



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ДЕТСКИЙ САД № 41 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА ГОРОДСКОГО ОКРУГА МАКЕЕВКА"
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
(ГБДОУ "ДЕТСКИЙ САД № 41 Г. О. МАКЕЕВКА" ДНР)



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий

Л.П.Реутова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2026г.

Менюготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Неделя 1 День 1	Понедельник											
Завтрак	<u>Каша пшеничная «Артек» с маслом сливочным</u>	120	150	6,84	8,55	2,89	7,23	16,47	41,17	108,2	270,5	
	<u>Икра кабачковая консервированная</u>	40	60	0,76	1,14	3,56	5,34	3,08	4,62	47,6	71,4	
	<u>Яйцо вареное</u>	40	40									
	<u>Чай сладкий со сгущ. молоком</u>	150	200	0,2	0,3	0	0	5	6,7	20,9	27,9	
	<u>Сыр твердый</u>	15	15	3,5	3,5	4,4	4,4	0	0	53,8	53,8	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	40	2,25	3,00	0,87	1,16	20,2	18,76	77,43	103,24	
<u>2 завтрак</u>												
	<u>Сок детский</u>	200	200	1,0	1,0	0,2	0,2	20,2	20,2	92,0	92,0	
Итого за завтрак		895	690	14,55	17,49	11,92	18,33	44,75	91,45	399,47	618,84	
Обед	<u>Суп гороховый с маслом сливочным</u>	150	200	4,89	6,52	2,1	2,8	11,19	14,92	83,19	110,92	
	<u>Картофельное пюре с маслом сливочным</u>	120	150	2,71	3,39	3,76	4,69	16,8	27,66	99,55	103,15	
	<u>Рыба отварная с овощами</u>	70	75	12,28	13,16	0,47	0,51	0,54	0,58	56,0	60,0	
	<u>Компот из сухофруктов сладкий</u>	150	180	0,13	0,40	0,02	0,02	20,83	24,99	84,75	101,7	
	<u>Хлеб ржаной</u>	40	50	3,54	5,12	0,64	0,96	17,28	18,0	90,21	135,33	
Итого за обед		530	655	23,55	28,59	6,99	8,98	66,64	86,15	413,45	511,1	

Полдник	<u>Каша пшеничная с маслом сливочным</u>	120	150	6,84	8,55	2,89	7,23	16,47	41,17	108,2	270,5	
	<u>Яйцо вареное</u>	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63,0	63,0	
	<u>Огурец консервированный</u>	30	60	0,35	0,7	0,05	0,1	1,15	2,3	6,4	12,8	
	<u>Кофейный напиток сладкий</u>	150	180	2,85	3,42	2,41	2,89	14,31	17,23	91,0	109,2	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	40	2,66	3,04	0,32	0,36	16,42	18,76	80,85	92,4	
<u>Итого за полдник</u>		315	365	25,1	31,1	22,42	26,57	22,19	27,76	388,88	470,7	
<u>Итого за 1 день</u>				54,49	65,04	36,18	45,0	119,76	150,06	1021,34	1262,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептур ы
				Белки		Жиры		Углеводы				
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Неделя 1 День 2	Вторник											
	<u>Шарлотка рисовая с яблоками сладкая</u>	100	150	8,5	12,7	12	18	2,2	3,3	150,3	225,5	
	<u>Чай сладкий</u>	150	200	0,2	0,3	0	0	5	6,7	20,9	27,9	
	<u>Сыр твердый</u>	15	15	3,5	3,5	4,4	4,4	0	0	53,8	53,8	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	40	2,66	3,04	0,32	0,36	16,42	18,76	80,85	92,4	
2 завтрак												
	<u>Фрукты (бананы/апельсины)</u>	100	100	0,42	0,42	0,42	0,42	9,8	9,8	44,4	44,4	
Итого за завтрак		470	570	10,86	12,98	12,14	14,71	49,14	61,15	348,64	428,04	
Обед	<u>Суп овощной на курином бульоне</u>	150	200	1,07	1,42	1,47	1,96	6,08	8,1	34,14	55,52	
	<u>Жаркое по- домашнему с мясом кур</u>	120	150	4,9	18,6	3,7	4,7	10,6	13,2	135,4	169,3	
	<u>Огурец консервир.</u>	30	60	0,35	0,7	0,05	0,1	1,15	2,3	6,4	12,8	

	<u>Компот из сухофруктов сладкий</u>	150	180	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81	
	<u>Хлеб ржаной</u>	40	50	3,54	5,12	0,64	0,96	17,28	18,0	90,21	135,33	
Итого за обед		580	780	30,98	39,95	11,9	14,43	72,77	97,39	522,53	680,75	
Полдник	Каша ячневая с маслом сливочным	100	120	6,84	8,55	2,89	7,23	16,47	41,17	108,2	270,5	
	Салат из свеклы	45	60									
	<u>Кофейный напиток на пастеризованном молоке сладкий</u>	150	180	2,85	3,42	2,41	2,89	14,31	17,23	91,0	109,2	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	40	2,66	3,04	0,32	0,36	16,42	18,76	80,85	92,4	
<u>Итого за полдник</u>		310	460	14,41	20,24	14,57	21,36	28,27	35,66	302,05	416,7	
<u>Итого за 2 день</u>				56,25	71,25	38,61	50,5	150,18	194,2	1173,77	1525,49	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептур ы
				Белки		Жиры		Углеводы				
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Неделя 1 День 3	Среда											
Завтрак	<u>Каша рисовая на пастеризованном молоке сладкая с маслом сливочным</u>	180	220	4,76	5,99	4,97	6,60	20,46	25,22	144,79	183,29	
	<u>Чай сладкий</u>	150	200	0,2	0,3	0	0	5	6,7	20,9	27,9	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	40	2,66	3,04	0,32	0,36	16,42	18,76	80,85	92,4	
2-ой завтрак												
	<u>Молоко кипяченое</u>	100	150	3,04	4,57	2,71	4,07	5,04	7,56	56,67	85,0	

Итого за завтрак		480	640	12,66	16,04	8,42	10,74	72,32	90,14	422,55	529,1	
Об ед	<u>Суп картофельный с клецками с маслом</u>	150	200	1,35	1,8	1,97	2,62	8,25	11	56,01	74,68	

	<u>сливочным</u>											
	<u>Биточек из мяса кур</u>	120	150	23	28,8	5,1	6,4	16,2	20,2	202,2	252,8	
	<u>Икра свекольная с маслом сливочным</u>	100	120	3,22	5,11	4,46	4,95	15,85	25,33	116,82	167,07	
	<u>Компот из сухофруктов сладкий</u>	150	180	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81	
	<u>Хлеб ржаной</u>	40	50	3,54	5,12	0,64	0,96	17,28	18,0	90,21	135,33	
Итого за обед		480	660	20,88	26,16	6,74	8,52	58,45	73,86	370,89	477,72	
Полдник	<u>Запеканка из творога с маслом сливочным со сметаной</u>	80/14	110/17	14,03	21,05	9,64	14,46	13,72	20,58	197,6	296,4	
	<u>Какао с пастеризованы молоком сладкое</u>	150	180	3,67	4,4	3,19	3,83	15,82	18,98	107,0	128,4	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	40	2,66	3,04	0,32	0,36	16,42	18,76	80,85	92,4	
Итого за полдник		450	585	15,1	18,39	11,2	15,07	81,15	97,75	471,99	584,58	
Итого за 3 день				48,64	60,59	26,36	34,33	211,92	261,75	1265,43	1591,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептур ы
				Белки		Жиры		Углеводы				
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Неделя 1 День 4	Четверг											
Завтрак	Макароны отварные с маслом сливочным	120	130	4,69	5,9	6,48	8,11	25,03	32,29	183,81	199,1	
	Печень тушеная в сметане	65	75	8,94	10,31	7,06	8,15	2,27	2,62	108,33	125,0	
	Чай сладкий	150	200	0,2	0,3	0	0	5	6,7	20,9	27,9	
	Хлеб пшеничный	30	40	2,66	3,04	0,32	0,36	16,42	18,76	80,85	92,4	
2 завтрак									9,8			
Фрукты (яблоки)		100	100	0,42	0,42	0,42	0,42	9,8				
Итого за завтрак		470	570	11,68	14,31	12,73	16,91	47,68	71,03	351,52	453,25	

Обед	<u>Суп полевой на курином бульоне со сметаной</u>	200	250	1,75	2,18	2,27	2,84	11,43	14,29	73,2	91,5	
	<u>Котлета из мяса кур</u>	60	75	11,5	14,4	2,6	3,2	8,1	10,1	101,1	126,4	
	<u>Капуста тушеная с маслом сливочным</u>	150	180	2,77	3,32	4,83	5,80	10,77	12,94	97,80	117,36	
	<u>Компот из сухофруктов сладкий</u>	150	180	0,13	0,40	0,02	0,02	20,83	24,99	84,75	101,7	
	<u>Хлеб ржаной</u>	40	50	3,54	5,12	0,64	0,96	17,28	18,0	90,21	135,33	
Итого за обед		555	760	16,83	26,37	14,09	20,51	75,99	102,95	510,3	704,67	
Полдник	<u>Омлет с маслом сливочным со сметаной</u>	60/10	80/15	4,71	6,28	5,44	7,25	1,92	2,56	75,0	100,00	
	<u>Кофейный напиток на пастеризованном молоке сладкий</u>	150	180	2,85	3,42	2,41	2,89	14,31	17,23	91,0	109,2	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	40	2,66	3,04	0,32	0,36	16,42	18,76	80,85	92,4	
Итого за полдник		300	400	15,66	19,44	7,42	9,46	31,12	37,86	255,05	315,6	
Итого за 4 день				44,17	59,7	33,82	46,45	144,99	192,24	1072,47	1113,52	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептур ы
				Белки		Жиры		Углеводы				
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Неделя 1 День 5	Пятница											
Завтрак	<u>Каша манная на пастеризованном молоке с маслом сливочным</u>	150	200	4,39	5,86	7,46	9,95	20,11	26,8	166,0	221,38	
	<u>Чай сладкий</u>	150	200	0,2	0,3	0	0	5	6,7	20,9	27,9	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	40	2,66	3,04	0,32	0,36	16,42	18,76	80,85	92,4	

2-ой завтрак	Кефир	200	200	8	6,4	8,4	134,0	8	6,4	8,4	134,0		1
Итого за завтрак		495	640	10,21	13,73	6,94	10,9	74,4	98,22	408,83	555,97		
Обед	Рассольник Ленинградский с маслом сливочным	170/15	230/20	1,44	1,92	3,86	5,14	9,92	13,22	79,99	106,6		
	Овощное рагу с мясом кур с маслом сливочным	140	175	3,5	4,39	4,75	5,95	13,67	17,09	114,0	142,57		
	Компот из сухофруктов сладкий	150	180	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81		
	Хлеб ржаной	3,54	5,12	0,64	0,96	17,28	18,0	90,21	135,33				
	Итого за обед	540	735	18,97	23,84	9,97	12,72	75, 83	95.66	474,33	599,44		
Полдник	Каша гречневая с маслом сливочным	120	140	4,1	4,87	4,24	6,19	12,94	15,2	104,93	134,0		
	Огурец консервированный	30	60	0,35	0,7	0,05	0,1	1,15	2,3	6,4	12,8		
	Яйцо вареное	40	40										
	Какао на пастеризованном молоке сладкое	150	180	3,67	4,4	3,19	3,83	15,82	18,98	107,0	128,4		
	Хлеб пшеничный	30	40	2,66	3,04	0,32	0,36	16,42	18,76	80,85	92,4		
Итого за 5 день				43,83	54,76	30	42,01	215,86	286,13	1318,85	1759,47		

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептур ы
				Белки		Жиры		Углеводы				
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Неделя 2 День 1	Понедельник											
Завтрак	<u>Макароны отварные маслом сливочным</u>	120	150	1,46	1,79	2,24	2,79	6,85	8,42	52,62	65,01	
	<u>Икра кабачковая</u>	45	60	0,54	0,72	2,12	2,83	3,47	4,63	35,1	46,80	
	<u>Кофейный напиток на сгущенном</u>	150	180	0,2	0,3	0	0	5	6,7	20,9	27,9	

	<u>молоке сладкий</u>											
	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	40	2,66	3,04	0,32	0,36	16,42	18,76	80,85	92,4	
Второй завтрак												
	<u>Сок детский</u>	200	200	1,0	1,0	0,2	0,2	20,2	20,2	92,0	92,0	
Итого за завтрак		495	640	5,61	6,75	4,83	6,16	46,89	56,69	258,47	314,91	
Обед	<u>Суп харчо с тушенкой говяжьей с маслом сливочным</u>	150	200	1,89	2,52	1,62	2,16	13,59	18,12	75,15	102	
	<u>Рыба отварная с овощами</u>	70	75	12,28	13,16	0,47	0,51	0,54	0,58	56,0	60,0	
	<u>Картофель отварной с маслом сливочным</u>	120	150	3,6	4,5	4,5	5,6	21,3	26,6	139	173,7	
	<u>Компот из сухофруктов сладкий</u>	150	180	0,13	0,40	0,02	0,02	20,83	24,99	84,75	101,7	
	<u>Хлеб ржаной</u>	40	50	3,54	5,12	0,64	0,96	17,28	18,0	90,21	135,33	
Итого за обед		580	760	21,8	24,16	10,49	12,22	73,46	91,68	474,4	574,1	
Полдник	<u>Каша гречневая с маслом сливочным</u>	100	120	3,22	5,11	4,46	4,95	15,85	25,33	116,82	167,07	
	<u>Салат из свеклы</u>											
	<u>Кофейный напиток сладкий</u>	150	180	2,85	3,42	2,41	2,89	14,31	17,23	91,0	109,2	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	40	2,66	3,04	0,32	0,36	16,42	18,76	80,85	92,4	
Итого за полдник		280	345	22,05	28,06	16,08	21,32	21,52	27,32	316,74	412,62	
Итого за 6 день				49,46	58,97	31,40	39,7	141,87	175,69	1049,61	1301,63	

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептур ы
				Белки		Жиры		Углеводы				
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Неделя 2 День 2	Вторник											
Завтр ак	Каша пшеничная «Артек»	120	150	6,84	8,55	2,89	7,23	16,47	41,14	108,2	270,5	
	Икра кабачковая	45	60	0,54	0,72	2,12	2,83	3,47	4,63	35,1	46,80	

	консервированная											
	Чай сладкий	150	180	0,2	0,3	0	0	5	6,7	20,9	27,9	
	Сыр твердый	15	15	3,5	3,5	4,4	4,4	0	0	53,8	53,8	
	Хлеб пшеничный	30	40	2,66	3,04	0,32	0,36	16,42	18,76	80,85	92,4	
Второй завтрак												
	Фрукты (бананы/апельсины)	100	100	0,42	0,42	0,42	0,42	9,8	9,8	44,4	44,4	
Итого за завтрак		470	570	11,74	14,31	12,73	16,9	47,68	61,23	351,52	453,25	
	Суп картофельный с манной крупой	150	200	1,35	1,8	1,97	2,62	8,25	11	56,01	74,68	
	Каша пшенная	120	150	6,84	8,55	2,89	7,23	16,47	41,17	108,2	270,5	
	Гуляш из мяса кур	40	50	1,97	2,47	1,28	1,6	3,63	4,54	33,91	42,39	
	Огурец консервированный	30	60	0,35	0,7	0,05	0,1	1,15	2,3	6,4	12,8	
	Компот из сухофруктов сладкий	150	200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81	
	Хлеб ржаной	40	50	3,54	5,12	0,64	0,96	17,28	18,0	90,21	135,33	
Итого за обед		460	615	15,94	22,18	17,24	25,99	55,89	71,01	444,33	609,03	
Полдник	Овощное рагу с маслом сливочным	100	150	8,5	12,7	12	18	2,2	3,3	150,3	225,5	
	Яйцо вареное	40	40									
	Кофейный напиток на пастеризованном молоке	150	180	2,85	3,42	2,41	2,89	14,31	17,23	91,0	109,2	
	Хлеб пшеничный	30	40	2,66	3,04	0,32	0,36	16,42	18,76	80,85	92,4	
Итого за полдник		310	460	14,41	20,24	14,57	21,36	28,62	35,66	302,05	416,7	
Итого за 7 день				42,09	56,73	44,54	64,25	132,19	167,9	1097,9	1478,98	

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептур ы
			Белки		Жиры		Углеводы				
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Неделя 2 День 3	Среда										

Завтрак	Каша«Геркулес» на пастеризованном молоке	180	220	6,16	7,65	6,37	9,73	19,41	23,89	157,04	210,56	
	Чай сладкий	150	200	0,2	0,3	0	0	5	6,7	20,9	27,9	
	Хлеб пшеничный	30	40	2,66	3,04	0,32	0,36	16,42	18,76	80,85	92,4	
	Сыр твердый	15	15	3,5	3,5	4,4	4,4	0	0	53,8	53,8	
2 завтрак												
	Молоко кипяченое	100	150	3,04	4,57	2,71	4,07	5,04	7,56	56,67	85,0	
Итого за завтрак		480	640	7,82	9,93	5,26	6,73	56,27	69,96	308,97	386,41	
Обед	Борщ с капустой со сметаной	150	200	1,28	1,7	3,2	4,26	7,26	9,7	67,68	90,24	
	Мясо кур тушеное с овощами	120	150	10,37	15,69	13,79	21,05	8,88	13,84	200,62	307,06	
	Компот из сухофруктов сладкий	150	180	0,13	0,40	0,02	0,02	20,83	24,99	84,75	101,7	
	Хлеб ржаной	40	50	3,54	5,12	0,64	0,96	17,28	18,0	90,21	135,33	
Итого за обед		540	735	29,96	37,74	5,95	7,6	75,72	95,62	477,29	603,18	
Полдник	Запеканка из творога с маслом сливочным сладкая со сметаной	100	150	8,5	12,7	12	18	2,2	3,3	150,3	225,5	
	Какао на пастеризованном молоке сладкое	150	180	3,67	4,4	3,19	3,83	15,82	18,98	107,0	128,4	
	Хлеб пшеничный	30	50	2,66	3,04	0,32	0,36	16,42	18,76	80,85	92,4	
Итого за полдник		440	565	15,35	17,78	13,71	17,66	97,41	119,52	564,07	696,8	
Итого за 8 день				53,13	65,45	24,92	31,99	229,4	285,1	1350,33	1686,39	

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептур ы
				Белки		Жиры		Углеводы				
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Неделя 2 День 4	Четверг											
З а в	Каша пшениная с маслом сливочным	100	120	6,84	8,55	2,89	7,23	16,47	41,17	108,2	270,5	

	<u>Печень тушеная в сметане</u>	65	75	8,94	10,31	7,06	8,15	2,27	2,62	108,33	125,0	
	<u>Чай сладкий</u>	150	200	0,2	0,3	0	0	5	6,7	20,9	27,9	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	40	2,66	3,04	0,32	0,36	16,42	18,76	80,85	92,4	
2 завтрак												
	<u>Фрукты (яблоки)</u>	100	100	0,42	0,42	0,42	0,42	9,8	9,8	44,4	44,4	
Итого за завтрак		470	570	10,86	12,98	12,14	14,71	49,14	61,15	348,64	428,04	
Обед	<u>Борщ свекольный с маслом сливочным</u>	150	200	3,45	4,6	1,98	2,64	8,15	10,86	64,34	85,78	
	<u>Котлета из мяса кур</u>	60	75	11,5	14,4	2,6	3,2	8,1	10,1	101,1	126,4	
	<u>Горошница с маслом сливочным</u>	120	150	11,6	14,5	1	1,3	27	33,8	163,8	204,8	
	<u>Компот из сухофруктов сладкий</u>	150	180	0,13	0,40	0,02	0,02	20,83	24,99	84,75	101,7	
	<u>Хлеб ржаной</u>	40	50	3,54	5,12	0,64	0,96	17,28	18,0	90,21	135,33	
Итого за обед		560	775	20,87	29,12	18,28	25,72	54,37	72,51	466,87	640,19	
Полдник	<u>Каша ячневая с маслом сливочным</u>	100	160	5,64	7,32	5,56	8,79	19,00	25,30	147,67	208,50	
	<u>Рыба отварная с овощами</u>	70	75	12,28	13,16	0,47	0,51	0,54	0,58	56,0	60,0	
	<u>Какао на пастеризованном молоке сладкое</u>	150	180	3,67	4,4	3,19	3,83	15,82	18,98	107,0	128,4	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	40	2,66	3,04	0,32	0,36	16,42	18,76	80,85	92,4	
Итого за полдник		300	400	15,66	19,44	7,42	9,46	31,12	37,86	255,05	315,6	
Итого за 9 день				47,39	64,54	37,84	49,89	134,63	171,52	1070,56	1383,83	

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептур ы
				Белки		Жиры		Углеводы				
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Неделя 2 День 5	Пятница											
Завтр ак	Суп с макаронами на пастеризованном молоке с маслом сливочным	150	200	7, 39	9, 35	8,0	6,98	10,8	14,4	116,2	135,0	

	<u>Чай сладкий</u>	150	200	0,2	0,3	0	0	5	6,7	20,9	27,9	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	40	2,66	3,04	0,32	0,36	16,42	18,76	80,85	92,4	
2 завтрак												
	<u>Ряженка</u>	200	200	6,4	6,4	6,6	6,6	9,8	9,8	124,0	124,0	
Итого за завтрак		480	640	10,16	12,84	7,92	10,04	70,62	88,04	495	502,2	
Обед	<u>Суп гречневый с маслом сливочным со сметаной</u>	150	200	2,51	2,95	3,13	4,58	15,69	18,61	102,06	128,57	
	<u>Плов с мясом кур с маслом сливочным</u>	180	230	7,4	9,45	4,58	5,85	21,04	26,88	152,73	195,15	
	<u>Огурец консервированный</u>	30	60	0,35	0,7	0,05	0,1	1,15	2,3	6,4	12,8	
	<u>Компот из сухофруктов сладкий</u>	150	180	0,13	0,40	0,02	0,02	20,83	24,99	84,75	101,7	
	<u>Хлеб ржаной</u>	40	50	3,54	5,12	0,64	0,96	17,28	18,0	90,21	135,33	
	Итого за обед	450	600	13,89	30,04	6,9	8,9	51,25	64,20	363,80	458,36	
Полдник	<u>Капуста тушеная с маслом сливочным</u>	150	180	2,77	3,32	4,83	5,80	10,77	12,94	97,80	117,36	
	<u>Яйцо вареное</u>	40	40									
	<u>Какао на пастеризованном молоке сладкое</u>	150	180	3,67	4,4	3,19	3,83	15,82	18,98	107,0	128,4	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	40	2,66	3,04	0,32	0,36	16,42	18,76	80,85	92,4	
Итого за полдник		395	525	14,3	17,25	12,64	16,43	67,83	94,88	442,43	598,93	
Итого за 10-й день				38,35	60,13	27,46	35,37	189,7	247,12	1207,18	1559,49	
Итого за 10 дней				47,78	61,72	33,11	43,96	165,3	229,1	1297,9	1511,28	