



Примерное меню МДОУ «Детский сад № 25 «Маячок» Фрунзенского района г.Саратова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		3-7	1,5-3	Б	Ж	У	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
День 1												
Завтрак:	Каша из крупы «Геркулес» с добавлением ступенчатого молока	200	150	7,2	6,8	9,2	23,1	21,2	208,8	110,0	208,8	XX
	Печенье/маковый пирог	305/40	305/40	7,8	6,2	10,4	12,2	14,1	175,0	142,0	175,0	
Итого за завтрак	Кофейный напиток	200	180	1,4	1,1	—	17,3	13,3	89,3	67,0	89,3	XVII
		430,5	385	16,4	14,1	19,6	48,6	46,2	450,8	319	450,8	
2 завтрак:	Сок фруктовый	200	200	0,8	0,6	—	22,0	17,0	100,0	75,0	100,0	
Итого за 2 завтрак		200	200	0,8	0,6	—	22,0	17,0	100,0	75,0	100,0	
Обед:	Суп с клецками мажбульоне с т/о сметаной	200	180	3,0	2,4	5,2	4,2	21,0	131,0	122,0	131,0	I
	Овощи тушенные	180	150	22,8	21,5	26,2	23,0	26,0	455,0	400,0	455,0	V
	Котлета мясная	80	70	14,8	13,0	16,3	14,3	15,1	184,0	161,0	184,0	V
	Хлеб пшеничный	30	20	4,3	3,9	0,9	0,7	16,0	86,0	78,0	86,0	
	Хлеб ржаной	50	40	2,7	1,8	0,4	0,2	19,2	111,0	91,0	111,0	
	Компот из свежих яблок	200	200	0,84	0,64	—	34,6	26,0	86,5	52,0	86,5	VI
Итого за обед		730	600	33,6	30,2	32,7	28,01	104,4	743	630	743	
Полдник:	Кисломолочный продукт	180	150	4,8	3,6	5,3	4,1	6,9	110	104	110	XVIII
Итого за полдник		180	150	4,8	3,6	5,3	4,1	6,9	110	104	110	
Ужин:	Суфле творожное	200	150	18,0	15,0	6,3	4,5	26,0	248,0	200,0	248,0	XII
	Кисельная подлива	60	45	2,0	1,5	5,2	4,3	4,9	154	144	154	
	Ватрушка с повидлом	80	70	3,0	2,7	6,3	6,0	38,0	242,0	180,0	242,0	
	Чай с сахаром	200	180	0,1	0,08	—	12,0	10,0	48,0	40,0	48,0	XIII
Итого за ужин:		540	445	23,1	17,8	14,8	59,8	48,6	692	564	692	
Итого за первый день:				54	39	60	47	203	1800	1400	1800	

Пример пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
		3-7	1,5-3	б	ж	у	3-7	1,5-3	у		
День 2		3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	
Завтрак:	Каши пшеница молочная	200	150	7,2	6,8	9,2	23,1	21,2	136,0	110,0	XX
	Батон/масло/сыр	30/5/12,8	20/5/8,6	7,8	6,2	10,4	12,2	14,1	175,0	142,0	
	Какао с молоком	200	180	4,7	4,0	3,2	19,7	14,8	118,0	90,0	XVI
Итого за завтрак		447,8	363,6	19,7	17,0	22,8	55	50,0	429,0	343,0	
2 завтрак:	Фрукты/ лимонный напиток	100/ 200	95/ 180	9,3/ 0,02	8,8/ 0,018	—	—	8,4/5,2	27/ 28,7	20/21,6	XVII
Итого за 2 завтрак		100/200	95/180	9,3/0,02	8,8/0,018	—	—	8,4/5,2	27/28,7	20/21,6	
Обед:	Суп, лапша на мясном бульоне	200	180	3,1	2,5	9,7	7,8	11,3	142,0	114,0	I
	Голубцы капустные	230	180	22,8	21,5	26,2	23,0	26,0	455,0	400,0	V
	Хлеб пшеничный	30	20	4,3	3,9	0,9	0,7	17,9	86,0	78,0	
	Хлеб рисовой	50	40	2,7	1,8	0,4	0,2	21,9	111,0	91,0	
	Компот из сухофруктов	200	180	0,5	0,4	—	—	27,8	113,0	91,0	XVI
Итого за обед		770	645	35,7	31,9	42,0	37	125,7	429,0	342,0	
Полдник :	Молоко кипяченое	200	150	5	4,3	5,9	4,8	8,9	117	110	XVIII
	Кондитерские изделия	30	10	5,0	4,8	6,0	4,9	38,1	145,0	100,0	
Итого за полдник		230	160,0	10	9,1	11,9	9,7	47	262,0	210	
Ужин:	Пюре картофельное	150	120	4,3	4,0	4,0	3,6	30,3	140,0	130,0	IX
	Биточки рыбные	80	60	15,3	12,0	12,4	9,0	8,6	197,0	180,0	VII
	Хлеб пшеничный	20	20	3,9	3,9	0,7	0,7	16,0	75,0	75,0	
	Чай с сахаром	200	180	0,1	0,08	—	—	12,0	48,0	40,0	XVII
Итого за ужин		450	236	23,6	19,9	17,5	16,8	65,2	460,0	430	
Итого второй за день		2502	1900	50,0	40,0	58	48,0	204,0	1810	1450	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пациенты вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
		3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3		
День 3											
Завтрак:	Каша рисовая молочная	200	150	8,4	6,7	9,6	7,7	27,6	22,1	170,0	XX
	Батон/масло	30/5	20/5	7,8	6,2	10,4	6,7	12,2	14,1	175,0	
	Яйцо	0,5	0,5	40,0	40,0			3,0	3,0		
	Кофейный напиток с молоком	200	180	4,7	4,0	1,6	1,1	19,1	13,8	100,0	XVII
Итого за завтрак		435	345	21,0	17,0	22,0	16,0	50,0	35,0	445,0	
2 завтрак:	Сок фруктовый	200	200	0,8	0,6	---	---	22,0	17,0	100,0	
Итого за 2 завтрак		200,0	200,0	0,8	0,6	---	---	22,0	17,0	100,0	
Обед:											
	Суп-пюре из картофеля с говядиной	200	180	1,54	1,04	5,07	4,09	8,04	7,86	83,33	I
	Каша гречневая рассыпчатая	155	135	8,9	8,1	9,56	9,26	43,6	42,84	301	XX
	Гуляш из мяса кур	60/40	45/25	18,56	18,06	20,72	20,15	5,77	5,37	283,79	V
	Хлеб пшеничный	30	20	4,3	3,9	0,9	0,7	17,9	16,0	86,0	
	Хлеб ржаной	50	40	2,7	1,8	0,4	0,2	21,9	19,2	111,0	
	Компот из апельсинов	200	180	0,56	0,46			27,89	23,8	113,79	XVI
Итого за обед		695,40	600,25	36,56	31,36	36,65	21,08	125,1	115,07	978,91	
Полдник:	Кисель-молочный продукт	180	150	4,8	3,6	5,3	4,1	8,7	6,9	110	XVIII
Итого за полдник		180,0	150	4,8	3,6	5,3	4,1	8,7	6,9	110	
Ужин:	Сырники	200	150	23,0	20,0	11,8	9,2	30,4	26,3	256,0	XII
	Кисельная подлива	60	45	0,5	0,4			27,8	24,0	113,0	XIII
	Булочка дрожжевая	80	70	3,0	2,7	6,3	6,0	42,0	38,0	242,0	XIV
	Чай с сахаром	200	180,0	0,1	0,08	---	---	12,0	10,0	40,0	XVII
Итого за ужин		540	445,0	27	21	18	16	121,0	98	360	
Итого за третий день:		2030/40	1720/25	126,7	75,02	81,9	41,18	326,8	271,97	1393,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пашевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
		3-7	1,5-3	Б	Ж	У	3-7	1,5-3	3-7		
День 4		3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3		
Завтрак:	Каши пшеничная молочная	200	150	8,4	6,7	9,6	7,7	27,6	21,0	170,0	XX
	Батон/масло/сир	30/5/12,8	20/5/8,6	4,1	2,8	7,5	3,9	15,9	8,3	150,0	
	Какао с молоком	200	180	4,7	4,0	3,2	2,5	19,7	14,8	118,0	XVII
Итого за завтрак		450	250	17,0	14,0	20,0	16	63,0	52,0	338	
2 завтрак:	Фрукты	100	95	9,3	8,8	—	—	8,1	8,4	27	XVII
Итого за 2 завтрак		100	95	9,3	8,8	—	—	8,1	8,4	27	
Обед:	Расходник на м/к/б с т/о сметаной	200	180	2,2	1,8	6,8	5,2	15,2	13,6	120,0	I
	Вермишель, отварная	180	150	4,3	4,0	4,0	3,6	30,3	27,0	140,0	IX
	Колбаса мясная	80	70	14,8	13,0	16,3	14,3	17,2	15,1	184,0	V
	Хлеб пшеничный	30	20	4,3	3,9	0,9	0,7	17,9	16,0	96,0	
	Хлеб ржаной	50	40	2,7	1,8	0,4	0,2	21,9	19,2	111,0	
	Какао из молока	200	180	0,5	0,4	—	—	27,8	24,0	113,0	XVI
Итого за обед		740	660	26	23	23	35,0	115,0	104	760,0	
Полдник:	Лимонный напиток	200	150	0,02	0,02	—	—	7,9	5,2	28,7	XVII
	Батон с повидлом	30/12	20/8,6	7,8	6,2	10,4	6,7	12,2	14,1	175,0	
Итого за полдник		242	178	8	6,3	10,4	6,7	20	19	203,0	
Ужин:	Биточки рыбные	230	180	24,2	22,0	8,3	6,3	39,7	31,8	330,0	VI
	Пюре картофельное	200	150	6,1	4,0	8,5	6,5	30,1	27,1	320,0	XX
	Чай с сахаром	200	180	4,7	4,0	3,2	2,5	19,7	14,8	118,0	XVII
	Хлеб пшеничный	20	20	3,9	3,9	0,7	0,7	16,0	16,0	75,0	
Итого за ужин		540	530	35,0	27,0	18,0	16,0	112,0	100,0	380,0	
Итого за четвертый день:				53	40	60	45	260	204	1802	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептура
		3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	3-7	1,5-3	
День 5											
Завтрак:	Каша манная молочная	200	150	9,6	7,7	27,6	21,0	170,0	137,0	XX	
	Батон/масло	30/5	20/5	4,1	2,8	7,5	8,3	150,0	132,0		
	Кофейный напиток с молоком	200	180	1,4	1,1	—	17,3	89,3	67,0	XVII	
Итого за завтрак		435	355	14	11	17	61	409	336		
2 завтрак:	Сок фруктовый	200	200	0,8	0,6	—	22,0	100,0	75,0		
Итого за 2 завтрак		200	200	0,8	0,6	—	22	100	75		
Обед:											
	Суп - лапша на курибужине	200	180	3,1	2,5	9,7	7,8	142,0	114,0	I	
	Тефтели куриные	80	60	20,0	18,0	12,0	10,0	157,5	82,0	V	
	Карпуста тушеная	150	120	4,3	4,0	4,0	3,6	190,0	180,0	IX	
	Хлеб пшеничный	30	20	4,3	3,9	0,9	0,7	86,0	78,0		
	Хлеб ржаной	50	40	2,7	1,8	0,4	0,2	111,0	91,0		
	Компот из свежих яблок	200	180	0,84	0,64	—	34,6	86,5	52,0	VI	
Итого за обед		710	600	35	28	23	21	773	597		
Полдник:											
	Молочное кисломолочное	200	180	5	4,3	5,9	4,8	117	110	XVIII	
	Кондитерские изделия	30	10	5,0	4,8	6,0	4,9	145,0	100,0		
Итого за полдник		230	190	10	9,2	11,9	9,7	251	210		
Ужин:											
	Омлет	200	150	6,25	5,0	7,1	5,7	92,0	74,0	XI	
	Вареное	60	45	2,3	1,8	4,8	3,6	154,7	116,0	IX	
	Хлеб пшеничный	20	20	3,9	3,9	0,7	0,7	75,0	75,0		
	Чай с сахаром	200	180	0,1	0,08	—	—	48,0	40,0	XVII	
Итого за ужин		480	395	12	10	13	9	369	305		
Итого за полный день:				54	43	58	47	1810	1400		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
День, 6													
Завтрак:	Вермишель отварная с маслом и сахаром	180	150	7,2	6,8	9,2	8,7	23,1	21,2	208,8	110,0		XX
	Печенье/масло	30х5	20х5	7,8	6,2	10,4	6,7	12,2	14,1	175,0	142,0		
	Кофейный напиток	200	180	1,4	1,1	—	—	17,3	13,3	48,3	67,0		XVII
Итого за завтрак		410х5	350	17	14	20	15	52	48	473	379		
2 завтрак:	Сок фруктовый	200	200	9,3	8,8	—	—	8,1	8,4	27	20		XVII
Итого за 2 завтрак		200	200	9,3	8,8	—	—	8,1	8,4	27	20		
Обед:													
	Суп овощной на м/с/б	200	180	3,0	2,4	5,2	4,2	30,0	21,0	131,0	122,0		I
	Азу с мясом говядины	230	180	5,0	4,5	8,1	6,6	12,3	10,5	125,0	105,0		V
	Хлеб пшеничный	30	20	4,3	3,9	0,9	0,7	17,9	16,0	86,0	78,0		
	Хлеб ржаной	50	40	2,7	1,8	0,4	0,2	21,9	19,2	111,0	91,0		
	Напиток лимонный	200	180	0,5	0,4	—	—	27,8	24,0	113,0	91,0		XVII
Итого за обед		710	600	7,7	6,9	14	12	109	91	566	487		
Полдник:	Кисломолочный продукт	180	150	4,8	3,6	5,3	4,1	8,7	6,9	110	104		XVIII
Итого за полдник		180	150	4,8	3,6	5,3	4,1	8,7	6,9	110	104		
Ужин:	Пудинг творожный	200	150	18,0	15,0	6,3	4,5	30,0	26,0	248,0	200,0		XII
	Булочка дрожжевая	80	70	3,0	2,7	6,3	6,0	42,0	38,0	242,0	180,0		XIV
	Кисельная подлива	60	45	2,0	1,5	5,2	4,3	5,8	4,9	154,0	144,0		XIII
	Чай с сахаром	200	180	0,1	0,08	—	—	12,0	10,0	48,0	40,0		XVII
Итого за ужин		540	445	23	19	18	15	89	78	692	564		
Итого за шестой день:				55	42	60	45	260	204	1802	1410		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептура
		3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	
День 7												
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	200	150	8,4	6,7	9,6	7,7	27,6	22,1	170,0	137,0	XX
	Батон/масло/сыр	30/5/12,8	20/3/8,6	7,8	6,2	10,4	6,7	12,2	14,1	175,0	142	
	Какао с молоком	200	180	4,7	4,0	3,2	2,5	19,7	14,8	118,0	90,0	XVII
Итого за завтрак		447	441	21	17	27	17	59	51	463	369	
2 завтрак:	Фрукты	100	95	0,8	0,6	—	—	22	17,0	100,0	75,0	
Итого за 2 завтрак		100	95	0,8	0,6	—	—	22	17	100	75	
Обед:	Щи на м/с/б с т/о сметаной	200	180	4,8	3,9	8,3	6,7	35,0	28,0	130,0	110,0	I
	Плов с мясом, гороховый	230	180	20,0	18,0	12,0	10,0	15,0	9,0	157,5	82,0	V
	Хлеб пшеничный	30	20	4,3	3,9	0,9	0,7	17,9	16,0	86,0	78,0	
	Хлеб ржаной	50	40	2,7	1,8	0,4	0,2	21,9	19,2	111,0	91,0	
Итого за обед	Компот из сухофруктов	200	180	0,5	0,4	—	—	27,8	24,1	113,0	91,0	XVI
		770	645	35	30	26	24	125	110	622	568	
	Молоко кипяченое	200	180	5	4,3	5,9	4,8	8,9	7,8	117	110	XVIII
Итого за полдник	Кондитерские изделия	30	10	5,0	4,8	6,0	4,9	38,1	35,1	145,0	100,0	
		230	190	10	9	11	9	47	42	230	210	
	Ужин:											
Ужин:	Рыба под омлетом	180	150	15,3	12,0	12,4	9,0	8,6	6,0	197,0	180,0	VII
	Салат из свеклы с консервированным огурцом	60	45	2,3	1,8	4,8	3,6	16,8	12,6	154,7	116,0	IX
	Хлеб пшеничный	20	20	3,9	3,9	0,7	0,7	16,0	16,0	75,0	75,0	
Итого за ужин	Чай с сахаром	200	180	0,1	0,08	—	—	12,0	10,0	40,0	40,0	XVII
		460	395	23	19	18	16	89	78	444	380	
	Итого за седьмой день:			56	43	65	48	260	203	1800	1400	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда						Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)			№ рецептура
		3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	Б	Ж	У	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	
Дет. 9		3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3				3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	
Завтрак:	Каша пшенная молочная	200	180	7,2	6,8	9,2	8,7	23,1	21,2	208,8	110,0	XX					
	Батон/масло	30/5	20/5	4,1	2,8	7,5	3,9	15,9	8,3	150,0	132						
	Какао с молоком	200	180	1,4	1,1	---	---	17,3	13,3	67,0	XVII						
Итого за завтрак		440	394	13	11	17	13	56	45	420	309						
2 завтрак:	Фрукты	100	95	0,8	0,6	---	---	22,0	17,0	100,0	75,0						
Итого за 2 завтрак		100	95	0,8	0,6	---	---	22	17	100	75						
Обед:	Борщ из м/кб с то сметаной	200	180	3,1	2,5	9,7	7,8	11,3	9,1	142,0	114,0	I					
	Запеканка вермишелевая с отварным протертым мясом	230	200	6,1	4,0	8,5	6,5	30,1	27,1	320,0	297,0	XX					
	Хлеб пшеничный	30	20	4,3	3,9	0,9	0,7	17,9	16,0	86,0	70,0						
	Хлеб ржаной	50	40	2,7	1,8	0,4	0,2	21,9	19,2	111,0	91,0						
	Компот из сухофруктов	200	180	0,5	0,4	---	---	27,8	24,0	113,0	91,0	XVI					
Итого за обед		710	620	31	25	35	29	116	110	856	829						
Полдник:	Молоко кипяченое	200	180	5	4,3	5,9	4,8	8,9	7,8	117	110	XVIII					
	Кондитерское изделие	30	20	7,8	6,2	10,4	6,7	12,2	14,1	175,0	142,0						
Итого за полдник		230	200	13	11	16	14	22	18	292	252						
Ужин:	Рыба по-польски	230	180	15,3	12,0	12,4	9,0	8,6	6,0	197,0	180,0						
	Салат из вареной моркови с зеленым горошком	60	45	4,3	3,9	17,1	16,5	15,6	13,2	260,0	230,0	IX					
	Хлеб пшеничный	20	20	3,9	3,9	0,7	0,7	16,0	16,0	75,0	75,0						
	Чай с сахаром	200	180	0,1	0,08	---	---	12,0	10,0	40,0	40,0	XVII					
Итого за ужин		510	425	23	20	30	26	52	45	580	520						
Итого за десятилетний день:				54	41	60	48	260	203	2084/2077	1755/1749						

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)			№ рецептуры
		3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	Б	Ж	У	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	
День 8													
Завтрак:	Каша манная молочная	200	180	8,4	6,7	9,6	7,7	21,0	27,6	21,0	170,0	137,0	XX
	Батискало	30/5	20/5	4,1	2,8	7,5	3,9	15,9	15,9	15,9	150,0	132,0	
	Яйцо вареное	40	40										
	Кофейный напиток с молоком	200	180	4,7	4,0	3,2	2,5	19,7	19,7	14,8	118,0	90,0	XVII
Итого за завтрак		470	420	17	14	20	17	63	63	44	430	360	
2 завтрак:	Сок фруктовый	200	200	9,3	8,8	—	—	8,1	8,1	8,4	27	20	XVII
Итого за 2 завтрак		200	200	9,3	8,8	—	—	8,1	8,1	8,4	27	20	
Обед:													
	Суп гороховый на м/с бульоне	200	180	4,8	3,9	8,3	6,7	35,0	28,0	28,0	130,0	110,0	I
	Жаркое по-домашнему	230	180	26,0	22,0	35,0	29,0	22,0	26,0	22,0	380,0	350,0	V
	Хлеб пшеничный	30	20	4,3	3,9	0,9	0,7	17,9	17,9	16,0	86,0	78,0	
	Хлеб ржаной	50	40	2,7	1,8	0,4	0,2	21,9	21,9	19,2	111,0	91,0	
	Компот из клюквы	200	180	0,5	0,4	—	—	27,8	27,8	24,0	113,0	91,0	XVII
Итого обед		770	680	40	35	49	40	140	140	120	700	630	
Полдник:	Кисломолочный продукт	180	150	4,8	3,6	5,3	4,1	8,7	8,7	6,9	110	104	XVIII
Итого за полдник		180	150	4,8	3,6	5,3	4,1	8,7	8,7	6,9	110	104	
Ужин:	Творожная запеканка	180	150	18,0	15,0	6,3	4,5	30,0	30,0	26,0	248,0	200,0	XII
	Кисельная подлива	60	45	0,5	0,4			27,8	27,8	24,0	113,0	91,0	XIII
	Булочка «Московская»	80	70	3,0	2,7	6,3	6,0	42,0	42,0	38,0	242,0	180,0	XIV
	Чай с сахаром	200	180	0,1	0,08	—	—	12,0	12,0	10,0	48,0	40,0	XVII
Итого за ужин		520	440	21	18	10	8	111	111	98	51	471	
Итого за дневной прием пищи:				55	45	65	49	262	262	203	1795	1400	

Пример пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Подовые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
		3-7	1,5-3	Б	Ж	У	3-7	1,5-3	У		
День 10		3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3
Завтрак:	Каши молочная	200	180	7,2	6,8	9,2	8,7	23,1	21,2	208,8	XX
	Батт/масло	30/5	20/5	4,1	2,8	7,5	3,9	15,9	8,3	150,0	
	Кофейный напиток с молоком	200	180	4,7	4,0	1,6	1,1	19,1	13,8	100,0	XVII
Итого за завтрак		435	385	14	12	18	15	50	49	530	
2 завтрак:	Сок фруктовый	200	200	9,3	8,8	—	—	8,1	8,4	27	XVII
Итого за 2 завтрак		200	200	9,3	8,8	—	—	8,1	8,4	27	
Обед:	Суп - лапша на курбульоне	200	180	3,1	2,5	9,7	7,8	11,3	9,1	142,0	I
	Рис отварной	150	130	4,3	4,0	4,0	3,6	30,3	27,0	140,0	I
	Котлеты из мяса кур	80	70	20,0	18,0	12,0	10,0	15,0	9,0	157,5	V
	Хлеб пшеничный	30	20	4,3	3,9	0,9	0,7	17,9	16,0	86,0	
	Хлеб ржаной	50	40	2,7	1,8	0,4	0,2	21,9	19,2	111,0	
	Компот из яблок	200	180	0,5	0,4	—	—	27,8	24,1	113,0	XVI
Итого за обед		740	640	34	32	22	20	120	110	640	
Полдник:	Напиток лимонный	200	180	0,5	0,4	—	—	27,8	24,0	113,0	XIII
	Булочка домашняя	80	70	3,0	2,7	6,3	6,0	42,0	38,0	242,0	XIV
Итого за полдник		280	250	3,5	3,1	6,3	6	69	62	355	
Ужин:	Омлет	200	150	6,25	5,0	7,1	5,7	3,1	2,1	92,0	XI
	Икра свекольная	60	45	2,3	1,8	4,8	3,6	16,8	12,6	154,7	IX
	Хлеб пшеничный	20	20	3,9	3,9	0,7	0,7	16,0	16,0	75,0	
	Чай с сахаром	200	180	0,1	0,08	—	—	12,0	10,0	48,0	XVII
Итого за ужин		480	420	15	13	18	16	47,9	40	350	
Итого за десятидневный день:		60	45	54	51	267	201	1380			



Примечание	Наименование блюда	Выход блюда	Питательные вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
Итого за весь период	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	1,5-3
Среднее значение за период			540	600	2610	2030	14000
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			54	60	261	203	1400
			1	1	4	4	