

Примерное десятидневное  
безглютеновое меню для детей от 3 до 7 лет

МАДОУ № 564 «Филипок»

Составил:

Кладовщик Ж Желудкова О.В

Утверждено:

Заведующий МАДОУ №564 Филипок

Согласовано:

Зам.Зав. по АХЧ З Зайкова К.Л.

Делопроизводитель П Попова Н.Н.



Л.М. Колесникова

от 25.12.2023

| Прием пищи             | Наименование блюда                       | Выход<br>блюда, г | Пищевые вещества, г |       |          | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамин<br>С, мг | №<br>рецептуры |
|------------------------|------------------------------------------|-------------------|---------------------|-------|----------|------------------------------------------|------------------|----------------|
|                        |                                          |                   | Белки               | Жиры  | Углеводы |                                          |                  |                |
| День 1 (понедельник)   |                                          |                   |                     |       |          |                                          |                  |                |
| Завтрак                | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 200               | 6                   | 5,8   | 42,4     | 248                                      | 0,52             | 7.7/4          |
|                        | Сыр (порциями)                           | 10                | 2,6                 | 2,7   | 0        | 35,1                                     |                  | 7.435/2        |
|                        | Масло сливочное                          | 10                | 0,2                 | 0     | 21,8     | 83,4                                     | 0,07             | 7.04/4         |
|                        | Какао с молоком                          | 180,00            | 2,90                | 2,70  | 2,10     | 126,60                                   |                  | 7.14/10/5      |
| Итого завтрак          |                                          | 400               | 11,7                | 11,2  | 66,3     | 493,1                                    | 0,59             |                |
| Второй завтрак         | Фрукт/Сок фруктовый                      | 100               | 1                   | 0,2   | 20,2     | 92,37                                    | 3                |                |
| Итого второй завтрак   |                                          | 100               | 1                   | 0,2   | 20,2     | 92,37                                    | 3                |                |
| Обед                   | Огурец консервированный                  | 30,00             | 0,80                | 3,00  | 11,80    | 28,41                                    |                  | 7.367          |
|                        | Уха рыбацкая                             | 180,00            | 6,15                | 2,10  | 9,93     | 99,09                                    |                  | 7.30/2/2       |
|                        | Биштекс рубленый паровой                 | 80,00             | 2,52                | 2,23  | 0,33     | 261,91                                   |                  | 7.13/8         |
|                        | Картофельное пюре                        | 120,00            | 2,52                | 4,12  | 15,90    | 119,38                                   |                  | 7.153          |
|                        | Компот из сухофруктов                    | 180,00            | 0,40                | 0,00  | 1,50     | 67,10                                    |                  | 7.115/3        |
| Итого обед             |                                          | 720               | 12,39               | 11,45 | 39,46    | 563,27                                   | 0                |                |
| Уплотненный<br>полдник | Морковь тушеная                          | 180,00            | 2,10                | 5,90  | 12,90    | 113,00                                   |                  | 7.10/3/1       |
|                        | Чай с сахаром                            | 180,00            | 0,04                | 0,00  | 8,37     | 35,56                                    |                  | 7.354/6        |
| Итого полдник          |                                          | 360               | 2,14                | 5,9   | 21,27    | 148,56                                   | 0                |                |
| Итого за 1 день        |                                          | 1580              | 27,23               | 28,75 | 147,23   | 1297,3                                   | 3,59             |                |

**День 2 (вторник)**

|                             |                                          |             |              |               |               |                |           |                   |
|-----------------------------|------------------------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-----------|-------------------|
| Завтрак                     | Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 200,00      | 5,24         | 7,14          | 22,46         | 194,94         |           | 7.н119с           |
|                             | Масло сливочное                          | 10          |              |               |               |                |           |                   |
|                             | Чай с молоком                            | 180,00      | 1,18         | 1,27          | 10,09         | 60,66          |           | 07.01.2004        |
| <b>Итого завтрак</b>        |                                          | <b>390</b>  | <b>6,42</b>  | <b>8,41</b>   | <b>32,55</b>  | <b>255,6</b>   | <b>0</b>  | <b>2021/30/10</b> |
| Второй завтрак              | Фрукт/Сок фруктовый                      | 100         | 0,7          | 0,7           | 20,77         | 79,2           | 20        |                   |
| <b>Итого второй завтрак</b> |                                          | <b>100</b>  | <b>0,7</b>   | <b>0,7</b>    | <b>20,77</b>  | <b>79,2</b>    | <b>20</b> |                   |
| Обед                        | Салат из свеклы с черносливом            | 60,00       | 0,60         | 1,60          | 2,60          | 23,00          |           | 7.239             |
|                             | Суп из овощей на курином бульоне         | 200         | 1,52         | 1,07          | 9,7           | 55,39          |           | 7.106             |
|                             | Плов из мяса кур                         | 180,00      | 17,42        | 16,28         | 26,71         | 346,33         |           | 7.4/9/2           |
|                             | Напиток из шиповника                     | 180,00      | 0,40         | 0,00          | 1,50          | 67,10          |           | 7.15/10/1         |
| <b>Итого обед</b>           |                                          | <b>620</b>  | <b>19,94</b> | <b>18,952</b> | <b>40,51</b>  | <b>491,82</b>  | <b>0</b>  |                   |
| Уплотненный полдник         | Картофель запеченный с яйцом             | 200,00      | 17,02        | 29,82         | 29,79         | 451,80         |           | 2021/8/3/         |
|                             | Зефир                                    | 30,00       | 0,24         | 0,00          | 23,55         | 91,00          | 0,00      | 2021/7/155        |
|                             | Йогурт питьевой                          | 200,00      | 9,98         | 6,39          | 16,97         | 168,00         |           | 7.023-3           |
| <b>Итого полдник</b>        |                                          | <b>430</b>  | <b>27,24</b> | <b>36,21</b>  | <b>70,31</b>  | <b>710,8</b>   | <b>0</b>  |                   |
| <b>Итого за 2 день</b>      |                                          | <b>1540</b> | <b>54,3</b>  | <b>64,272</b> | <b>164,14</b> | <b>1537,42</b> | <b>20</b> |                   |

**День 3 (среда)**

|                             |                                                                |             |              |               |                |                |              |            |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|------------|
| Завтрак                     | Каша из пшена и риса молочная                                  | 200,00      | 3,41         | 5,65          | 1,99           | 156,48         |              | 7.н091/1   |
|                             | Кофейный напиток с молоком                                     | 200         | 3,9          | 3,5           | 22,9           | 135            | 0,52         | 7.13/10    |
| <b>Итого завтрак</b>        |                                                                | <b>400</b>  | <b>7,31</b>  | <b>9,15</b>   | <b>24,89</b>   | <b>291,48</b>  | <b>0,52</b>  |            |
| Второй завтрак              | Фрукт/Сок фруктовый                                            | 100         | 1            | 0,2           | 20,2           | 92,37          | 3            |            |
| <b>Итого второй завтрак</b> |                                                                | <b>100</b>  | <b>1</b>     | <b>0,2</b>    | <b>20,2</b>    | <b>92,37</b>   | <b>3</b>     |            |
| Обед                        | Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом | 60,00       | 1,00         | 4,00          | 5,90           | 63,00          | 22,54        | 7.5/1      |
|                             | Суп крестьянский с крупой                                      | 180         | 6,12         | 1,89          | 8,82           | 78,3           | 6,24         | 4.31/2     |
|                             | Каша гречневая рассыпчатая с овощами                           | 150,00      | 5,87         | 6,61          | 36,39          | 221,99         |              | 7.44/3/4   |
|                             | Печень (безмолочное меню)                                      | 80,00       | 3,26         | 5,77          | 25,96          | 175,23         |              | 2021/9/8/1 |
|                             | Напиток с витаминами Витошка                                   | 200,00      | 0,40         | 0,00          | 1,50           | 63,95          |              | 7.507      |
| <b>Итого обед</b>           |                                                                | <b>670</b>  | <b>16,65</b> | <b>18,272</b> | <b>78,57</b>   | <b>602,47</b>  | <b>28,78</b> |            |
| Уплотненный полдник         | Рис припущенный с овощами                                      | 120,00      | 3,26         | 5,77          | 25,96          | 219,00         |              | 7.179/2    |
|                             | Снежок                                                         | 200,00      | 0,52         | 0,64          | 2318,00        | 166,00         |              | 7.356      |
|                             | Зефир                                                          | 30,00       | 0,24         | 0,00          | 23,55          | 91,00          | 0,00         | 2021/7/155 |
| <b>Итого полдник</b>        |                                                                | <b>350</b>  | <b>4,02</b>  | <b>6,41</b>   | <b>2367,51</b> | <b>476</b>     | <b>0</b>     |            |
| <b>Итого за 3 день</b>      |                                                                | <b>1520</b> | <b>28,98</b> | <b>34,032</b> | <b>2491,17</b> | <b>1462,32</b> | <b>32,3</b>  |            |

| День 4 (четверг)     |                                                                      |        |       |        |        |          |      |            |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------|--------|-------|--------|--------|----------|------|------------|
| Завтрак              | Каша безмолочная ассорти (рис, гечневая крупа) с растительным маслом | 200,00 | 2,30  | 4,90   | 21,80  | 137,60   |      | 2021/19/4/ |
|                      | Масло сливочное                                                      | 10     | 0,2   | 0      | 21,8   | 83,4     | 0,07 | 7.04/4     |
|                      | Какао с молоком                                                      | 180    | 3     | 2,9    | 13,4   | 89       | 0,52 | 7.14/10/5  |
| Итого завтрак        |                                                                      | 390    | 5,5   | 7,8    | 43,6   | 310      | 0,59 |            |
| Второй завтрак       | Фрукт/Сок фруктовый                                                  | 100    | 0,7   | 0,7    | 20,77  | 79,2     | 20   |            |
| Итого второй завтрак |                                                                      | 100    | 0,7   | 0,7    | 20,77  | 79,2     | 20   |            |
| Обед                 | Салат из отвар. картофеля, кукурузы и репч. лука с растит.маслом     | 60,00  | 0,10  | 0,33   | 0,90   | 78,52    |      | 2021/44/2  |
|                      | Свекольник со сметаной                                               | 180,00 | 0,18  | 3,71   | 14,35  | 98,95    | 4,91 | 7.5/2/2    |
|                      | Капуста тушеная                                                      | 150,00 | 17,70 | 8,14   | 11,84  | 200,21   |      | 7.н76с     |
|                      | Мясо кур отварное (порц.,без кости)                                  | 80,00  | 2,52  | 4,12   | 15,90  | 119,38   |      | 7.1/9/1    |
|                      | Кисель "Витошка"                                                     | 200    | 0,4   | 0,002  | 1,5    | 67,1     |      | 7.343/3    |
| Итого обед           |                                                                      | 670    | 20,9  | 16,302 | 44,49  | 564,157  | 4,91 |            |
| Уплотненный полдник  | Рыба отварная(минтай)                                                | 80,00  | 11,78 | 15,09  | 3,80   | 220,87   |      | 7.1/7/4    |
|                      | Мармелад                                                             | 25     | 0,72  | 1,41   | 4,46   | 73,25    | 0    | 7.120      |
|                      | Чай с лимоном                                                        | 180,00 | 0,00  | 0,00   | 9,20   | 36,00    |      | 7.11/10    |
| Итого полдник        |                                                                      | 285    | 12,5  | 16,5   | 17,46  | 330,12   | 0    |            |
| Итого за 1 день      |                                                                      | 1445   | 39,6  | 41,302 | 126,32 | 1283,477 | 25,5 |            |

**День 5 (пятница)**

|                             |                                                  |             |              |               |               |                |          |                |
|-----------------------------|--------------------------------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------|----------------|
| Завтрак                     | Каша кукурузная молочная с маслом сливочным      | 200,00      | 4,58         | 6,33          | 22,20         | 179,74         |          | 8.4/4          |
|                             | Масло сливочное                                  | 10          | 0            | 3,6           | 0,1           | 33             |          |                |
|                             | Сыр (порциями)                                   | 10          | 2,6          | 2,7           | 0             | 35,1           |          | 07.01.2004     |
|                             | Кофейный напиток с молоком                       | 200,00      | 0,28         | 2,80          | 14,14         | 104,50         |          | 7.435/2        |
| <b>Итого завтрак</b>        |                                                  | <b>420</b>  | <b>7,46</b>  | <b>15,43</b>  | <b>36,44</b>  | <b>352,34</b>  | <b>0</b> | <b>7.13/10</b> |
| Второй завтрак              | Фрукт/Сок фруктовый                              | 100         | 1            | 0,2           | 20,2          | 92,37          | 3        |                |
| <b>Итого второй завтрак</b> |                                                  | <b>100</b>  | <b>1</b>     | <b>0,2</b>    | <b>20,2</b>   | <b>92,37</b>   | <b>3</b> |                |
| Обед                        | Салат из моркови с изюмом и растительным маслом  | 60,00       | 0,72         | 3,00          | 10,39         | 64,92          |          | 4.12/1/1       |
|                             | Суп картофельный вегетарианский со сметаной      | 180,00      | 1,19         | 2,54          | 9,13          | 68,04          |          | 7.13/2/2       |
|                             | Каша гречневая рассыпчатая с овощами             | 150,00      | 5,87         | 6,61          | 36,39         | 221,99         |          | 7.44/3/4       |
|                             | Гуляш из мяса свинины                            | 80,00       | 1,12         | 1,15          | 3,72          | 181,06         |          | 7.11/8/1-1     |
|                             | Компот из сухофруктов                            | 180,00      | 0,40         | 0,00          | 1,50          | 67,10          |          | 7.115/3        |
|                             | <b>Итого обед</b>                                | <b>650</b>  | <b>9,3</b>   | <b>13,302</b> | <b>61,13</b>  | <b>603,11</b>  | <b>0</b> |                |
| Уплотненный полдник         | Пудинг из крупы с яблоками (рисовый безмолочный) | 150,00      | 14,40        | 22,20         | 16,35         | 360,71         |          | 2021/6-1/6     |
|                             | Чай с сахаром                                    | 180,00      | 5,00         | 5,75          | 7,37          | 100,64         |          | 7.354/6        |
| <b>Итого полдник</b>        |                                                  | <b>330</b>  | <b>19,4</b>  | <b>27,95</b>  | <b>23,72</b>  | <b>461,35</b>  | <b>0</b> |                |
| <b>Итого за 5 день</b>      |                                                  | <b>1500</b> | <b>37,16</b> | <b>56,882</b> | <b>141,49</b> | <b>1509,17</b> | <b>3</b> |                |

| День 6 (понедельник) |                                                                        |        |       |        |        |         |       |            |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------|--------|-------|--------|--------|---------|-------|------------|
| Завтрак              | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным                             | 200,00 | 5,24  | 7,14   | 22,46  | 194,94  |       | 7.н119с    |
|                      | Масло сливочное                                                        | 10     | 0     | 3,6    | 0,1    | 33      |       | 07.01.2004 |
|                      | Сыр (порциями)                                                         | 10     | 2,6   | 2,7    | 0      | 35,1    |       | 7.435/2    |
|                      | Какао с молоком                                                        | 180,00 | 2,90  | 2,70   | 2,10   | 126,60  |       | 7.14/10/5  |
| Итого завтрак        |                                                                        | 400    | 10,74 | 16,14  | 24,66  | 389,64  | 0     |            |
| Второй завтрак       | Фрукт/Сок фруктовый                                                    | 100    | 0,5   | 0,1    | 1      | 46      | 20    |            |
| Итого второй завтрак |                                                                        | 100    | 0,5   | 0,1    | 1      | 46      | 20    |            |
| Обед                 | Салат из белокачанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом | 60,00  | 0,76  | 4,45   | 5,38   | 66,41   | 1,43  | 07.04.2001 |
|                      | Суп картофельный с бобовыми                                            | 180,00 | 7,49  | 2,00   | 21,06  | 138,06  |       | 7.17/2/2   |
|                      | Жаркое по - домашнему                                                  | 180,00 | 11,78 | 12,93  | 17,39  | 253,30  |       | 7.н070/2   |
|                      | Напиток из шиповника                                                   | 180,00 | 0,40  | 0,00   | 1,50   | 67,10   |       | 7.15/10/1  |
| Итого обед           |                                                                        | 600    | 20,43 | 19,382 | 45,33  | 524,87  | 1,43  |            |
| Уплотненный полдник  | Рагу овощное                                                           | 100,00 | 1,93  | 4,93   | 12,96  | 121,47  |       | 7.083      |
|                      | Зефир                                                                  | 30     | 2,3   | 0,6    | 20,1   | 94,6    | 0,00  | 2021/7/155 |
|                      | Чай с сахаром                                                          | 180,00 | 5,00  | 5,75   | 7,37   | 100,64  |       | 7.354/6    |
| Итого полдник        |                                                                        | 310    | 9,23  | 11,28  | 40,43  | 316,71  | 0     |            |
| Итого за 6 день      |                                                                        | 1410   | 40,9  | 46,902 | 111,42 | 1277,22 | 21,43 |            |

**День 7 (вторник)**

|                             |                                                                          |             |              |               |               |                |              |            |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|------------|
| Завтрак                     | Каша ассорти (рис, гречневая крупа)<br>безмолочная с маслом растительным | 200,00      | 2,30         | 4,90          | 21,80         | 137,60         |              | 2021/19/4/ |
|                             | Кофейный напиток с молоком                                               | 200,00      | 0,28         | 2,82          | 14,14         | 104,50         |              | 7.13/10    |
| <b>Итого завтрак</b>        |                                                                          | <b>400</b>  | <b>2,58</b>  | <b>7,72</b>   | <b>35,94</b>  | <b>242,1</b>   | <b>0</b>     |            |
| Второй завтрак              | Фрукт/Сок фруктовый                                                      | 100         |              |               |               |                |              |            |
| <b>Итого второй завтрак</b> |                                                                          | <b>100</b>  | <b>0</b>     | <b>0</b>      | <b>0</b>      | <b>0</b>       | <b>0</b>     |            |
| Обед                        | Салат из морской капусты с<br>картофелем, луком и растит. маслом         | 60,00       | 0,51         | 2,09          | 2,51          | 87,16          | 24,29        | 8.33/1     |
|                             | Борщ (безмолочное меню)                                                  | 200         | 1,57         | 1,07          | 9,7           | 55,99          |              | 2021/2/2/  |
|                             | Гуляш из мяса кури                                                       | 80          | 9            | 9,9           | 2,9           | 151,5          |              | 7.190-1с/3 |
|                             | Каша гречневая рассыпчатая с овощами                                     | 150,00      | 5,87         | 6,61          | 36,39         | 221,99         |              | 7.44/3/4   |
|                             | Кисель "Витошка"                                                         | 200         | 0,4          | 0,002         | 1,5           | 67,1           |              | 7.343/3    |
| <b>Итого обед</b>           |                                                                          | <b>690</b>  | <b>17,35</b> | <b>19,672</b> | <b>53</b>     | <b>583,74</b>  | <b>24,29</b> |            |
| Уплотненный<br>полдник      | Рыба отварная (горбуша)                                                  | 80,00       | 17,02        | 29,82         | 29,79         | 220,87         |              | 7.1/7/4    |
|                             | Чай с лимоном                                                            | 200         | 0            | 0             | 0,09          | 36,95          |              | 7.11/10    |
|                             | Мармелад                                                                 | 25          | 0,72         | 1,41          | 4,46          | 73,25          | 0            | 7.120      |
| <b>Итого полдник</b>        |                                                                          | <b>305</b>  | <b>17,74</b> | <b>31,23</b>  | <b>34,34</b>  | <b>331,07</b>  | <b>0</b>     |            |
| <b>Итого за 7 день</b>      |                                                                          | <b>1495</b> | <b>37,67</b> | <b>58,622</b> | <b>123,28</b> | <b>1156,91</b> | <b>24,29</b> |            |

| День 8 (среда)       |                                                              |        |       |        |        |          |    |            |
|----------------------|--------------------------------------------------------------|--------|-------|--------|--------|----------|----|------------|
| Завтрак              | Каша гречневая молочная с маслом сливочным                   | 200,00 | 4,90  | 6,20   | 29,80  | 187,30   |    | 7.2/4/1    |
|                      | Масло сливочное                                              | 10     | 0     | 3,6    | 0,1    | 33       |    | 07.01.2004 |
|                      | Чай с молоком                                                | 180,00 | 1,18  | 1,27   | 10,09  | 60,66    |    | 7.354/6    |
| Итого завтрак        |                                                              | 390    | 6,08  | 11,07  | 39,99  | 280,96   | 0  |            |
| Второй завтрак       | Фрукт/Сок фруктовый                                          | 100    | 0,7   | 0,7    | 20,77  | 79,2     | 20 |            |
| Итого второй завтрак |                                                              | 100    | 0,7   | 0,7    | 20,77  | 79,2     | 20 |            |
| Обед                 | Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растит.маслом | 60     | 0,7   | 4,9    |        | 61       |    | 7.23/1     |
|                      | Суп картофельный вегетарианский                              | 180,00 | 0,57  | 0,98   | 11,83  | 65,99    |    | 2021/13/6  |
|                      | Пюре розовое                                                 | 150,00 | 2,79  | 4,04   | 18,36  | 127,92   |    | 7.н047     |
|                      | Кнели мясные паровые                                         | 80,00  | 13,19 | 15,17  | 4,75   | 231,37   |    | 7.27/8     |
|                      | Напиток "Витошка"                                            | 200,00 | 0,00  | 0,00   | 3,46   | 16,00    |    | 7.507      |
| Итого обед           |                                                              | 670    | 17,25 | 25,092 | 38,4   | 502,282  | 0  |            |
| Уплотненный полдник  | Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный)            | 150    | 3,7   | 3,4    | 37,1   | 220      |    | 2021/6-1/6 |
|                      | Чай с сахаром                                                | 180    | 0     | 0      | 0,09   | 36,95    |    | 7.354/6    |
| Итого полдник        |                                                              | 330    | 3,7   | 3,4    | 37,19  | 256,95   | 0  |            |
| Итого за 8 день      |                                                              | 1490   | 27,73 | 40,262 | 136,35 | 1119,392 | 20 |            |

**День 9 (четверг)**

|                             |                                                                                       |             |              |              |               |                |            |            |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|------------|
| Завтрак                     | Каша из пшена и риса "Дружба 3"<br>молочная с маслом сливочным                        | 200,00      | 3,41         | 5,65         | 1,99          | 156,48         |            | 7.н091/1   |
|                             | Сыр (порциями)                                                                        | 10          | 2,3          | 0,6          | 20,1          | 94,6           | 0,00       | 7.435/2    |
|                             | Масло сливочное                                                                       | 10          | 0            | 3,6          | 0,1           | 33             |            | 07.01.2004 |
|                             | Какао с молоком                                                                       | 180,00      | 2,90         | 2,70         | 20,71         | 126,60         |            | 7.14/10/5  |
| <b>Итого завтрак</b>        |                                                                                       | <b>400</b>  | <b>8,61</b>  | <b>12,55</b> | <b>42,9</b>   | <b>410,68</b>  | <b>0</b>   |            |
| Второй завтрак              | Фрукт/Сок фруктовый                                                                   | 200         | 1            | 0,2          | 20,2          | 92,37          | 3          | 7.031-1    |
| <b>Итого второй завтрак</b> |                                                                                       | <b>200</b>  | <b>1</b>     | <b>0,2</b>   | <b>20,2</b>   | <b>92,37</b>   | <b>3</b>   |            |
| Обед                        | Салат из отва карт, морк, свеклы с<br>репчатым луком , сол.огурцом с<br>растит.маслом | 60,00       | 0,85         | 3,26         | 6,69          | 63,01          |            | 2021/49/2  |
|                             | Суп крестьянский с крупой                                                             | 180,00      | 1,60         | 2,80         | 10,96         | 80,06          |            | 2021/38/3  |
|                             | Рыба отварная(горбуша)                                                                | 80,00       | 17,02        | 29,82        | 29,79         | 220,87         |            | 7.1/7/4    |
|                             | Рис припущенный с овощами                                                             | 120,00      | 3,26         | 5,77         | 25,96         | 219,00         |            | 7.179/2    |
|                             | Компот из сухофруктов                                                                 | 180,00      | 0,00         | 0,00         | 16,58         | 70,28          |            | 7.115/3    |
| <b>Итого обед</b>           |                                                                                       | <b>620</b>  | <b>22,73</b> | <b>41,65</b> | <b>89,98</b>  | <b>653,22</b>  | <b>0</b>   |            |
| Уплотненный<br>полдник      | Омлет безмолочный                                                                     | 150,00      | 11,78        | 15,09        | 3,80          | 220,87         |            | 2021/26-1  |
|                             | Чай с сахаром                                                                         | 180         | 0,1          | 0            | 9,2           | 36             | 0,8        | 7.354/6    |
|                             | Зефир                                                                                 | 30          | 2,3          | 0,6          | 20,1          | 94,6           | 0,00       | 2021/7/155 |
| <b>Итого полдник</b>        |                                                                                       | <b>360</b>  | <b>14,18</b> | <b>15,69</b> | <b>33,1</b>   | <b>351,47</b>  | <b>0,8</b> |            |
| <b>Итого за 9 день</b>      |                                                                                       | <b>1580</b> | <b>46,52</b> | <b>70,09</b> | <b>186,18</b> | <b>1507,74</b> | <b>3,8</b> |            |

**День 10 (пятница)**

|                                                                                 |                                                                    |              |              |               |               |                 |               |            |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------------|---------------|------------|
| Завтрак                                                                         | Каша гречневая молочная с маслом сливочным                         | 200,00       | 4,90         | 6,20          | 29,80         | 187,30          |               | 7.2/4/1    |
|                                                                                 | Масло сливочное                                                    | 10           | 0            | 3,6           | 0,1           | 33              |               | 07.01.2004 |
|                                                                                 | Кофейный напиток с молоком                                         | 200,00       | 0,28         | 2,82          | 14,14         | 104,50          |               | 7.13/10    |
| <b>Итого завтрак</b>                                                            |                                                                    | <b>410</b>   | <b>5,18</b>  | <b>12,62</b>  | <b>44,04</b>  | <b>324,8</b>    | <b>0</b>      |            |
| Второй завтрак                                                                  | Фрукт/Сок фруктовый                                                | 100          | 0,7          | 0,7           | 20,77         | 79,2            | 20            |            |
| <b>Итого второй завтрак</b>                                                     |                                                                    | <b>100</b>   | <b>0,7</b>   | <b>0,7</b>    | <b>20,77</b>  | <b>79,2</b>     | <b>20</b>     |            |
| Обед                                                                            | Икра кабачковая                                                    | 30,00        | 0,60         | 2,70          | 2,80          | 36,54           |               | 7.275/2    |
|                                                                                 | Суп картофельный вегетарианский                                    | 180,00       | 0,57         | 0,98          | 11,83         | 65,99           |               | 2021/13/6  |
|                                                                                 | Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами | 180,00       | 12,44        | 10,80         | 29,10         | 283,84          |               | 7.6/9/2    |
|                                                                                 | Напиток из шиповника                                               | 180,00       | 0,40         | 0,00          | 15,54         | 63,95           |               | 7.15/10/1  |
| <b>Итого обед</b>                                                               |                                                                    | <b>570</b>   | <b>14,01</b> | <b>14,482</b> | <b>59,27</b>  | <b>450,315</b>  | <b>0</b>      |            |
| Уплотненный полдник                                                             | Рис в молоке со сливочным маслом                                   | 180,00       | 1,93         | 4,93          | 12,96         | 121,47          |               | 7.н253/3   |
|                                                                                 | Зефир                                                              | 30           | 0,24         | 0             | 23,55         | 33              | 0,8           | 2021/7/155 |
|                                                                                 | Чай с сахаром                                                      | 180,00       | 0,00         | 0,00          | 10,63         | 44,34           |               | 7.354/6    |
| <b>Итого полдник</b>                                                            |                                                                    | <b>390</b>   | <b>2,17</b>  | <b>4,93</b>   | <b>47,14</b>  | <b>198,813</b>  | <b>0,8</b>    |            |
| <b>Итого за 10 день</b>                                                         |                                                                    | <b>1470</b>  | <b>22,06</b> | <b>32,732</b> | <b>171,22</b> | <b>1053,128</b> | <b>20,8</b>   |            |
| <b>Итого за весь период</b>                                                     |                                                                    | <b>15030</b> | <b>362,2</b> | <b>473,85</b> | <b>3798,8</b> | <b>13204,08</b> | <b>174,71</b> |            |
| <b>Среднее значение за период</b>                                               |                                                                    | <b>1503</b>  | <b>36,22</b> | <b>47,385</b> | <b>379,88</b> | <b>1320,408</b> | <b>17,471</b> |            |
| <b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b> |                                                                    |              | <b>3,35</b>  | <b>3,36</b>   | <b>13,28</b>  |                 |               |            |