

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 1 «Теремок» г. Дальнегорска  
(МДОБУ «Д/сад № 1 «Теремок»)



**УТВЕРЖДАЮ**  
заведующий

МДОБУ «Д/сад № 1 «Теремок»

*Н.Б. Шилко*  
«10» «01» 2024г.

## Ежедневное рабочее десятидневное меню

Период: весенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет.

1 день САД

Утверждаю: Шилко Н.Б.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
		Белк и, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1,2	3,9	4,7	71,4
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	4,7	6,1	19,7	147,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,9	2,2	13,6	86,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>11,1</b>	<b>12,4</b>	<b>53,1</b>	<b>376,6</b>
<b>II Завтрак</b>					
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	100	2,5	2,7	15,1	89,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2,5</b>	<b>2,7</b>	<b>15,1</b>	<b>89,4</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	1,6	2,6	28,6
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180	3,3	3,6	14,4	104,6
СОЛЯНКА С МЯСОМ.	200	12,3	16,9	52,6	381,7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,2	0,2	6,7	54,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>18,6</b>	<b>22,6</b>	<b>89,0</b>	<b>630,5</b>
<b>Полдник</b>					
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,8	4,3	27,3	162,1
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	3,7	4,0	12,5	103,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>8,5</b>	<b>8,3</b>	<b>39,8</b>	<b>265,3</b>
<b>Ужин</b>					
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	8,1	4,1	8,8	121,6
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	140	3,1	5,9	27,7	159,6
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	190	0,1	0,0	5,5	23,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,3	0,2	15,2	71,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,8	0,2	8,5	40,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>13,4</b>	<b>10,4</b>	<b>65,7</b>	<b>454,3</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>54,1</b>	<b>60,5</b>	<b>262,7</b>	<b>1 816,1</b>

2 день САД

Утверждаю: Шилко Н.Б.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
		Белк и, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	180	4,4	4,7	17,8	124,5
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,5	2,9	16,0	105,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>11,0</b>	<b>11,9</b>	<b>53,9</b>	<b>361,6</b>
<b>II Завтрак</b>					
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	100	2,5	2,7	15,1	89,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2,5</b>	<b>2,7</b>	<b>15,1</b>	<b>89,4</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ (КОНСЕРВЫ)	60	0,6	0,1	0,3	5,0
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	4,2	9,2	25,7	225,7
РЫБА, ЗАПЕЧЕНАЯ В СМЕТАНЕ С КАРТОФЕЛЕМ.	200	11,3	12,1	38,5	276,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	5,8	23,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>19,4</b>	<b>21,8</b>	<b>91,5</b>	<b>632,0</b>
<b>Полдник</b>					
ВАФЛИ	50	2,3	5,4	30,1	154,1
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>7,9</b>	<b>10,3</b>	<b>39,4</b>	<b>258,9</b>
<b>Ужин</b>					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	9,5	10,9	13,9	182,3
СОУС СЛАДКИЙ	50	0,7	3,3	4,7	49,3
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	9,0	36,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	16,6	69,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>11,9</b>	<b>14,4</b>	<b>44,2</b>	<b>337,1</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>52,7</b>	<b>61,1</b>	<b>244,1</b>	<b>1 679,0</b>

3 день САД

Утверждаю: Шилко Н.Б.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
		Белк и, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	180	3,8	7,5	24,3	170,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,9	2,2	13,7	86,7
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,4	3,0	0,0	37,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>11,4</b>	<b>12,9</b>	<b>53,1</b>	<b>365,2</b>
<b>II Завтрак</b>					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,8	2,0	13,4	91,1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1,8</b>	<b>2,0</b>	<b>13,4</b>	<b>91,1</b>
<b>Обед</b>					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,6	4,9	55,9
"ПОМИДОРНИК" СО СМЕТАНОЙ	180	4,6	5,3	11,4	114,5
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ,	80	6,4	6,8	4,3	170,1
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,2	3,7	41,9	143,7
СОУС ТОМАТНЫЙ	40	0,5	1,7	2,7	27,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	5,8	23,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>19,8</b>	<b>21,5</b>	<b>92,2</b>	<b>637,3</b>
<b>Полдник</b>					
БУЛОЧКА "ВЫБОРСКАЯ"	50	3,7	4,4	26,1	158,5
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,1	3,8	11,1	98,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>7,8</b>	<b>8,2</b>	<b>37,2</b>	<b>257,3</b>
<b>Ужин</b>					
КОТЛЕТА МЯСНАЯ.	80	3,9	3,3	17,0	135,4
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3,6	7,9	30,0	144,3
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1	0,0	5,3	22,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	12,1	58,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>9,9</b>	<b>11,5</b>	<b>64,4</b>	<b>360,1</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>50,8</b>	<b>56,1</b>	<b>260,3</b>	<b>1 711,0</b>

4 день САД

Утверждаю: Шилко Н.Б.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
		Белк и, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,8	0,2	14,3	23,3
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	5,7	8,3	6,4	174,3
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,5	4,2	13,0	108,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,2	18,0	51,9
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>13,8</b>	<b>12,8</b>	<b>51,6</b>	<b>358,4</b>
<b>II Завтрак</b>					
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	100	2,5	2,7	15,1	89,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2,5</b>	<b>2,7</b>	<b>15,1</b>	<b>89,4</b>
<b>Обед</b>					
ИКРА ОВОЩНАЯ	60	0,9	2,7	4,7	47,7
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	180	1,4	1,7	8,8	58,3
МЯСО ТУШЕНОЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ	80/50	11,1	12,3	14,2	303,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,1	4,6	41,4	122,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	5,8	23,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>20,1</b>	<b>21,7</b>	<b>91,9</b>	<b>636,6</b>
<b>Полдник</b>					
БУЛОЧКА СЛОЕНАЯ	50	3,0	4,3	30,3	169,4
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,4	4,9	9,2	104,7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>7,4</b>	<b>9,2</b>	<b>39,5</b>	<b>274,1</b>
<b>Ужин</b>					
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	70	7,3	7,1	12,5	151,6
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,3	26,3	159,9
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,7	2,7	3,8	42,8
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,2	20,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,8	0,2	16,8	74,6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>13,0</b>	<b>15,3</b>	<b>64,6</b>	<b>449,8</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>56,8</b>	<b>61,7</b>	<b>262,7</b>	<b>1 808,3</b>

5 день САД

Утверждаю: Шилко Н.Б.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,2	7,9	27,6	207,3
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1	0,0	5,3	22,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>9,4</b>	<b>12,2</b>	<b>53,0</b>	<b>361,8</b>
<b>II Завтрак</b>					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,8	2,0	13,4	91,1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1,8</b>	<b>2,0</b>	<b>13,4</b>	<b>91,1</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60	0,8	1,8	8,9	37,2
СУП С РЫБОЙ	180	4,9	3,8	11,4	96,3
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	80	8,9	9,8	8,5	194,5
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3,2	3,9	26,8	137,0
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	1,3	2,1	20,9
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,2	0,2	12,7	54,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,5	0,5	21,2	89,3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>19,9</b>	<b>21,3</b>	<b>91,6</b>	<b>629,6</b>
<b>Полдник</b>					
ПЕЧЕНЬ	50	3,8	4,8	29,1	171,3
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,4	4,9	9,2	104,7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>8,3</b>	<b>9,7</b>	<b>38,3</b>	<b>276,0</b>
<b>Ужин</b>					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	180	11,0	13,3	16,7	211,3
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	2,4	6,7	52,2
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО	200	0,0	0,0	28,6	114,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	13,1	71,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>13,6</b>	<b>15,9</b>	<b>65,1</b>	<b>449,2</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>53,0</b>	<b>61,1</b>	<b>261,4</b>	<b>1 807,7</b>

6 день САД

Утверждаю: Шилко Н.Б.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША "ДРУЖБА"	180	5,60	9,03	24,20	202,27
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,85	3,52	12,82	99,29
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>14,07</b>	<b>15,70</b>	<b>52,12</b>	<b>408,96</b>
<b>II Завтрак</b>					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>
<b>Обед</b>					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	7,80
БОРЩ С МЯСОМ	180	7,90	17,00	10,36	229,43
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	18,39	22,55	19,57	355,28
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	5,81	23,22
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,40	21,20	102,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>30,07</b>	<b>40,01</b>	<b>57,96</b>	<b>717,73</b>
<b>Полдник</b>					
БУЛОЧКА "УСТРИЦА "	50	4,02	5,30	21,03	147,90
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	4,90	9,30	104,80
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>9,60</b>	<b>9,20</b>	<b>30,30</b>	<b>252,70</b>
<b>Ужин</b>					
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ.	80	15,35	7,50	3,19	163,86
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	6,84	38,0	246,76
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,0	5,57	22,74
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>26,92</b>	<b>14,59</b>	<b>66,83</b>	<b>433,36</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>81,06</b>	<b>79,90</b>	<b>217,01</b>	<b>1 859,75</b>

7 день САД

Утверждаю: Шилко Н.Б.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
		Белк и, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,8	0,1	3,8	23,3
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	5,7	8,3	6,4	174,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,9	22,0	13,6	106,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	15,0	56,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>12,6</b>	<b>30,6</b>	<b>38,8</b>	<b>360,0</b>
<b>II Завтрак</b>					
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	100	2,5	2,7	15,1	89,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2,5</b>	<b>2,7</b>	<b>15,1</b>	<b>89,4</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,5	1,7	4,5	36,5
СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРАМИ.	180	6,3	6,0	19,5	101,4
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70	6,1	8,3	4,7	233,8
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,3	35,2	140,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	5,8	23,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>19,3</b>	<b>21,7</b>	<b>90,9</b>	<b>637,3</b>
<b>Полдник</b>					
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	3,0	2,8	32,7	150,4
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,8	7,3	6,4	109,9
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>7,8</b>	<b>10,1</b>	<b>39,2</b>	<b>260,3</b>
<b>Ужин</b>					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ.	200	9,3	14,1	36,0	287,2
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,7	1,9	2,8	37,3
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1	0,0	5,3	22,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>13,2</b>	<b>16,2</b>	<b>64,2</b>	<b>441,6</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>55,4</b>	<b>81,3</b>	<b>248,1</b>	<b>1 788,5</b>

8 день САД

Утверждаю: Шилко Н.Б.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
		Белк и, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	200	3,7	4,0	24,7	141,1
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,5	4,2	13,0	108,9
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>10,5</b>	<b>12,5</b>	<b>52,8</b>	<b>358,4</b>
<b>II Завтрак</b>					
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	100	2,5	2,7	15,1	89,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2,5</b>	<b>2,7</b>	<b>15,1</b>	<b>89,4</b>
<b>Обед</b>					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,6	4,9	55,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	4,1	6,2	16,9	124,1
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,7	20,8	35,7	293,6
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,2	0,2	12,7	54,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>19,1</b>	<b>31,2</b>	<b>91,4</b>	<b>630,0</b>
<b>Полдник</b>					
ПРЯНИК	50	3,7	4,7	29,4	172,4
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>9,3</b>	<b>9,6</b>	<b>38,7</b>	<b>277,2</b>
<b>Ужин</b>					
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	200	13,2	11,4	31,2	283,1
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ).	40	1,7	3,0	5,7	42,7
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	9,0	36,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	16,6	69,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>16,6</b>	<b>14,6</b>	<b>62,5</b>	<b>431,3</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>58,0</b>	<b>70,6</b>	<b>260,5</b>	<b>1 786,3</b>

9 день САД

Утверждаю: Шилко Н.Б.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,5	6,4	29,2	190,7
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,9	12,0	88,3
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,4	3,0	0,0	37,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,2	0,2	9,7	46,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>11,5</b>	<b>12,5</b>	<b>50,9</b>	<b>362,9</b>
<b>II Завтрак</b>					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,8	2,0	13,4	91,1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1,8</b>	<b>2,0</b>	<b>13,4</b>	<b>91,1</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ	60	2,3	3,9	3,2	58,6
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ.	180	1,7	2,4	7,3	60,7
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	230	12,7	14,5	60,9	431,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	5,8	23,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>18,7</b>	<b>21,1</b>	<b>89,9</b>	<b>635,1</b>
<b>Полдник</b>					
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	50	4,4	5,1	27,5	151,2
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	200	4,6	4,2	12,4	121,9
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>9,0</b>	<b>9,3</b>	<b>39,9</b>	<b>273,1</b>
<b>Ужин</b>					
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	200	9,7	11,0	36,0	277,3
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0,0	5,8	24,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>13,4</b>	<b>11,4</b>	<b>65,4</b>	<b>451,3</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>54,3</b>	<b>60,4</b>	<b>259,5</b>	<b>1 813,5</b>

10 день САД

Утверждаю: Шилко Н.Б.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	180	4,8	5,5	19,8	154,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,9	2,2	12,7	82,9
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>10,8</b>	<b>12,0</b>	<b>52,6</b>	<b>369,7</b>
<b>II Завтрак</b>					
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	100	2,5	2,7	15,1	89,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2,5</b>	<b>2,7</b>	<b>15,1</b>	<b>89,4</b>
<b>Обед</b>					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ	180	2,1	2,4	8,9	75,4
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	8,6	9,9	8,6	207,1
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	1,5	2,9	43,8	127,2
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,7	2,7	3,8	42,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	4,9	19,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>16,7</b>	<b>18,4</b>	<b>92,2</b>	<b>581,7</b>
<b>Полдник</b>					
БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	50	4,6	3,1	25,9	137,0
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	3,6	6,0	13,3	130,5
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>8,2</b>	<b>9,1</b>	<b>39,2</b>	<b>267,5</b>
<b>Ужин</b>					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,8	0,2	8,3	38,3
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	7,7	12,9	10,4	214,5
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1	0,0	5,6	23,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	1,6	20,1	54,6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>12,7</b>	<b>14,7</b>	<b>44,4</b>	<b>331,3</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>50,9</b>	<b>56,9</b>	<b>243,5</b>	<b>1 639,6</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 337396642673316130395918289135989875618693781149

Владелец Шилко Наталья Борисовна

Действителен с 22.01.2024 по 21.01.2025