

# Примерное десятидневное меню МБДОУ «Детский сад №153»

ПО ЕДИНОМУ СБОРНИКУ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ  
ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ. СОСТ. А.Я.ПЕРЕВАЛОВ, Н.В. ТАПЕШКИНА.

РЯЗАНЬ, 2024 ГОД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1.Каша рассыпчатая гречневая с маслом и сахаром	120	160	4-5	3-4	22-30	132-167	202
	2.Чай с сахаром	150	180	0-0	0-0	9-10	40-40	457
	3.Бутерброд с маслом	36	48	2-3	5-7	15-20	117-156	69
	<b>Итого:</b>	<b>306</b>	<b>388</b>	<b>6-8</b>	<b>8-11</b>	<b>46-60</b>	<b>289-363</b>	
2-ой завтрак	Напиток из плодов шиповника	150	180	0-0	0-0	5-7	22-27	496
Обед	1.Суп вермишелевый на курином бульоне	180	200	7-9	3-4	26-35	164-215	82
	2.Суфле из птицы с рисом	120	130	17-19	17-19	21-21	310-335	369
	3.Салат из квашеной капусты (солёный огурец)	40	50	1-1	3-4	5-5	48-58	
	4.Компот из свежемороженой ягод	150	180	0-0	0-0	21-25	85-102	491
	5.Хлеб ржаной	40	50	1-2	0-0	13-20	64-96	574
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>610</b>	<b>26-31</b>	<b>23-27</b>	<b>86-106</b>	<b>671-806</b>	
Полдник	1.Кисломолочный напиток (БиФилайф,Снежок,Кефир)	150	180	4-5	3-4	6-7	76-91	470
	2.Бутерброд с повидлом	40	60	2-3	0-0	18-27	91-135	72
	<b>Итого:</b>	<b>190</b>	<b>240</b>	<b>6-8</b>	<b>3-4</b>	<b>24-34</b>	<b>167-226</b>	
Ужин	1.Молочная пшеничная каша жидкая	150	180	6-7	8-9	17-21	165-195	232
	2.Кисель из сока	150	180	0-0	0-0	19-23	79-95	485
	3.Сушка	10	20	1-2	0-1	7-14	37-74	578
	<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>380</b>	<b>7-9</b>	<b>8-10</b>	<b>43-58</b>	<b>281-364</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>45-56</b>	<b>42-52</b>	<b>204-265</b>	<b>1430-1786</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Я	С	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1. Молочная геркулесовая каша жидкая	150	180	5-6	7-8	16-20	152-181	234
	2. Какао на молоке	150	180	3-4	3-4	10-13	83-104	462
	3. Бутерброд с маслом и сыром	46	60	6-7	8-8	17-19	160-180	63
	<b>Итого:</b>	<b>346</b>	<b>420</b>	<b>14-17</b>	<b>18-20</b>	<b>43-52</b>	<b>395-465</b>	
2-ой завтрак	Фрукт (яблоко, банан, груша)	<b>100</b>	<b>110</b>	<b>1-1</b>	<b>0-0</b>	<b>1-1</b>	<b>41-43</b>	368
Обед	1. Суп рисовый на мясокостном бульоне	180	200	6-7	6-7	27-33	187-224	114
	2. Тушеная капуста с мясом	140	160	13-14	19-22	9-10	268-301	335
	3. Компот из сухофруктов	150	180	0-0	0-0	21-25	85-102	495
	4. Ржаной хлеб	40	50	1-2	0-0	13-20	64-96	574
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>590</b>	<b>20-23</b>	<b>25-29</b>	<b>70-88</b>	<b>604-723</b>	
Полдник	1. Кисломолочный напиток (Бифилайф, Снежок, Кефир)	150	180	4-5	4-4	6-7	76-91	470
	2. Булочка с мармеладом	60	80	3-4	3-3	26-27	149-151	473
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>260</b>	<b>7-9</b>	<b>7-7</b>	<b>32-34</b>	<b>225-242</b>	
Ужин	1. Творожно-морковная запеканка	140	170	20-22	12-14	28-29	310-341	189
	2. Молочный соус сладкий	40	50	0-0	1-1	1-2	19-22	406
	3. Чай с лимоном	150	180	0-0	0-0	7-10	33-44	459
	<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>400</b>	<b>20-22</b>	<b>13-15</b>	<b>36-41</b>	<b>362-407</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1496</b>	<b>1780</b>	<b>62-72</b>	<b>63-71</b>	<b>182-216</b>	<b>1627-1880</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Я	С	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	
Завтрак	1. Молочная каша «Дружба» жидкая	150	180	5-7	7-9	16-21	151-194	229
	2. Кофейный напиток на молоке	150	180	3-3	2-2	12-13	88-89	464
	3. Бутерброд с маслом	36	48	2-2	7-7	12-14	120-136	69
	<b>Итого:</b>	<b>336</b>	<b>408</b>	<b>10-12</b>	<b>16-18</b>	<b>40-48</b>	<b>359-419</b>	
2-ой завтрак	Напиток из плодов шиповника	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0-0</b>	<b>0-0</b>	<b>10-10</b>	<b>44-44</b>	<b>496</b>
Обед	1. Щи на мясокостном бульоне со сметаной	180	200	5-6	4-5	19-24	140-164	104
	2. Картофельное пюре	110	120	13-15	12-13	24-31	261-308	377
	3. Мясная тефтеля в овощном соусе	90	110	1-1	5-6	2-2	55-66	287
	4. Солёный огурец	40	50	1-1	3-4	5-5	48-58	
	5. Компот из сухофруктов	150	180	0-0	0-0	5-7	16-20	495
	6. Ржаной хлеб	40	50	1-2	0-0	13-20	64-96	574
	<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>710</b>	<b>21-25</b>	<b>24-28</b>	<b>68-89</b>	<b>584-712</b>	
Полдник	1. Кисель из сока	150	180	0-0	0-0	20-24	79-95	485
	2. Печенье	20	25	1-2	1-1	15-17	73-75	582
	<b>Итого:</b>	<b>170</b>	<b>205</b>	<b>1-2</b>	<b>1-1</b>	<b>35-41</b>	<b>152-170</b>	
Ужин	1. Рыба под омлетом	150	160	7-10	2-3	5-7	74-98	300
	2. Салат из свеклы	70	70	0-0	0-0	2-2	8-10	26
	3. Чай с сахаром	150	180	0-0	0-0	4-5	20-28	457
	4. Хлеб пшеничный	30	40	1-2	0-0	13-20	64-96	576
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>10-14</b>	<b>8-10</b>	<b>33-41</b>	<b>263-333</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1666</b>	<b>1953</b>	<b>42-53</b>	<b>49-57</b>	<b>186-229</b>	<b>1402-1678</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Ясли	Сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	
Завтрак	1.Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	150	180	6-7	8-9	18-24	162-209	139
	2.Какао на молоке	150	180	3-4	3-4	10-13	83-104	462
	3.Гренка с сыром	46	61	7-7	9-10	18-20	201-216	117
	<b>Итого:</b>	<b>346</b>	<b>421</b>	<b>16-18</b>	<b>20-23</b>	<b>46-57</b>	<b>446-529</b>	
2-ой завтрак	Фрукт (яблоко,банан,груша)	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0-0</b>	<b>0-0</b>	<b>10-10</b>	<b>44-44</b>	<b>368</b>
Обед	1.Суп с клецками на мясокостном бульоне	180	200	5-5	5-6	15-17	128-143	115
	2.Каша гречневая отварная рассыпчатая	90	120	10-11	12-12	28-34	318-330	202
	3.Гуляш из птицы (мяса)	90	100	1-1	5-6	2-2	55-66	282
	4.Компот из сухофруктов	150	180	0-0	0-0	5-7	20-28	495
	5.Ржаной хлеб	40	50	1-2	0-0	13-20	64-96	574
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>650</b>	<b>17-19</b>	<b>22-24</b>	<b>63-80</b>	<b>585-663</b>	
Полдник	1.Сок	150	200	0-0	0-0	4-5	104-125	501
	2.Пряник	15	20	1-1	1-2	7-10	46-62	581
	<b>Итого:</b>	<b>165</b>	<b>220</b>	<b>1-1</b>	<b>1-2</b>	<b>11-15</b>	<b>150-187</b>	
Ужин	1.Овощная запеканка	170	180	14-14	15-15	5-5	215-216	152
	2.Сметанный соус	40	50	2-3	0-0	5-5	70-75	409
	3. Чай с лимоном	150	180	0-0	0-0	25-30	16-20	459
	4. Хлеб пшеничный	30	40	1-2	0-0	13-14	64-68	576
	<b>Итого:</b> <b>Итого за день:</b>	<b>390</b> <b>1601</b>	<b>450</b> <b>1921</b>	<b>17-19</b> <b>51-57</b>	<b>15-15</b> <b>58-64</b>	<b>48-54</b> <b>178-216</b>	<b>397-425</b> <b>1534-1743</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Ясли	Сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	
Завтрак	1. Молочная манная каша	150	180	5-6	7-9	16-22	152-195	230
	2. Напиток кофейный на молоке	150	180	2-3	3-3	9-11	69-84	464
	3. Бутерброд с маслом	36	47	2-2	7-7	12-14	120-136	69
	<b>Итого:</b>	<b>336</b>	<b>407</b>	<b>9-11</b>	<b>17-19</b>	<b>37-47</b>	<b>341-415</b>	
2-ой завтрак	Сок	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>1-1</b>	<b>0-0</b>	<b>21-21</b>	<b>95-95</b>	<b>501</b>
Обед	1. Борщ на мясокостном бульоне со сметаной	180	200	6-8	4-5	18-21	137-158	94
	2. Картофельное пюре	100	120	4-5	4-5	30-30	187-193	377
	3. Сердце в соусе	80	90	1-1	5-6	2-2	55-66	361
	4. Компот из свежих плодов (яблоки)	150	180	0-0	0-0	8-10	34-43	486
	5. Ржаной хлеб	40	50	1-2	0-0	13-20	64-96	574
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>640</b>	<b>23-28</b>	<b>19-22</b>	<b>77-89</b>	<b>610-690</b>	
Полдник	1. Чай с сахаром	150	180	4-5	4-5	7-9	85-102	457
	2. Сухарик	20	20	1-2	1-1	15-17	73-75	579
	<b>Итого:</b>	<b>170</b>	<b>200</b>	<b>5-7</b>	<b>5-6</b>	<b>22-26</b>	<b>265-290</b>	
Ужин	1. Сырники творожные	120	130	3-3	3-3	19-19	120-122	286
	2. Молочный соус сладкий	40	50	0-0	1-1	1-2	19-23	406
	3. Компот из изюма	150	180	0-0	0-0	4-5	16-20	494
	<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>360</b>	<b>4-5</b>	<b>3-3</b>	<b>36-38</b>	<b>200-210</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1516</b>	<b>1787</b>	<b>42-52</b>	<b>44-50</b>	<b>193-221</b>	<b>1511-1700</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Я	С	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	
Завтрак	1.Отварные макароны с маслом и тертым сыром	150	185	2-3	6-8	0-0	66-88	259
	2.Чай с сахаром	150	180	3-3	2-2	12-13	88-89	457
	3.Бутерброд с маслом	36	47	2-2	7-7	12-14	120-136	69
	<b>Итого:</b>	<b>336</b>	<b>412</b>	<b>7-8</b>	<b>15-18</b>	<b>24-27</b>	<b>274-313</b>	
2-ой завтрак	Напиток из плодов шиповника	150	180	0-0	0-0	15-17	63-75	496
Обед	1.Суп картофельный с яйцом на курином бульоне	180	200	6-7	6-7	27-33	187-224	77
	2.Плов с птицей	160	190	13-15	12-13	24-31	261-308	375
	3. Салат из квашеной капусты (солёный огурец)	50	60	1-1	5-6	2-2	55-66	
	4.Компот из свежемороженых ягод	150	180	0-0	0-0	5-7	20-28	491
	5.Ржаной хлеб	40	50	1-2	0-0	13-20	64-96	574
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>680</b>	<b>21-25</b>	<b>23-26</b>	<b>71-93</b>	<b>587-722</b>	
Полдник	1.Кисломолочный напиток (Бифалайф,Снежок,Кефир)	150	180	4-5	4-4	6-7	76-91	470
	2.Бутерброд с повидлом	40	60	2-3	0-0	18-27	91-135	72
	<b>Итого:</b>	<b>190</b>	<b>240</b>	<b>6-8</b>	<b>4-5</b>	<b>24-34</b>	<b>167-226</b>	
Ужин	1.Каша гречневая молочная жидкая	150	180	10-11	9-10	21-25	213-222	185
	2.Напиток из плодов шиповника	150	180	0-0	0-0	7-10	33-44	496
	3. Сушка	10	20	1-2	0-1	7-14	37-74	578
	<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>380</b>	<b>11-13</b>	<b>9-11</b>	<b>35-49</b>	<b>283-340</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1566</b>	<b>1892</b>	<b>45-54</b>	<b>51-60</b>	<b>169-220</b>	<b>1374-1676</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Ясли	Сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	
Завтрак	1.Геркулесовая молочная каша жидкая	150	180	5-6	7-8	16-20	152-181	234
	2.Какао на молоке	150	180	3-4	3-4	10-13	83-104	462
	3.Бутерброд с маслом и сыром	46	61	5-6	8-8	17-19	150-170	63
	<b>Итого:</b>	<b>346</b>	<b>421</b>	<b>13-16</b>	<b>18-20</b>	<b>43-52</b>	<b>385-455</b>	
2-ой завтрак	Фрукт (яблоко, банан, груша)	<b>100</b>	<b>110</b>	<b>0-0</b>	<b>0-0</b>	<b>10-10</b>	<b>44-44</b>	<b>368</b>
Обед	1.Свекольник на мясокостном бульоне со сметаной и яйцом	180	200	4-4	2-3	17-17	109-112	98
	2.Тушеная капуста	160	190	3-4	5-7	11-12	108-134	380
	3. Котлета мясная	70	80	11-12	15-17	10-13	224-261	282
	4.Компот из сухофруктов (изюма)	150	180	0-0	0-0	5-7	20-28	495
	5.Ржаной хлеб	40	50	1-2	0-0	13-20	64-96	574
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>700</b>	<b>19-22</b>	<b>22-27</b>	<b>56-69</b>	<b>525-631</b>	
Полдник	1.Кисломолочный напиток (Бифилайф,Снежок,Кефир)	150	180	4-5	3-4	6-7	76-91	470
	2.Плюшка «Московская»	60	80	7-8	13-13	48-52	338-355	473
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>11-13</b>	<b>16-17</b>	<b>54-59</b>	<b>414-446</b>	
Ужин	1.Запеканка из творога с яблоком	140	170	18-22	12-14	28-30	298-344	238
	2.Молочный соус сладкий	40	50	0-0	1-1	1-2	19-22	406
	3. Чай с лимоном	150	180	0-0	0-0	4-5	16-20	459
	<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>400</b>	<b>18-22</b>	<b>13-15</b>	<b>33-37</b>	<b>333-386</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1576</b>	<b>1881</b>	<b>61-73</b>	<b>69-79</b>	<b>196-227</b>	<b>1701-1962</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Я	С	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	
Завтрак	1.Каша пшеничная молочная жидкая	150	180	5-7	7-9	16-21	151-194	235
	2.Кофейный напиток на молоке	150	180	3-3	2-2	12-13	88-89	464
	3.Бутерброд с маслом	36	47	2-2	7-7	12-14	120-136	69
	<b>Итого:</b>	<b>336</b>	<b>407</b>	<b>10-12</b>	<b>16-18</b>	<b>40-48</b>	<b>359-419</b>	
2-ой завтрак	Компот из свежемороженных ягод	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0-0</b>	<b>0-0</b>	<b>10-10</b>	<b>44-44</b>	<b>491</b>
Обед	1.Рассольник на мясокостном бульоне со сметаной	180	200	5-6	4-5	19-24	140-164	99
	2.Ленивые голубцы	150	160	13-15	12-13	24-31	261-308	333
	3. Сметанный соус	50	60	1-1	5-6	2-2	55-66	409
	4.Компот из сухофруктов	150	180	0-0	0-0	5-7	16-20	495
	5.Ржаной хлеб	40	50	1-2	0-0	13-20	64-96	574
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>670</b>	<b>20-24</b>	<b>21-24</b>	<b>63-84</b>	<b>540-662</b>	
Полдник	1.Сок	150	180	0-0	0-0	20-24	79-95	501
	2.Сухарик	20	25	1-2	1-1	15-17	73-75	579
	<b>Итого:</b>	<b>170</b>	<b>205</b>	<b>1-2</b>	<b>1-1</b>	<b>35-41</b>	<b>152-170</b>	
Ужин	1.Рыбная котлета	70	80	7-10	2-3	5-7	74-98	307
	2.Винегрет	80	90	0-0	0-0	2-2	8-10	47
	3.Чай с сахаром	150	180	0-0	0-0	4-5	20-28	457
	4.Хлеб пшеничный	30	40	1-2	0-0	13-20	64-96	576
	<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>390</b>	<b>10-14</b>	<b>8-10</b>	<b>33-41</b>	<b>263-333</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1556</b>	<b>1852</b>	<b>41-52</b>	<b>46-53</b>	<b>181-224</b>	<b>1358-1628</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Ясли	Сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	
Завтрак	1.Рисовая молочная каша жидкая	150	180	6-7	8-9	18-24	162-209	236
	2.Какао на молоке	150	180	3-4	3-4	10-13	83-104	397
	3.Гренка с сыром	46	61	7-7	9-10	18-20	201-216	117
	<b>Итого:</b>	<b>346</b>	<b>421</b>	<b>16-18</b>	<b>20-23</b>	<b>46-57</b>	<b>446-529</b>	
2-ой завтрак	Фрукт (яблоко, банан, груша)	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0-0</b>	<b>0-0</b>	<b>10-10</b>	<b>44-44</b>	<b>368</b>
Обед	1.Суп картофельный с рыбой	180	200	5-5	5-6	15-17	128-143	119
	2.Жаркое по-домашнему с мясом (птицей)	160	190	10-11	12-12	28-34	318-330	328
	3.Салат «Витаминный»	40	60	1-1	5-6	2-2	55-66	2
	4.Компот из сухофруктов (изюма)	150	180	0-0	0-0	5-7	20-28	495
	5.Ржаной хлеб	40	50	1-2	0-0	13-20	64-96	574
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>680</b>	<b>17-19</b>	<b>22-24</b>	<b>63-80</b>	<b>585-663</b>	
Полдник	1.Кисель из сока	150	200	0-0	0-0	4-5	104-125	485
	2.Печенье	15	20	1-1	1-2	7-10	46-62	582
	<b>Итого:</b>	<b>165</b>	<b>220</b>	<b>1-1</b>	<b>1-2</b>	<b>11-15</b>	<b>150-187</b>	
Ужин	1.Омлет натуральный	120	140	14-14	15-15	5-5	215-216	268
	2.Консервированный зеленый горошек (кукуруза консервированная)	70	80	2-3	0-0	5-5	70-75	
	3. Чай с лимоном	150	180	0-0	0-0	25-30	16-20	392
	5. Хлеб пшеничный	30	40	1-2	0-0	13-14	64-68	576
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>440</b>	<b>17-19</b>	<b>15-15</b>	<b>48-54</b>	<b>397-425</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1601</b>	<b>1941</b>	<b>51-57</b>	<b>58-64</b>	<b>178-216</b>	<b>1534-1743</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Ясли	Сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	
Завтрак	1.Молочная кукурузная каша	150	180	5-6	7-9	16-22	152-195	233
	2.Напиток кофейный на молоке	150	180	2-3	3-3	9-11	69-84	395
	3.Бутерброд с маслом	36	47	2-2	7-7	12-14	120-136	69
	<b>Итого:</b>	<b>336</b>	<b>407</b>	<b>9-11</b>	<b>17-19</b>	<b>37-47</b>	<b>341-415</b>	
2- ой завтрак	Сок	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>1-1</b>	<b>0-0</b>	<b>21-21</b>	<b>95-95</b>	<b>399</b>
Обед	1.Суп картофельный с бобовыми (горох) на курином бульоне	180	200	6-8	4-5	18-21	137-158	113
	2.Макаронные изделия отварные	90	120	4-5	4-5	30-30	187-193	256
	3.Печеночные оладьи	90	110	1-1	5-6	2-2	55-66	357
	4.Сметано-томатный соус	40	50	1-1	5-6	2-2	55-66	410
	4.Компот из свежих плодов (яблоки)	150	180	0-0	0-0	8-10	34-43	486
	5.Ржаной хлеб	40	50	1-2	0-0	13-20	64-96	574
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>710</b>	<b>23-28</b>	<b>19-22</b>	<b>77-89</b>	<b>610-690</b>	
Полдник	1.Молоко кипяченое	150	180	4-5	4-5	7-9	85-102	469
	2.Пряник	30	40	1-2	1-1	15-17	73-75	581
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>220</b>	<b>5-7</b>	<b>5-6</b>	<b>22-26</b>	<b>265-290</b>	
Ужин	1.Овощное рагу	120	130	3-3	3-3	19-19	120-122	177
	2.Пшеничный хлеб	30	40	1-2	0-0	13-14	64-68	576
	3.Чай с сахаром	150	180	0-0	0-0	4-5	16-20	392
	<b>Итого:</b> <b>Итого за день:</b>	<b>300</b> <b>1556</b>	<b>350</b> <b>1867</b>	<b>4-5</b> <b>42-52</b>	<b>3-3</b> <b>44-50</b>	<b>36-38</b> <b>193-221</b>	<b>200-210</b> <b>1511-1700</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (г)		Пищевые вещества			
		Я	С	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Завтрак	1.Суп молочный с крупой кукурузной	150	180	5,1-6,7	7,4-9,1	16,2-21,6	151,1-194
	2.Кофейный напиток с молоком	150	180	2,8-3,0	2,0-2,2	12,0-13,0	87,8-89,3
	3.Бутерброд с маслом	36	47	2,0-2,4	7,0-7,5	12,4-14,6	120-136
	<b>Итого:</b>	<b>336</b>	<b>407</b>	<b>10,0-12,1</b>	<b>16,4-18,8</b>	<b>40,6-49,2</b>	<b>359-419,3</b>
2-ой завтрак	Яблоко	<b>100</b>	<b>110</b>	<b>0,4-0,4</b>	<b>0,4-0,4</b>	<b>9,8-9,8</b>	<b>44-44</b>
Обед	1.Суп картофельный с крупой пшенной	180	200	5,4-6,3	4,6-5,0	19,3-23,7	140-164
	2.Ленивые голубцы	160	190	13,27-15,1	12,18-13,26	24,2-31,34	261,3-307,7
	3. Салат из квашеной капусты	50	60	0,8-0,9	5,0-6,0	1,8-2,1	55,3-66,3
	4.Компот из сухофруктов	150	180	0-0	0-0	5-7	20,0-27,8
	5.Ржаной хлеб	40	50	1,56-2,34	0,36-0,54	13,29-19,93	64,2-96
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>680</b>	<b>21,71-25,76</b>	<b>23,38-26,8</b>	<b>71,79-93,43</b>	<b>587,8-722,4</b>
Полдник	1.Кефир	150	180	4,35-5,22	3,75-4,5	6,15-7,38	76-91
	2.Бутерброд с повидлом	40	60	2,47-3,32	0,3-0,4	18,64-27,52	91,6-134,8
	<b>Итого:</b>	<b>190</b>	<b>240</b>	<b>6,82-8,54</b>	<b>4,05-5,0</b>	<b>24,8-35,0</b>	<b>167,6-226,0</b>
Ужин	1.Каша гречневая молочная жидкая	150	180	10,3-11,4	8,7-10,4	21,0-25,0	213-222
	2.Напиток из плодов шиповника	150	180	0,41-0,51	0-0	7,57-10,21	33,1-44,36
	3. Сушка «Челночок»	10	20				
	<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>380</b>	<b>18,0-12,0</b>	<b>8,7-10,4</b>	<b>28,5-35,2</b>	<b>246,1-266,3</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1566</b>	<b>1892</b>	<b>54,3-55,7</b>	<b>51,8-61</b>	<b>164,3-208,7</b>	<b>1338,5-1603,2</b>