | 0.75  | 254     | ду0078   |
|                       | Овощи соленые                | 40   | 0.55  | 3.52  | 0.64  | 36      | ду0004   |

|                       |                                                 |        |       |       |        |         |         |
|-----------------------|-------------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|---------|
|                       | Хлеб пшеничный                                  | 25     | 2     | 0.35  | 8.42   | 45      | До00001 |
|                       | Компот из свежих фруктов                        | 150    | 0.00  | 0.00  | 9.08   | 36      | ДУ0148  |
|                       | Итого за обед                                   | 605    | 38.56 | 28.59 | 46.22  | 597     |         |
|                       |                                                 |        |       |       |        |         |         |
| Полдник:              | Каша манная молочная                            | 150    | 4.36  | 5.2   | 21.24  | 149     | ДУ0094  |
|                       | Чай с сахаром                                   | 180    | 3.2   | 0.56  | 13.47  | 72      | До00001 |
|                       | Итого за полдник                                | 330    | 7.56  | 5.76  | 34.71  | 221     |         |
| Итого за третий день: |                                                 | 1439   | 63.1  | 54.05 | 128.99 | 1257.15 |         |
|                       |                                                 |        |       |       |        |         |         |
| День 4                |                                                 |        |       |       |        |         |         |
| Завтрак:              | Творожно рисовая запеканка со стуженным молоком | 120/20 | 21.81 | 5.07  | 21.25  | 215.66  | ДУ161   |
|                       | Какао с молоком                                 | 180    | 0.04  | 0.01  | 10.91  | 44      | ДУ0140  |
|                       | Хлеб с маслом                                   | 20/10  | 2.42  | 5.5   | 10.03  | 99      | До00002 |
|                       | Итого за завтрак                                | 350    | 24.27 | 10.58 | 42.19  | 358.66  |         |
|                       |                                                 |        |       |       |        |         |         |
| 2 завтрак:            | Кисломолочный напиток                           | 140    | 2,8   | 3,19  | 4,09   | 57      | До00251 |
|                       | Итого за 2 завтрак                              | 140    | 2,8   | 3,19  | 4,09   | 57      |         |
|                       |                                                 |        |       |       |        |         |         |
| Обед:                 | Рассольник ленинградский                        | 150    | 1.29  | 8.98  | 7.74   | 117     | ДУ0021  |
|                       | Хлеб ржаной                                     | 30     | 1.86  | 0.32  | 9.31   | 48      | До00003 |
|                       | Печень по - строгановски                        | 80     | 1.96  | 2.9   | 13.83  | 89      | ДУ0025  |
|                       | Каша гречневая рассыпчатая                      | 100    | 5.48  | 1.95  | 11.32  | 72      | До00185 |
|                       | Овощи соленые                                   | 40     | 0.55  | 3.52  | 0.64   | 36      | ДУ0004  |
|                       | Хлеб пшеничный                                  | 25     | 2     | 0.35  | 8.42   | 45      | До00001 |
|                       | Компот из свежих фруктов                        | 150    | 0.11  | 0.11  | 10.11  | 42      | До00232 |
|                       | Итого за обед                                   | 575    | 13.25 | 18.13 | 61.37  | 449     |         |
|                       |                                                 |        |       |       |        |         |         |
| Полдник:              | Яйцо отварное                                   | 40     | 4.78  | 4.05  | 0.25   | 57      | ДУ0079  |
|                       | Икра кабачковая                                 | 50     | 0.28  | 0.13  | 2.23   | 11      | ДУ155   |
|                       | Чай с сахаром                                   | 180    | 0.04  | 0.01  | 10.91  | 44      | ДУ0140  |
|                       | Итого за полдник                                | 270    | 5.1   | 4.19  | 13.33  | 112     |         |
| Итого за              |                                                 | 1335   | 45.42 | 36.09 | 120.98 | 976.66  |         |

|                         |                                             |      |       |       |        |        |         |
|-------------------------|---------------------------------------------|------|-------|-------|--------|--------|---------|
| четвертый<br>день:      |                                             |      |       |       |        |        |         |
|                         |                                             |      |       |       |        |        |         |
| День 5                  |                                             |      |       |       |        |        |         |
| Завтрак:                | Каша пшенная молочная                       | 150  | 5.97  | 6.17  | 26.41  | 185    | ДУ0098  |
|                         | Чай с сахаром                               | 180  | 0.04  | 0.01  | 10.91  | 44     | ДУ0140  |
|                         | Хлеб с маслом                               | 20/7 | 2.42  | 5.5   | 10.03  | 99     | ДО00002 |
|                         | Итого за завтрак                            | 357  | 8.43  | 11.68 | 47.35  | 328    |         |
|                         |                                             |      |       |       |        |        |         |
| 2 завтрак:              | Сок                                         | 190  | 0.56  | 0.00  | 15.42  | 64     | ДО00160 |
|                         | Итого за 2 завтрак                          | 190  | 0.56  | 0.00  | 15.42  | 64     |         |
|                         |                                             |      |       |       |        |        |         |
| Обед:                   | Суп картофельный с<br>мясными фрикадельками | 150  | 5.2   | 4.24  | 11.62  | 133.8  | ДО0040  |
|                         | Хлеб ржаной                                 | 30   | 1.86  | 0.32  | 9.31   | 48     | ДО00003 |
|                         | Овощи соленые                               | 40   | 0.72  | 1.76  | 0.86   | 22     | ДУ0004  |
|                         | Плов                                        | 120  | 19.19 | 15.79 | 23.05  | 311    | ДО0163  |
|                         | Хлеб пшеничный                              | 25   | 2     | 0.35  | 8.42   | 45     | ДО00001 |
|                         | Компот из сухофруктов                       | 150  | 0.00  | 0.00  | 9.08   | 36     | ДУ0148  |
|                         | Итого за обед                               | 515  | 28.97 | 22.46 | 62.34  | 595.8  |         |
|                         |                                             |      |       |       |        |        |         |
| Полдник:                | Кондитерские изделия                        | 25   | 0.4   | 0.4   | 9.8    | 44     | ДО00173 |
|                         | Кисломолочный напиток                       | 140  | 2,8   | 3,19  | 4,09   | 57     | ДО0251  |
|                         | Яблоко                                      | 100  | 0.05  | 0.04  | 1.07   | 5      | ДО0259  |
|                         | Итого за полдник                            | 265  | 3.24  | 3.63  | 14.96  | 106    |         |
| Итого за пятый<br>день: |                                             | 1327 | 41.21 | 37.77 | 140.07 | 1093.8 |         |
|                         |                                             |      |       |       |        |        |         |
| День 6                  |                                             |      |       |       |        |        |         |
| Завтрак:                | Омлет натуральный                           | 100  | 0.54  | 2.33  | 0.86   | 27     | ДО0110  |
|                         | Икра кабачковая                             | 50   | 0.28  | 0.13  | 2.23   | 11     | ДУ155   |
|                         | Чай с сахаром                               | 180  | 0.04  | 0.01  | 10.91  | 44     | ДУ0140  |
|                         | Хлеб с маслом                               | 20/7 | 2.42  | 5.5   | 10.03  | 99     | ДО00002 |
|                         | Итого за завтрак                            | 357  | 3.28  | 7.97  | 24.03  | 181    |         |
|                         |                                             |      |       |       |        |        |         |
| 2 завтрак:              | Яблоко                                      | 100  | 0.05  | 0.04  | 1.07   | 5      | ДО0259  |

|                          |                                         |      |       |       |        |        |          |
|--------------------------|-----------------------------------------|------|-------|-------|--------|--------|----------|
|                          | Итого за 2 завтрак                      | 100  | 0.05  | 0.04  | 1.07   | 5      |          |
|                          |                                         |      |       |       |        |        |          |
| Обед:                    | Суп полевой                             | 150  | 2.35  | 6.15  | 14.61  | 123    | ДУ160    |
|                          | Хлеб ржаной                             | 30   | 1.86  | 0.32  | 9.31   | 48     | До00003  |
|                          | Капуста тушеная                         | 120  | 3.05  | 2.79  | 9.22   | 74     | ДУ0083   |
|                          | Тефтели из говядины                     | 60   | 10.34 | 9.55  | 5.18   | 148    | ДУ0055   |
|                          | Овощи соленые                           | 40   | 0.72  | 1.76  | 0.86   | 22     | ДУ0004   |
|                          | Хлеб пшеничный                          | 25   | 2     | 0.35  | 8.42   | 45     | До00001  |
|                          | Напиток лимонный                        | 150  | 0.05  | 0.01  | 4.68   | 19     | До00239  |
|                          | Итого за обед                           | 575  | 20.37 | 20.93 | 52.28  | 479    |          |
|                          |                                         |      |       |       |        |        |          |
| полдник                  | Каша манная молочная                    | 150  | 4.36  | 5.2   | 21.24  | 149    | ДУ0094   |
|                          | Кисломолочный напиток                   | 140  | 2,8   | 3,19  | 4,09   | 57     | До00251  |
|                          | Итого за полдник                        | 290  | 7.16  | 8.39  | 25.33  | 206    |          |
| Итого за<br>шестой день: |                                         | 1322 | 30.86 | 37.33 | 102.71 | 871    |          |
|                          |                                         |      |       |       |        |        |          |
| День 7                   |                                         |      |       |       |        |        |          |
| Завтрак:                 | Суп молочный с<br>макаронными изделиями | 150  | 4.21  | 4.07  | 15.53  | 116    | ДУ0033   |
|                          | Чай                                     | 180  | 1.09  | 1.14  | 12.62  | 65     | ДУ0141   |
|                          | Хлеб с маслом                           | 20/7 | 2.42  | 5.5   | 10.03  | 99     | До000002 |
|                          | Сыр                                     | 7    | 4.02  | 4.09  | 0.00   | 54.15  | До000005 |
|                          | Итого за завтрак                        | 364  | 11.74 | 14.8  | 38.18  | 334.15 |          |
|                          |                                         |      |       |       |        |        |          |
| 2 завтрак:               | Сок                                     | 190  | 0.56  | 0.00  | 15.42  | 64     | До000160 |
|                          | Итого за 2 завтрак                      | 190  | 0.56  | 0.00  | 15.42  | 64     |          |
|                          |                                         |      |       |       |        |        |          |
| Обед:                    | Суп картофельный с<br>горохом           | 150  | 4.09  | 4.33  | 20.48  | 137    | До00036  |
|                          | Хлеб ржаной                             | 30   | 1.86  | 0.32  | 9.31   | 48     | До000003 |
|                          | Каша гречневая<br>рассыпчатая           | 100  | 5.48  | 1.95  | 11.32  | 72     | До00185  |
|                          | Чахохбили                               | 100  | 20.17 | 20.39 | 2.58   | 275    | ДУ157    |
|                          | Овощи соленые                           | 40   | 0.72  | 1.76  | 0.86   | 22     | ДУ0004   |
|                          | Хлеб пшеничный                          | 25   | 2     | 0.35  | 8.42   | 45     | До000001 |
|                          | Компот из свежих фруктов                | 150  | 0.11  | 0.11  | 10.11  | 42     | До00232  |

|                           |                                                                      |        |       |       |        |         |         |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|---------|
|                           | Итого за обед                                                        | 595    | 34.43 | 29.21 | 63.08  | 641     |         |
|                           |                                                                      |        |       |       |        |         |         |
| Полдник:                  | Пудинг творожный<br>запеченный под сметаной,<br>со сгущённым молоком | 120/20 | 17    | 11.05 | 16.67  | 234     | ДО0128  |
|                           | Кисломолочный напиток                                                | 140    | 2,8   | 3,19  | 4,09   | 57      | ДО0251  |
|                           | Итого за полдник                                                     | 280    | 19.8  | 14.24 | 20.76  | 291     |         |
| Итого за<br>седьмой день: |                                                                      | 1429   | 66.53 | 58.28 | 137.44 | 1330.15 |         |
|                           |                                                                      |        |       |       |        |         |         |
| День 8                    |                                                                      |        |       |       |        |         |         |
| Завтрак:                  | Каша рисовая молочная                                                | 150    | 4.93  | 5.68  | 17.13  | 139     | ДУ0094  |
|                           | Чай с лимоном                                                        | 180    | 0.07  | 0.02  | 4.68   | 19      | ДУ0142  |
|                           | Хлеб с маслом                                                        | 20/7   | 2.42  | 5.5   | 10.03  | 99      | ДО00002 |
|                           | Сыр                                                                  | 7      | 4.02  | 4.09  | 0.00   | 54.15   | ДО00005 |
|                           | Итого за завтрак                                                     | 364    | 11.44 | 15.29 | 31.84  | 311.15  |         |
|                           |                                                                      |        |       |       |        |         |         |
| 2 завтрак:                | Напиток лимонный                                                     | 150    | 0.05  | 0.01  | 4.68   | 19      | ДО0239  |
|                           | Итого за 2 завтрак                                                   | 150    | 0.05  | 0.01  | 4.68   | 19      |         |
|                           |                                                                      |        |       |       |        |         |         |
| Обед:                     | Свекольник                                                           | 150    | 2     | 5.12  | 12.23  | 103     | ДО0056  |
|                           | Хлеб ржаной                                                          | 30     | 1.86  | 0.32  | 9.31   | 48      | ДО00003 |
|                           | Макаронные изделия<br>отварные                                       | 100    | 2.94  | 1.66  | 19.05  | 103     | ДО0194  |
|                           | Гуляш                                                                | 70     | 10.21 | 9.52  | 2.98   | 138     | ДУ0050  |
|                           | Салат из зеленого горошка                                            | 40     | 1.17  | 0.07  | 2.37   | 15      | ДУ0009  |
|                           | Хлеб пшеничный                                                       | 25     | 2     | 0.35  | 8.42   | 45      | ДО00001 |
|                           | Напиток из плодов<br>шиповника                                       | 150    | 0     | 0     | 9.08   | 36      | ДО0149  |
|                           | Итого за обед                                                        | 565    | 20.18 | 17.04 | 63.44  | 488     |         |
|                           |                                                                      |        |       |       |        |         |         |
| Полдник:                  | Кондитерские изделия                                                 | 25     | 0.4   | 0.4   | 9.8    | 44      | ДО00173 |
|                           | Кисломолочный напиток                                                | 140    | 2,8   | 3,19  | 4,09   | 57      | ДО0251  |
|                           | Яблоко                                                               | 100    | 0.05  | 0.04  | 1.07   | 5       | ДО0259  |
|                           | Итого за полдник                                                     | 265    | 3.25  | 3.63  | 14.96  | 106     |         |
| Итого за<br>восьмой день: |                                                                      | 1344   | 34.92 | 35.97 | 114.92 | 924.15  |         |

|                        |                                                                   |        |       |       |        |         |         |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|---------|
| День 9                 |                                                                   |        |       |       |        |         |         |
| Завтрак:               | Запеканка из творога с макаронными изделиями со сгущенным молоком | 120/20 | 22.12 | 5.1   | 22.55  | 222.38  | До0125  |
|                        | Какао с молоком                                                   | 180    | 0.04  | 0.01  | 10.91  | 44      | Ду0140  |
|                        | Хлеб с маслом                                                     | 20/10  | 2.42  | 5.5   | 10.03  | 99      | До00002 |
|                        | Итого за завтрак                                                  | 350    | 24.58 | 10.61 | 43.49  | 365.38  |         |
|                        |                                                                   |        |       |       |        |         |         |
| 2 завтрак:             | Кисломолочный напиток                                             | 140    | 2,8   | 3,19  | 4,09   | 57      | До0251  |
|                        | Итого за 2 завтрак                                                | 140    | 2,8   | 3,19  | 4,09   | 57      |         |
|                        |                                                                   |        |       |       |        |         |         |
| Обед:                  | Борщ с капустой и картофелем                                      | 150    | 2.73  | 5.17  | 14.8   | 117     | До0027  |
|                        | Хлеб ржаной                                                       | 30     | 1.86  | 0.32  | 9.31   | 48      | До00003 |
|                        | Пюре картофельное                                                 | 120    | 2.94  | 1.66  | 19.05  | 103     | До0194  |
|                        | Суфле из печени                                                   | 60     | 2.32  | 6.78  | 28.53  | 103.95  | До0022  |
|                        | Овощи соленые                                                     | 40     | 0.72  | 1.76  | 0.86   | 22      | Ду0004  |
|                        | Хлеб пшеничный                                                    | 25     | 2     | 0.35  | 8.42   | 45      | До00001 |
|                        | Компот из сухофруктов                                             | 150    | 0.00  | 0.00  | 9.08   | 36      | Ду0148  |
|                        | Итого за обед                                                     | 575    | 12.57 | 16.04 | 90.05  | 474.95  |         |
|                        |                                                                   |        |       |       |        |         |         |
| Полдник:               | Булочка «Домашняя»                                                | 60     | 4.59  | 11.15 | 33.91  | 254     | Ду0028  |
|                        | Сок                                                               | 190    | 0.56  | 0.00  | 15.42  | 64      | До00160 |
|                        | Итого за полдник                                                  | 250    | 5.15  | 11.15 | 49.33  | 318     |         |
| Итого за девятый день: |                                                                   | 1315   | 45.1  | 40.99 | 186.96 | 1215.33 |         |
|                        |                                                                   |        |       |       |        |         |         |
| День 10                |                                                                   |        |       |       |        |         |         |
|                        | Каша гречневая молочная                                           | 150    | 5.97  | 6.17  | 26.41  | 185     | Ду0098  |
|                        | Чай с сахаром                                                     | 180    | 0.04  | 0.01  | 10.91  | 44      | Ду0140  |
|                        | Хлеб с маслом                                                     | 20/7   | 2.42  | 5.5   | 10.03  | 99      | До00002 |
|                        | Итого за завтрак                                                  | 357    | 8.43  | 11.68 | 47.35  | 328     |         |
|                        |                                                                   |        |       |       |        |         |         |
| 2 завтрак:             | Сок                                                               | 190    | 0.56  | 0.00  | 15.42  | 64      | До00160 |
|                        | Итого за 2 завтрак                                                | 190    | 0.56  | 0.00  | 15.42  | 64      |         |
|                        |                                                                   |        |       |       |        |         |         |
| Обед:                  | Суп кудрявый                                                      | 150    | 4.41  | 6.28  | 3.74   | 190.58  | До0023  |

|                                                                                         |                                      |        |        |        |         |          |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------|--------|--------|---------|----------|---------|
|                                                                                         | Хлеб ржаной                          | 30     | 1.86   | 0.32   | 9.31    | 48       | До00003 |
|                                                                                         | Рис отварной                         | 90     | 1.33   | 2.24   | 3.02    | 78       | До0192  |
|                                                                                         | Рыба, запеченная под молочным соусом | 90     | 18.53  | 2.73   | 2.98    | 111      | До0030  |
|                                                                                         | Хлеб пшеничный                       | 25     | 2      | 0.35   | 8.42    | 45       | До00001 |
|                                                                                         | Овощи соленые                        | 40     | 0.72   | 1.76   | 0.86    | 22       | До0004  |
|                                                                                         | Компот из свежих фруктов             | 150    | 0.11   | 0.11   | 10.11   | 42       | До0232  |
|                                                                                         | Итого за обед                        | 575    | 28.96  | 13.79  | 48.5    | 536.58   |         |
|                                                                                         |                                      |        |        |        |         |          |         |
| Полдник:                                                                                | Кондитерские изделия                 | 25     | 0.4    | 0.4    | 9.8     | 44       | До00173 |
|                                                                                         | Кисломолочный напиток                | 140    | 2,8    | 3,19   | 4,09    | 57       | До0251  |
|                                                                                         | Яблоко                               | 100    | 0.05   | 0.04   | 1.07    | 5        | До0259  |
|                                                                                         | Итого за полдник                     | 265    | 3.25   | 3.63   | 14.96   | 106      |         |
| Итого за<br>десятый день:                                                               |                                      | 1387   | 41.2   | 31.83  | 126.23  | 1145.58  |         |
| Итого за весь<br>период:                                                                |                                      | 13344  | 454.58 | 421.26 | 1281.17 | 11108.97 |         |
| Среднее<br>значение за<br>период:                                                       |                                      | 1334.4 | 45.5   | 42.1   | 128.2   | 1110.9   |         |
| Содержание<br>белков, жиров,<br>углеводов в<br>меню за период<br>в % от<br>калорийности |                                      |        | 24     | 26     | 8.7     |          |         |