



Утверждаю

Заведующая МБДОУ

«Детский сад комбинированного вида № 26»

Ю. С. Скалозуб

**Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
« Детский сад комбинированного  
вида № 26»**

**десятидневное меню**

г. Донской

Первый день

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Минер. в-ва (мг)				Витамины (мг)					
			белки	жиры	углев.		Ca	Fe	B1	B2	C					
<b>ЗАВТРАК</b>																
1	Каша рисовая молочная с маслом и изюмом	150	4,53	7,47	23,49	179,5	141,55	0,42	0,04	0,16	0,22					
2	Чай	150	9,0	2,29	9,75	36,96	8,7	0,40	-	0,004	4,5					
	булка с маслом	40/10	3,32	0,52	1,24	0,8	8,0	0,32	0,04	0,28	-					
			0,06	8,25	0,09	74,8	-	-	-	-	-					
			<b>16,91</b>	<b>18,53</b>	<b>34,57</b>	<b>292,06</b>	<b>158,25</b>	<b>1,21</b>	<b>0,08</b>	<b>0,444</b>	<b>4,72</b>					
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>																
1	Абрикосовый сок с мякотью	75	0,37	0,07	7,57	34,5	25,25	1,05	0,007	0,007	1,5					
<b>ОБЕД</b>																
1.	Салат из моркови и капусты с растительным маслом	45	0,74	3,2	1,88	40,84	20,5	0,26	0,01	0,02	11,59					
2	Суп гороховый на мк/б с гречками	185	5,29	0,44	14,91	94,24	44,25	1,96	0,18	0,05	3,94					
		15	2,3	0,2	14,6	71,4	6,0	0,33	0,03	0,009	-					
3	Котлета рыбная	70	17,74	0,62	4,53	18,89	30,24	0,26	0,01	0,11	-					
	Картофельное пюре	130	2,82	4,06	6,97	107,38	47,74	0,64	0,09	9,13	2,72					
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	8,4	0,39	0,05	0,03	-					
4.	Компот из сухофруктов	150	0,2	-	18,3	72,6	30,85	0,51	0,01	0,03	0,6					
			<b>31,06</b>	<b>18,73</b>	<b>78,05</b>	<b>477,53</b>	<b>188,43</b>	<b>4,35</b>	<b>0,38</b>	<b>9,269</b>	<b>18,85</b>					
<b>ПОЛДНИК</b>																
1.	Молоко	150	4,2	4,8	6,15	84,0	181,5	0,15	0,03	0,19	0,9					
2.	Пирожок печёный с яблоком	70	4,55	7,48	26,19	202,64	27,93	0,78	0,06	0,06	0,59					
			<b>8,75</b>	<b>12,28</b>	<b>32,34</b>	<b>286,64</b>	<b>209,43</b>	<b>0,93</b>	<b>0,09</b>	<b>0,25</b>	<b>1,49</b>					
			<b>47,11</b>	<b>45,61</b>	<b>182,53</b>	<b>1390,73</b>	<b>561,36</b>	<b>7,54</b>	<b>0,557</b>	<b>10,07</b>	<b>26,56</b>					

## Второй день

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Минер. в-ва (мг)			Витамины (мг)		
			белки	жиры	углев.		Ca	Fe	B1	B2	C	
<b>ЗАВТРАК</b>												
1	Пудинг творожный запеченный, с изюмом	85	10,8	7,6	11,8	163	122,82	0,54	0,04	0,20	0,33	
	Соус молочный сладкий	30	0,8	1,7	4,9	13,4	38,84	0,07	0,009	0,039	0,099	
2	Какао с молоком	150	4,6	4,8	16,8	127,4	165,85	0,52	0,03	0,18	0,81	
	булка с маслом	40/10	3,32	0,52	1,24	0,8	8,0	0,32	0,04	0,28	-	
			0,06	8,25	0,09	74,8	-	-	-	-	-	
			<b>19,58</b>	<b>22,87</b>	<b>34,83</b>	<b>379,4</b>	<b>335,51</b>	<b>1,52</b>	<b>0,119</b>	<b>0,699</b>	<b>1,239</b>	
1	2-ОЙ ЗАВТРАК	75	3,75	-	6,82	28,5	5,25	1,05	0,07	0,007	1,5	
<b>ОБЕД</b>												
1.	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	45	0,7	3,2	3,8	46,2	16,46	0,61	0,09	0,02	2,16	
2	Суп картофельный на м/б со сметаной	200	3,8	2,0	15,5	112,5	42,08	1,14	0,14	0,1	11,72	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	8,4	0,39	0,05	0,03	-	
3	Тефтели из говядины	90	14,1	12,1	5,5	190,1	12,36	2,30	0,06	0,13	1,08	
	Каша гречневая рассыпчатая	85	4,8	4,1	23,3	160,9	4,67	2,57	0,12	0,06	-	
	соус томатный	20	0,2	0,6	2,0	14,2	1,65	0,07	0,006	0,002	0,44	
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,10	12,0	0,66	0,06	0,018	-	
4.	Компот из сухофруктов	150	0,2	-	18,3	72,6	30,85	0,51	0,01	0,03	0,6	
			<b>27,7</b>	<b>22,6</b>	<b>97,77</b>	<b>728,8</b>	<b>128,47</b>	<b>8,25</b>	<b>0,536</b>	<b>0,39</b>	<b>16,0</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>												
1.	Кофейный напиток с молоком	150	3,6	3,6	16,5	110,9	142,96	0,105	0,09	0,22	5,52	
2.	Запеканка рисовая с изюмом	80	3,1	3,3	20,4	127,1	57,08	0,488	0,02	0,07	2,76	
			<b>6,7</b>	<b>6,9</b>	<b>36,9</b>	<b>238</b>	<b>200,4</b>	<b>0,593</b>	<b>0,11</b>	<b>0,2</b>	<b>8,28</b>	
			<b>47,73</b>	<b>45,37</b>	<b>196,32</b>	<b>1374,7</b>	<b>669,27</b>	<b>11,41</b>	<b>0,835</b>	<b>1,386</b>	<b>27,02</b>	

### Третий день

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Минер. в-ва (мг)			Витамины (мг)		
			белки	жиры	углев.		Са	Fe	B1	B2	C	
<b>ЗАВТРАК</b>												
1	Вермишель молочная с маслом и сахаром	150	4,9	8,8	15,5	140,3	79,5	0,34	0,03	0,106	0,876	
2	Чай с молоком булка с маслом	150 40/10	2,34 3,32 0,06	2,43 0,52 8,25	13,27 1,24 0,98	81,96 0,8 74,8	96,07 8,0 -	0,48 0,32 -	0,01 0,04 -	0,106 0,28 -	0,495 -	
			10,62	18,0	30,1	287,86	183,57	1,21	0,8	0,024	4,36	
	<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>	80	0,24	-	8,16	33,12	12,8	0,8	0,024	0,024	4,96	
<b>ОБЕД</b>												
1	Яблоко	45	0,74	3,2	1,88	40,84	20,5	0,26	0,01	0,02	11,39	
1.	Салат из моркови с растительным маслом	185	5,29	0,44	14,91	94,24	44,25	1,96	0,18	0,05	3,94	
2	Суп фасолевый на м/б Хлеб ржаной	30 200	1,41 14,55	0,21 14,64	14,94 18,68	64,2 266,42	8,4 80,48	0,39 2,44	0,05 0,06	0,03 0,14	- 3,12	
3	Голубцы ленивые с отварным мясом Хлеб пшеничный	30 150	2,49 -	0,39 -	14,43 14,7	68,10 60,0	12,0 6,75	0,66 -	0,06 0,45	0,018 0,45	- 72,5	
4.	Кисель		24,86	10,15	86,31	624,48	194,04	5,89	0,627	0,74	33,87	
		150	4,2	4,8	6,15	84,0	181,5	0,15	0,03	0,19	0,9	
	<b>ПОЛДНИК</b>	115	12,05	12,53	38,08	330,39	76,02	1,05	0,09	0,16	0,96	
1.	Молоко		16,25	17,33	44,23	414,3	259,52	1,2	0,12	0,37	0,96	
2.	Ватрушка с творогом		42,97	47,48	198,8	1369,85	649,80	9,1	1,051	7,633	40,6	

## Четвёртый день

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Минер. в-ва (мг)			Витамины (мг)		
			Белки	Жиры	Углев.		Ca	Fe	B1	B2	C	
<b>ЗАВТРАК</b>												
1	Омлет Зелёный горошек отварной с растительным маслом	80	4,53	7,47	23,49	179,5	141,55	0,42	0,04	0,16	0,22	
2	Чай булка с маслом	150 40/10	9,0 3,32 0,06	2,29 0,52 8,25	9,75 1,24 0,09	36,96 0,8 74,8	8,7 8,0 -	0,40 0,32 -	- 0,04 -	0,004 0,28 -	4,5 -	
			16,91	18,53	34,57	292,06	158,25	1,21	0,08	0,444	4,72	
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>												
1	Виноградный сок	75	0,22	-	1,03	40,5	5,25	1,05	0,007	0,007	1,5	
<b>ОБЕД</b>												
1.	Икра из уваренных кабачков (для питания детей)	45	0,82	5,44	3,34	65,83	17,81	0,31	0,009	0,022	3,04	
2	Рассольник на м/б со сметаной Хлеб ржаной	200 30	3,38 1,41	1,9 0,21	12,24 14,94	94,74 64,2	42,6 8,4	0,88 0,39	0,1 0,05	0,08 0,03	7,3 -	
3	Запеканка картофельная с отварным мясом Соус сметанный Хлеб пшеничный	180 20 30	15,28 0,3 2,49	15,03 1,0 0,39	13,10 0,6 14,43	273,49 15,4 68,10	64,66 1,65 12,0	2,59 0,07 0,66	0,13 0,01 0,06	0,20 0,002 0,018	7,83 0,44 -	
4.	Компот из сухофруктов	150	0,2	-	18,3	72,6	30,85	0,51	0,01	0,03	0,6	
			23,88	23,97	76,95	654,36	177,97	5,41	0,459	0,382	19,21	
<b>ПОЛДНИК</b>												
1.	Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	16,5	110,9	142,96	0,105	0,09	0,22	5,52	
0,5	Оладьи с яблоками,	100	7,25	4,95	33,72	201,05	75,7	1,453	0,14	0,16	1,81	
2.	молоко сгущенное	22	1,6	1,9	12,2	72,2	61,4	0,43	-	-	0,5	
			12,45	10,45	62,47	384,15	280,06	1,988	0,23	0,38	7,83	
			41,27	46,76	201,13	1334,87	537,79	10,07	0,712	1,283	36,58	

Пятый день

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Минер. в-ва (мг)			Витамины (мг)		
			белки	жиры	углев.		Ca	Fe	B1	B2	C	
	<b>ЗАВТРАК</b>											
1	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес»	150	4,53	8,25	16,98	162,3	143,11	0,675	0,075	0,15	0,675	
2	Какао с молоком булка с маслом	150 40/10	4,6 3,32 0,06	4,8 0,52 8,25	16,8 1,24 0,09	127,4 0,8 74,8	165,85 8,0 -	0,52 0,32 -	0,03 0,04 -	0,18 0,28 -	0,81 -	
			<b>12,97</b>	<b>21,82</b>	<b>35,11</b>	<b>365,3</b>	<b>316,96</b>	<b>1,585</b>	<b>0,145</b>	<b>0,61</b>	<b>1,475</b>	
1	<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>	80	0,32	0,24	7,6	33,6	13,6	0,15	0,024	0,024	2,88	
	<b>ОБЕД</b>											
1.	Салат из огурцов с растительным маслом	45	0,39	3,19	1,17	34,78	13,95	0,28	0,013	0,018	4,25	
2	Борщ на м/б со сметаной Хлеб ржаной	200 30	3,08 1,41	1,74 0,21	5,42 14,94	64,98 64,2	59,14 8,4	0,88 0,39	0,06 0,05	6,7 0,03	9,98 -	
3	Гуляш из мяса в сметанном соусе Вермишель отварная со сливочным маслом Хлеб пшеничный	90 110 30	11,48 4,29 2,49	8,48 4,51 0,39	2,44 22,92 14,43	132,81 152,07 68,10	17,17 4,63 12,0	1,60 0,59 0,66	0,027 0,044 0,06	0,072 0,011 0,018	0,324 -	
4.	Компот из сухофруктов	150	0,2	-	18,3	72,6	30,85	0,51	0,01	0,03	0,6	
			<b>23,7</b>	<b>18,52</b>	<b>79,62</b>	<b>589,54</b>	<b>146,14</b>	<b>4,91</b>	<b>0,264</b>	<b>6,88</b>	<b>15,15</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>											
1.	Кисель	150	-	-	14,7	60,0	6,75	-	0,45	0,45	22,5	
2.	Пудинг рисовый сладкий соус молочный	70 30	2,93 1,24	4,72 1,03	18,64 2,42	129,5 35,31	31,12 38,8	0,45 0,07	0,035 0,009	0,07 0,494	0,24 0,099 22,84	
			<b>4,17</b>	<b>5,75</b>	<b>35,76</b>	<b>224,9</b>	<b>76,67</b>	<b>0,52</b>	<b>0,494</b>	<b>0,559</b>	<b>22,84</b>	
			<b>44,16</b>	<b>46,33</b>	<b>198,09</b>	<b>1313,34</b>	<b>553,37</b>	<b>7,165</b>	<b>0,927</b>	<b>8,073</b>	<b>42,34</b>	

## Шестой день

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Минер. в-ва (мг)			Витамины (мг)		
			белки	жиры	углев.		Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	
<b>ЗАВТРАК</b>												
1	Сырники творожные запеченные с молочным соусом	150	4,53	7,47	23,49	179,5	141,55	0,42	0,04	0,16	0,22	
2	Кофейный напиток с молоком	150	3,6	3,6	16,5	110,9	142,96	0,105	0,09	0,22	5,52	
	булка с маслом	40/10	3,32	0,52	1,24	0,8	8,0	0,32	0,04	0,28		
			0,06	8,25	0,09	74,8						
			21,48	24,87	33,13	423,8	306,76	1,185	0,187	0,759	5,8	
			3,7	-	6,8	28,5	5,25	1,05	0,007	0,007	1,5	
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>												
1	Сок яблочно-персиковый с мякотью	75										
<b>ОБЕД</b>												
		45	0,74	3,2	1,88	40,84	20,5	0,26	0,01	0,02	11,59	
1.	Морковь тёртая с сахаром	200	2,4	1,6	13,2	92,1	38,2	0,92	0,1	0,06	7,08	
2	Суп крестьянский на м/б со сметаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	8,4	0,39	0,05	0,03		
	Хлеб ржаной	95	14,0	5,6	5,2	118,8	64,31	0,89	0,06	0,12	0,209	
3	Котлета мясная рубленая, запеченная в молочном соусе	130	2,7	4,6	12,1	122,6	24,57	0,97	0,09	0,06	6,58	
	Картофельное тушёный с овощами в соусе	30	2,49	0,39	14,43	68,10	12,0	0,66	0,06	0,018		
	Хлеб пшеничный	150	0,2	-	18,3	72,6	30,85	0,51	0,01	0,03	0,6	
4.	Компот из сухофруктов		23,65	14,64	84,36	584,53	193,63	4,52	3,61	0,338	16,27	
<b>ПОЛДНИК</b>												
		150	4,2	4,8	6,15	84,0	181,5	0,15	0,03	0,19	0,9	
1.	Молоко	80	5,2	8,5	29,9	231,6	27,93	0,78	0,06	0,06	0,59	
2.	Пирожок печёный с яблоком		9,4	13,3	36,1	315,6	209,43	0,93	0,09	0,25	1,49	
			45,23	46,81	202,39	1352,43	715,07	7,685	3,894	1,354	25,06	

Седьмой день

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Минер. в-ва (мг)			Витамины (мг)		
			белки	жиры	углев.		Ca	Fe	B1	B2	C	
<b>ЗАВТРАК</b>												
1	Каша гречневая молочная с маслом и сахаром	150	5,2	7,8	18,7	166,8	138,36	1,125	0,075	0,165	0,675	
	Чай	150	9,0	2,29	9,75	36,96	8,7	0,40	-	0,004	4,5	
2	булка с маслом	40/10	3,32 0,06	0,52 8,25	1,24 0,09	0,8 74,8	8,0	0,32	0,04	0,28	-	-
			<b>17,58</b>	<b>18,86</b>	<b>29,78</b>	<b>279,36</b>	<b>155,06</b>	<b>1,915</b>	<b>0,115</b>	<b>0,449</b>	<b>5,175</b>	
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>												
1	Банан	80	1,2	0,08	15,36	71,2	4,0	0,13	0,05	0,024	5,28	
<b>ОБЕД</b>												
		45	1,39	0,09	2,92	18,0	9,0	0,31	0,049	0,022	4,5	
1.	Зелёный горошек отварной с растительным маслом	200	3,7	1,7	10,18	72,82	48,16	1,04	0,1	0,08	9,88	
2	Свекольник на м/б со сметаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	8,4	0,39	0,05	0,03	-	
	Хлеб ржаной	70	10,53	7,87	4,28	131,61	4,17	1,6	0,04	0,08	-	
0,4	Фрикадельки мясные,	20	0,25	0,6	1,95	14,24	1,65	0,07	0,006	0,002	0,442	
42	соус томатный со сливочным маслом	100	3,9	4,1	20,84	138,25	4,21	0,54	0,04	0,01	-	
3	Вермишель отварная с маслом	30	2,49	0,39	14,43	68,10	12,0	0,66	0,06	0,018	-	
	Хлеб пшеничный	150	0,2	-	18,3	72,6	30,85	0,51	0,01	0,03	0,6	
4.	Компот из сухофруктов		<b>23,87</b>	<b>14,96</b>	<b>87,84</b>	<b>579,82</b>	<b>120,44</b>	<b>5,12</b>	<b>0,355</b>	<b>0,272</b>	<b>15,422</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>												
		150	4,2	4,8	6,15	84,0	181,5	0,15	0,03	0,19	0,9	
1.	Молоко	80	5,46	7,92	23,58	199,34	37,51	0,68	0,06	0,08	1,05	
2.	Пирожок печёный с капустой		9,66	12,72	29,73	284,34	219,01	0,83	0,09	0,27	1,95	
			<b>44,31</b>	<b>46,62</b>	<b>192,71</b>	<b>1214,72</b>	<b>498,51</b>	<b>7,9954</b>	<b>0,4</b>	<b>1,015</b>	<b>27,23</b>	



## Восьмой день

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Минер. в-ва (мг)			Витамины (мг)			
			белки	жиры	углев.		Ca	Fe	B1	B2	C		
	<b>ЗАВТРАК</b>												
1	Рыба запеченная с картофелем	130	13,0	11,19	16,22	220,05	49,4	1,27	0,13	0,14	0,13	9,57	
2	Чай	150	9,0	2,29	9,75	36,96	8,7	0,40	-	0,004	0,004	4,5	
	булка с маслом	40/10	3,32	0,52	1,24	0,8	8,0	0,32	0,04	0,04	0,28	-	
			0,06	8,25	0,09	74,8	-	-	-	-	-	-	
			<b>25,38</b>	<b>22,25</b>	<b>27,3</b>	<b>332,61</b>	<b>66,1</b>	<b>2,06</b>	<b>0,18</b>	<b>0,18</b>	<b>0,414</b>	<b>14,07</b>	
	<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>												
1	Абрикосовый сок с мякотью	75	0,37	0,07	7,57	34,5	25,25	1,05	0,007	0,007	0,007	1,5	
	<b>ОБЕД</b>												
		45	0,74	3,2	1,88	40,84	20,5	0,26	0,01	0,01	0,02	11,59	
1.	Салат из моркови и капусты с растительным маслом	200	5,1	1,72	16,	114,24	35,2	1,04	0,12	0,12	0,12	4,24	
2	Суп с клецками на курином бульоне	30	1,41	0,21	14,94	64,2	8,4	0,39	0,05	0,05	0,03	-	
	Хлеб ржаной	200	10,62	10,86	19,4	243,74	29,1	2,36	0,16	0,16	0,14	4,1	
3	Жаркое по-домашнему	30	2,49	0,39	14,43	68,10	12,0	0,66	0,06	0,06	0,018	-	
	Хлеб пшеничный	150	0,2	-	18,3	72,6	30,85	0,51	0,01	0,01	0,03	0,6	
4.	Компот из сухофруктов		<b>20,56</b>	<b>16,38</b>	<b>85,85</b>	<b>603,72</b>	<b>136,5</b>	<b>5,22</b>	<b>0,41</b>	<b>0,358</b>	<b>20,53</b>		
	<b>ПОЛДНИК</b>												
		150	-	-	14,7	60,0	6,75	-	0,45	0,45	0,45	22,5	
		80	3,1	3,3	20,4	127,1	57,08	0,488	0,02	0,02	0,07	2,76	
1.	Кисель		3,1	3,3	35,1	187,1	63,83	0,488	0,47	0,52	0,52	25,26	
2.	Запеканка рисовая с изюмом		3,1	3,3	35,1	187,1	63,83	0,488	0,47	0,52	0,52	25,26	
			<b>49,41</b>	<b>47,0</b>	<b>203,82</b>	<b>1357,93</b>	<b>271,68</b>	<b>8,818</b>	<b>1,067</b>	<b>1,2</b>	<b>1,067</b>	<b>61,36</b>	

## Девятый день

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Минер. в-ва (мг)			Витамины (мг)		
			белки	жиры	углев.		Ca	Fe	B1	B2	C	
<b>ЗАВТРАК</b>												
1	Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром	150	5,1	7,8	19,4	168,7	13,39	0,54	0,075	0,15	0,675	
2	Какао с молоком	150	4,6	4,8	16,8	127,4	165,85	0,52	0,03	0,16	0,81	
	булка с маслом	40/10	3,32	0,52	1,24	0,8	8,0	0,32	0,04	0,26		
			0,06	8,25	0,09	74,8						
			<b>13,08</b>	<b>21,37</b>	<b>37,53</b>	<b>371,7</b>	<b>313,24</b>	<b>1,45</b>	<b>0,145</b>	<b>0,61</b>	<b>1,485</b>	
			<b>0,56</b>	<b>-</b>	<b>5,04</b>	<b>22,8</b>	<b>20</b>	<b>0,13</b>	<b>0,008</b>	<b>0,008</b>	<b>24,0</b>	
1	Апельсин	80										
<b>ОБЕД</b>												
1.	Икра из уваренных кабачков (для детского питания)	45	0,82	5,44	3,34	65,83	17,81	0,31	0,009	0,022	3,04	
2	Щи на м/б со сметаной	200	1,68	1,34	7,38	69,32	51,8	0,62	0,06	0,04	19,74	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	8,4	0,39	0,05	0,03		
	Хлеб ржаной	80	9,31	3,57	6,43	93,34	35,94	0,53	0,056	0,056	0,68	
3	Тефтели рыбные	120	2,60	3,74	6,43	99,12	44,06	0,59	0,084	8,42	2,51	
	Картофельное пюре	30	2,49	0,39	14,43	68,10	12,0	0,66	0,06	0,018		
	Хлеб пшеничный	150	0,2	-	18,3	72,6	30,85	0,51	0,01	0,03	0,6	
4.	Компот из сухофруктов		<b>18,51</b>	<b>14,6</b>	<b>71,25</b>	<b>532,51</b>	<b>200,86</b>	<b>3,61</b>	<b>0,329</b>	<b>8,616</b>	<b>26,57</b>	
			<b>3,6</b>	<b>3,6</b>	<b>16,5</b>	<b>110,9</b>	<b>142,6</b>	<b>0,105</b>	<b>0,09</b>	<b>0,22</b>	<b>5,52</b>	
		150	<b>4,55</b>	<b>7,48</b>	<b>26,19</b>	<b>202,64</b>	<b>27,93</b>	<b>0,78</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>0,59</b>	
1.	Кофейный напиток с молоком	70	1,24	1,03	2,42	35,31	38,8	0,07	0,009	0,039	0,099	
2.	Пудинг рисовый	30	7,77	9,35	37,56	275,8	212,88	0,625	0,134	0,32	5,859	
	Соус сладкий		<b>43,2</b>	<b>45,41</b>	<b>201,38</b>	<b>1702,81</b>	<b>746,98</b>	<b>5,815</b>	<b>0,616</b>	<b>9,563</b>	<b>57,91</b>	

## Десятый день

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)				Энергет. ценность (ккал)	Минер. в-ва (мг)			Витамины (мг)		
			белки	жиры	углев.	Са		Fe	В1	В2	С		
<b>ЗАВТРАК</b>													
1	Макаронны запеченные с тёртым сыром	120	8,57	8,83	23,38	217,55	176,4	0,83	0,036	0,072	0,468		
2	Чай с молоком	150	2,34	2,43	13,27	81,96	96,07	0,48	0,01	0,105	0,495		
	булка с маслом	40/10	3,32	0,52	1,24	0,8	8,0	0,32	0,04	0,28	-		
			0,06	8,25	0,09	74,8	-	-	-	-	-		
			<b>16,91</b>	<b>18,53</b>	<b>34,57</b>	<b>292,06</b>	<b>158,25</b>	<b>1,21</b>	<b>0,08</b>	<b>0,444</b>	<b>4,72</b>		
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>													
1	Вишнёвый сок с мякотью	75	0,6	-	8,55	36,75	5,25	1,05	0,007	0,007	1,5		
<b>ОБЕД</b>													
1.	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	45	0,44	3,21	1,71	42,43	8,19	0,34	0,022	0,018	6,39		
2	Суп полевой рыбный	200	12,7	0,6	9,2	105,4	86,34	1,04	0,08	0,08	6,42		
3	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	8,4	0,39	0,05	0,03	-		
4.	Мясо отварное тушёное с картофелем по-домашнему	200	16,52	14,98	17,38	280,14	34,98	3,04	0,14	0,16	7,88		
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,10	12,0	0,66	0,06	0,018	-		
	Компот из сухофруктов	150	0,2	-	18,3	72,6	30,85	0,51	0,01	0,03	0,6		
			<b>33,76</b>	<b>19,39</b>	<b>75,6</b>	<b>632,87</b>	<b>180,76</b>	<b>5,98</b>	<b>0,362</b>	<b>0,336</b>	<b>21,29</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>													
1.	Кисель	150	-	-	14,7	60,0	6,75	-	0,45	0,45	22,5		
2.	Пирожок печёный с капустой	80	5,46	7,92	23,58	199,34	37,51	0,68	0,06	0,08	1,05		
			<b>5,46</b>	<b>7,92</b>	<b>38,28</b>	<b>259,34</b>	<b>44,26</b>	<b>0,68</b>	<b>0,51</b>	<b>0,53</b>	<b>23,55</b>		
			<b>44,11</b>	<b>47,34</b>	<b>200,77</b>	<b>1404,07</b>	<b>510,74</b>	<b>9,41</b>	<b>0,965</b>	<b>1,33</b>	<b>47,3</b>		