

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад присмотра и оздоровления № 143  
ИНН 6658077719 КПП 665801001

---

620109, г. Екатеринбург, ул. Красноуральская, 25б  
тел.: +7/343/ 242-07-83, e-mail: mdou143@eduekb.ru

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ № 143  
И.А. Сальникова  
Приказ № 1/2-8 от 12.01.2021 г.



## **Примерное десятидневное меню**

**МБДОУ – детский сад присмотра и оздоровления № 143**

## ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	вит. С	Ккал	%Ккал
<b>ЗАВТРАК:</b>							
Каша пшеничная на концентрированном молоке с маслом сливочным	200	3,14	4,69	13,73	6,42	164,00	
Какао с молоком	180	3,51	3,15	20,61	0,47	121,50	
Батон с маслом с сыром (30/5/10)	45	5,00	6,60	14,10	0,07	130,00	
<b>ИТОГО:</b>	<b>425</b>	<b>13,98</b>	<b>14,70</b>	<b>37,28</b>	<b>0,54</b>	<b>415,50</b>	<b>21,17</b>
10.00 Сок в ассортименте	150			17,25		90,16	
<b>ИТОГО:</b>	<b>150</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>17,25</b>	<b>0,00</b>	<b>90,16</b>	<b>4,59</b>
<b>ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):</b>	<b>575</b>	<b>13,98</b>	<b>14,70</b>	<b>54,53</b>	<b>0,54</b>	<b>505,66</b>	<b>25,76</b>
<b>ОБЕД:</b>							
Салат из отварного картофеля, кукурузы, репчатого лука и растительного масла	50	0,92	3,43	6,12	1,63	60,00	
Рассольник со сметаной	200	1,43	2,62	9,35	3,69	120,00	
Тушеная капуста	130	3,03	2,51	11,79	27,13	81,47	
Биточек из мяса говядины	80	11,70	11,60	4,70	0,00	171,00	
Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	50,16	74,00	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	15,04	0,00	69,30	
Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	0,00	61,90	
<b>ИТОГО:</b>	<b>728</b>	<b>22,36</b>	<b>20,93</b>	<b>81,14</b>	<b>82,61</b>	<b>637,67</b>	<b>32,48</b>
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:</b>							
Пряник	40	1,60	1,60	35,20	0,16	211,20	
Омлет	130	12,68	17,06	2,28	0,18	212,88	
Кисломолочные продукты в ассортименте	180	5,80	6,40	9,40	2,60	117,10	
<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>14,28</b>	<b>18,66</b>	<b>37,48</b>	<b>0,34</b>	<b>541,18</b>	<b>27,57</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1653</b>	<b>50,61</b>	<b>54,29</b>	<b>173,14</b>	<b>83,49</b>	<b>1684,50</b>	<b>85,81</b>

## ВТОРОЙ ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	вит. С	Ккал	%Ккал
<b>ЗАВТРАК:</b>							
Запеканка из творога и риса	100	14,50	9,89	18,78	0,15	224,00	
Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,59	12,02	6,41	80,60	
Батон с маслом (30/6)	36	2,58	7,59	17,65	0,00	104,00	
<b>ИТОГО:</b>	<b>316</b>	<b>19,79</b>	<b>20,07</b>	<b>48,45</b>	<b>6,56</b>	<b>408,60</b>	<b>22,70</b>
10.00 Фрукты в ассортименте	140	0,83	0,21	7,70	20,00	75,00	
<b>ИТОГО:</b>	<b>140</b>	<b>0,83</b>	<b>0,21</b>	<b>7,70</b>	<b>20,00</b>	<b>75,00</b>	<b>4,17</b>
<b>ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):</b>	<b>456</b>	<b>20,62</b>	<b>20,28</b>	<b>56,15</b>	<b>26,56</b>	<b>483,60</b>	<b>26,87</b>
<b>ОБЕД:</b>							
Зеленый горошек	25	0,78	0,93	1,60	2,45	18,00	
Свекольник со сметаной	200	1,74	4,37	11,68	5,45	93,00	
Картофельное пюре	130	2,69	3,64	17,85	9,31	117,00	
Зразы из мяса говядины	80	10,20	10,80	8,60	0,43	173,00	
Компот из чернослива	200	0,31	0,01	18,35	50,08	71,00	
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	0,00	67,32	
Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	0,00	67,17	
<b>ИТОГО:</b>	<b>703</b>	<b>20,20</b>	<b>20,39</b>	<b>84,79</b>	<b>67,72</b>	<b>606,49</b>	<b>33,69</b>
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:</b>							
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,24	6,64	29,25	0,42	206,00	
Чай	180	0,00	0,00	8,19	0,00	31,50	
Пирожок с капустой	90	7,00	6,00	33,00	2,21	237,00	
<b>ИТОГО:</b>	<b>470</b>	<b>14,24</b>	<b>12,64</b>	<b>70,44</b>	<b>2,63</b>	<b>474,50</b>	<b>26,36</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1629</b>	<b>40,82</b>	<b>55,06</b>	<b>53,32</b>	<b>211,38</b>	<b>1564,60</b>	86,92

### ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	вит. С	Ккал	%Ккал
<b>ЗАВТРАК:</b>							
Каша молочная ассорти ( рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,00	5,90	25,60	0,53	175,00	
Чай с молоком	180	4,00	5,00	15,00	0,26	131,00	
Батон с маслом с сыром (30/5/10)	45	5,00	6,60	14,10	0,07	130,00	
<b>ИТОГО:</b>	<b>425</b>	<b>14</b>	<b>17,5</b>	<b>54,7</b>	<b>0,86</b>	<b>436</b>	<b>24,22</b>
10.00 Сок в ассортименте	150			17,25		90,16	
<b>ИТОГО:</b>	<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>17,25</b>	<b>0</b>	<b>90,16</b>	<b>5,01</b>
<b>ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):</b>	<b>575</b>	<b>14,00</b>	<b>17,50</b>	<b>71,95</b>	<b>0,86</b>	<b>526,16</b>	<b>29,23</b>
<b>ОБЕД:</b>							
Щи из свежей капусты с крупой и сметаной	200	1,49	2,54	6,10	10,85	67,00	
Макароны отварные	130	4,59	3,29	28,08	0,00	162,93	
Суфле из печени	80	16,10	5,50	2,20	3,53	123,00	
Компот из кураги и изюма	200	0,00	0,00	19,00	50,16	81,00	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	15,04	0,00	69,30	
Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	0,00	61,90	
<b>ИТОГО:</b>	<b>678</b>	<b>26,97</b>	<b>12,07</b>	<b>86,30</b>	<b>64,54</b>	<b>565,14</b>	<b>31,40</b>
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:</b>							
Рагу из овощей	130	1,99	3,21	11,70	9,20	109,20	
Печенье	25	2,00	5,00	15,75	0,00	115,00	
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	0,00	63	
Кисломолочные продукты в ассортименте	180	5,80	6,40	9,40	2,60	117,10	
<b>ИТОГО:</b>	<b>375</b>	<b>12,34</b>	<b>16,91</b>	<b>37,00</b>	<b>11,80</b>	<b>404,3</b>	<b>20,71</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1628</b>	<b>53,31</b>	<b>46,48</b>	<b>195,25</b>	<b>77,20</b>	<b>1495,60</b>	81,34

## ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	вит. С	Ккал	%Ккал
<b>ЗАВТРАК:</b>							
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	25,35	14,40	19,80	0,35	313,50	
Какао с молоком	180	3,51	3,15	20,61	0,47	121,50	
Батон с маслом (30/6)	36	2,58	7,59	17,65	0,00	123,65	
<b>ИТОГО:</b>	<b>366</b>	<b>31,44</b>	<b>25,14</b>	<b>58,06</b>	<b>0,813</b>	<b>558,65</b>	<b>31,04</b>
10.00 Фрукты в ассортименте	140	0,83	0,21	7,70	20,00	75,00	
<b>ИТОГО:</b>	<b>140</b>	<b>0,83</b>	<b>0,21</b>	<b>7,7</b>	<b>20</b>	<b>75</b>	<b>4,17</b>
<b>ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):</b>	<b>506</b>	<b>32,27</b>	<b>25,35</b>	<b>65,76</b>	<b>20,81</b>	<b>633,65</b>	<b>35,20</b>
<b>ОБЕД:</b>							
Суп крестьянский с крупой	200	1,80	4,40	10,10	6,41	88,00	
Жаркое по-домашнему	230	4,72	6,47	31,65	16,47	375,01	
Кисель из клюквы	200	0,10	0,00	24,50	51,20	96,00	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	15,04	0,00	69,30	
Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	0,00	61,90	
<b>ИТОГО:</b>	<b>698</b>	<b>11,41</b>	<b>11,61</b>	<b>97,17</b>	<b>74,08</b>	<b>690,21</b>	<b>38,35</b>
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:</b>							
Суфле из рыбы	100	14,75	4,25	3,25	0,09	111,25	
Консервирован. кукуруза	30	1,00	0,00	6,00	0,26	30,00	
Вафли	15	1,56	0,78	11,52	0,00	61,83	
Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9,00	0,78	40,00	
<b>ИТОГО:</b>	<b>345</b>	<b>17,39</b>	<b>5,04</b>	<b>29,77</b>	<b>1,13</b>	<b>243,08</b>	<b>13,50</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1549</b>	<b>61,07</b>	<b>42,00</b>	<b>192,71</b>	<b>96,02</b>	<b>1566,94</b>	<b>87,05</b>

## ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	вит. С	Ккал	%Ккал
<b>ЗАВТРАК:</b>							
Каша рисовая	200	6,00	5,80	42,40	0,52	248,00	
Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,61	12,06	0,47	80,10	
Батон с маслом с сыром (30/5/10)	45	5,00	6,60	14,10	0,07	130,00	
<b>ИТОГО:</b>	<b>425</b>	<b>13,7</b>	<b>15,01</b>	<b>68,56</b>	<b>1,058</b>	<b>458,1</b>	<b>25,45</b>
10.00 Сок в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	10,00	45,08	
<b>ИТОГО:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>10</b>	<b>45,08</b>	<b>2,50</b>
<b>ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):</b>	<b>525</b>	<b>14,10</b>	<b>15,41</b>	<b>78,36</b>	<b>11,06</b>	<b>503,18</b>	<b>27,95</b>
<b>ОБЕД:</b>							
Свекла в сметанном соусе	130	2,17	2,34	11,61	4,96	74,53	
Уха рыбацкая	200	7,20	2,40	11,20	6,92	112,80	
Суфле из мяса	100	22,50	17,00	2,75	0,06	253,75	
Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	16,70	89,00	66,00	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	10,03	0,00	46,20	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	0,00	48,87	
<b>ИТОГО:</b>	<b>680</b>	<b>35,57</b>	<b>22,39</b>	<b>64,83</b>	<b>100,94</b>	<b>602,15</b>	<b>33,45</b>
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:</b>							
Суп молочный с лапшой	200	3,40	3,70	12,00	0,42	95,00	
Чай	180	0,00	0,00	8,19	0,00	31,50	
Пирожок с морковью и джемом	60	3,77	2,74	24,69	0,27	138,86	
10.00 Фрукты в ассортименте	140	0,83	0,21	7,70	20,00	75,00	
<b>ИТОГО:</b>	<b>580</b>	<b>8,00</b>	<b>6,65</b>	<b>52,58</b>	<b>20,69</b>	<b>340,36</b>	<b>23,54</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1785</b>	<b>57,67</b>	<b>44,45</b>	<b>195,77</b>	<b>132,69</b>	<b>1445,69</b>	84,95

## ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	вит. С	Ккал	%Ккал
<b>ЗАВТРАК:</b>							
Каша ячневая на концентрированном молоке с маслом сливочным	200	5,97	5,26	30,73	6,42	195,20	
Яйцо отварное	20	2,55	2,30	0,15	0,00	31,50	
Какао с молоком	180	3,48	3,13	20,61	6,41	121,32	
Батон с маслом (30/6)	36	2,58	7,59	17,65	0,00	101,11	
<b>ИТОГО:</b>	<b>236</b>	<b>8,613</b>	<b>13,02</b>	<b>38,41</b>	<b>6,408</b>	<b>253,931</b>	<b>14,11</b>
10.00 Сок в ассортименте	150			17,25		90,16	
<b>ИТОГО:</b>	<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>17,25</b>	<b>0</b>	<b>90,16</b>	<b>5,01</b>
<b>ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):</b>	<b>386</b>	<b>8,61</b>	<b>13,02</b>	<b>55,66</b>	<b>6,41</b>	<b>344,09</b>	<b>19,12</b>
<b>ОБЕД:</b>							
Салат из картофеля с зелёным горошком на растительном масле	50	1,50	5,58	5,08	3,22	76,67	
Суп крестьянский с крупой	200	1,80	4,40	10,10	6,41	88,00	
Тушеная капуста	130	3,03	2,51	11,79	27,13	81,47	
Биточек из мяса говядины	80	11,70	11,60	4,70	0,00	171,00	
Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	50,16	74,00	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	15,04	0,00	69,30	
Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	0,00	61,90	
<b>ИТОГО:</b>	<b>728</b>	<b>23,31</b>	<b>24,86</b>	<b>80,85</b>	<b>86,91</b>	<b>622,34</b>	<b>34,57</b>
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:</b>							
Запеканка из творога с морковью	150	20,40	17,70	19,05	0,95	319,50	
Кисломолочные продукты в ассортименте	180	5,80	6,40	9,40	2,60	117,10	
Пряник	40	1,60	1,60	35,20	0,16	211,20	
<b>ИТОГО:</b>	<b>370</b>	<b>27,80</b>	<b>25,70</b>	<b>63,65</b>	<b>3,71</b>	<b>647,80</b>	<b>35,99</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1484</b>	<b>59,72</b>	<b>63,58</b>	<b>200,16</b>	<b>97,03</b>	<b>1614,23</b>	89,68

## СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	вит. С	Ккал	%Ккал
<b>ЗАВТРАК:</b>							
Омлет	130	12,68	17,06	2,28	0,18	212,88	
Консервирован. кукуруза	30	1,00	0,00	6,00	0,26	30,00	
Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,61	12,06	0,47	80,10	
Батон с маслом (30/6)	36	32,00	4,01	14,48	0,00	104,81	
<b>ИТОГО:</b>	<b>376</b>	<b>47,38</b>	<b>23,68</b>	<b>28,82</b>	<b>0,65</b>	<b>427,79</b>	<b>22,10</b>
10.00 Фрукты в ассортименте	140	0,83	0,21	7,70	20,00	75,00	
<b>ИТОГО:</b>	<b>140</b>	<b>0,83</b>	<b>0,21</b>	<b>7,7</b>	<b>20</b>	<b>75</b>	<b>4,17</b>
<b>ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):</b>	<b>516</b>	<b>48,21</b>	<b>23,89</b>	<b>36,52</b>	<b>20,65</b>	<b>502,79</b>	<b>26,27</b>
<b>ОБЕД:</b>							
Салат из капусты с растительным маслом	60	1,00	4,00	5,90	22,54	63,00	
Суп картофельный с бобовыми	200	4,30	4,00	15,90	4,52	118,00	
Картофельное пюре	130	2,69	3,64	17,85	9,31	117,00	
Тефтели из мяса говядины	80	11,40	9,70	7,50	1,80	163,00	
Компот из кураги	200	0,00	0,00	19,00	50,32	78,00	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	15,04	0,00	69,30	
Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	0,00	61,90	
<b>ИТОГО:</b>	<b>738</b>	<b>24,17</b>	<b>22,08</b>	<b>97,08</b>	<b>88,49</b>	<b>670,20</b>	<b>37,23</b>
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:</b>							
Каша пшенная молочная	200	6,50	6,00	31,20	0,42	206,00	
Шанежка с картофелем	90	6,00	8,00	31,00	0,00	244,00	
Чай	180	0,00	0,00	8,19	0,00	31,50	
<b>ИТОГО:</b>	<b>470</b>	<b>12,50</b>	<b>14,00</b>	<b>70,39</b>	<b>0,42</b>	<b>481,50</b>	<b>29,64</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1724</b>	<b>84,88</b>	<b>59,97</b>	<b>203,98</b>	<b>109,55</b>	<b>1654,49</b>	<b>93,14</b>

## ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	вит. С	Ккал	%Ккал
<b>ЗАВТРАК:</b>							
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,40	7,40	27,20	0,42	202,00	
Чай с молоком	180	4,00	5,00	15,00	0,26	131,00	
Батон с маслом с сыром (30/5/10)	45	5,00	6,60	14,10	0,07	130,00	
<b>ИТОГО:</b>	<b>425</b>	<b>15,4</b>	<b>19</b>	<b>56,3</b>	<b>0,75</b>	<b>463</b>	<b>25,72</b>
10.00 Сок в ассортименте	150			17,25		90,16	
<b>ИТОГО:</b>	<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>17,25</b>	<b>0</b>	<b>90,16</b>	<b>5,01</b>
<b>ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):</b>	<b>575</b>	<b>15,40</b>	<b>19,00</b>	<b>73,55</b>	<b>0,75</b>	<b>553,16</b>	<b>30,73</b>
<b>ОБЕД:</b>							
Борщ со сметаной	200	1,70	4,30	10,30	8,65	87,00	
Каша гречневая с овощами	130	7,45	5,89	32,76	0,78	216,67	
Печень по-строгановски	80	10,07	10,53	2,00	7,31	144,00	
Компот из чернослива и изюма	200	0,70	0,00	21,60	50,19	85,00	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	15,04	0,00	69,30	
Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	0,00	61,90	
<b>ИТОГО:</b>	<b>678</b>	<b>24,71</b>	<b>21,46</b>	<b>97,58</b>	<b>66,93</b>	<b>663,87</b>	<b>36,88</b>
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:</b>							
Рагу из овощей	130	1,99	3,21	11,70	9,20	109,20	
Кисломолочные продукты в ассортименте	180	5,80	6,40	9,40	2,60	117,10	
Яйцо отварное	20	2,55	2,30	0,15	0,00	31,50	
Печенье	25	2,00	5,00	15,75	0,00	115,00	
<b>ИТОГО:</b>	<b>355</b>	<b>12,34</b>	<b>16,91</b>	<b>37,00</b>	<b>11,80</b>	<b>372,80</b>	<b>20,71</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1608</b>	<b>52,45</b>	<b>57,37</b>	<b>208,13</b>	<b>79,48</b>	<b>1589,83</b>	88,32

## ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	вит. С	Ккал	%Ккал
<b>ЗАВТРАК:</b>							
Запеканка из творога	150	25,35	14,40	19,80	0,35	313,50	
Какао с молоком	180	3,51	3,15	20,61	0,47	121,50	
Батон с маслом с сыром (30/5/10)	45	5,00	6,60	14,10	0,07	130,00	
<b>ИТОГО:</b>	<b>375</b>	<b>33,86</b>	<b>24,15</b>	<b>54,51</b>	<b>0,883</b>	<b>565</b>	<b>31,39</b>
10.00 Фрукты в ассортименте	140	0,83	0,21	7,70	20,00	75,00	
<b>ИТОГО:</b>	<b>140</b>	<b>0,83</b>	<b>0,21</b>	<b>7,7</b>	<b>20</b>	<b>75</b>	<b>4,17</b>
<b>ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):</b>	<b>515</b>	<b>34,69</b>	<b>24,36</b>	<b>62,21</b>	<b>20,88</b>	<b>640,00</b>	<b>35,56</b>
<b>ОБЕД:</b>							
Суп картофельный с макаронами	200	1,70	1,10	11,40	2,36	63,00	
Тушеная капуста	130	3,03	2,51	11,79	27,13	81,47	
Мясо кур отварное в соусе	80	9,76	10,48	1,68	0,46	140,00	
Кисель из клюквы	200	0,10	0,00	24,50	51,20	96,00	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	15,04	0,00	69,30	
Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	0,00	61,90	
<b>ИТОГО:</b>	<b>678</b>	<b>19,38</b>	<b>14,83</b>	<b>80,29</b>	<b>81,15</b>	<b>511,67</b>	<b>28,43</b>
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:</b>							
Тефтели рыбные в соусе	130	11,10	6,00	10,70	0,60	247,00	
Зеленый горошек	25	0,78	0,93	1,60	2,45	18,00	
Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9,00	0,78	40,00	
Вафли	15	1,56	0,78	11,52	0,00	61,83	
<b>ИТОГО:</b>	<b>370</b>	<b>13,51</b>	<b>7,71</b>	<b>32,82</b>	<b>3,83</b>	<b>366,83</b>	<b>20,38</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1563</b>	<b>67,58</b>	<b>46,90</b>	<b>175,32</b>	<b>105,86</b>	<b>1518,50</b>	84,36

## ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	вит. С	Ккал	%Ккал
<b>ЗАВТРАК:</b>							
Каша манная молочная	200	5,30	5,10	27,50	0,42	178,00	
Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,59	12,02	6,41	80,60	
Батон с маслом с сыром (30/5/10)	45	5,00	6,60	14,10	0,07	130,00	
<b>ИТОГО:</b>	<b>425</b>	<b>13,01</b>	<b>14,29</b>	<b>53,62</b>	<b>6,898</b>	<b>388,604</b>	<b>21,59</b>
10.00 Сок в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	10,00	45,08	
<b>ИТОГО:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>10</b>	<b>45,08</b>	<b>2,50</b>
<b>ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):</b>	<b>525</b>	<b>13,41</b>	<b>14,69</b>	<b>63,42</b>	<b>16,90</b>	<b>433,68</b>	<b>24,09</b>
<b>ОБЕД:</b>							
Салат из свеклы с растительным маслом	90	1,20	7,50	6,15	1,74	96,00	
Суп из овощей со сметаной	200	1,50	5,20	8,30	6,85	87,00	
Тефтели из говядины с рисом "Ёжики "	80	11,70	11,60	4,70	0,00	171,00	
Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	16,70	89,00	66,00	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	15,04	0,00	69,30	
Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	0,00	61,90	
<b>ИТОГО:</b>	<b>638</b>	<b>19,39</b>	<b>25,14</b>	<b>66,77</b>	<b>97,59</b>	<b>551,20</b>	<b>30,62</b>
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:</b>							
Картофель отварной	120	2,32	3,36	17,52	4,80	111,20	
Сдоба обыкновенная	60	5,30	3,90	32,40	0,10	188,00	
Чай с молоком	180	4,00	5,00	15,00	0,26	131,00	
10.00 Фрукты в ассортименте	140	0,83	0,21	7,70	20,00	75,00	
<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>12,45</b>	<b>12,47</b>	<b>72,62</b>	<b>25,16</b>	<b>505,20</b>	<b>33,90</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1663</b>	<b>45,25</b>	<b>52,30</b>	<b>202,82</b>	<b>139,65</b>	<b>1490,09</b>	<b>88,62</b>

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Эн/ц, ккал	<b>1684,5</b>	<b>1564,60</b>	<b>1464,10</b>	<b>1566,94</b>	<b>1445,69</b>	<b>1614,23</b>	<b>1624,49</b>	<b>1589,83</b>	<b>1518,50</b>	<b>1490,09</b>
Выход	<b>1653</b>	<b>1629</b>	<b>1608</b>	<b>1549</b>	<b>1785</b>	<b>1484</b>	<b>1694</b>	<b>1608</b>	<b>1563</b>	<b>1663</b>

	Средний показатель за 10 дней
Эн/ц ,ккал.	1562,45
Выход,гр.	1628