



УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ ЦРР - «Д/С № 166 «Родничок»

Для документов

*Handwritten signature*

Г.В.Шлейгер

Приказ №48-осн от 01.04.2021

Основное (организованное) меню  
МБДОУ ЦРР - «Д/с № 166 «Родничок»

Шлейгер  
Галина  
Викторов  
на

Подписано  
цифровой  
подписью:  
Шлейгер Галина  
Викторовна  
Дата: 2021.04.09  
14:40:40 +07'00'

Учреждение работает на йодированных продуктах: молоко, творог, соль, хлеб, вода.

Начато:01.04.2021

Хранить: 1 год, п.2057 пр.2030

1 день

Прием пищи	Название блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепта	Объем пищи	Процент калорийности
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150/150	3,65/3,65	2,97/2,97	21,82/21,82	138,7/138,7	-	186	363гр/ 400гр	20.0
	Кофейный напиток	180/200	0.12/0,16	-	10.1/14,04	30,9/53,27	0,1	136		
	Бутерброд с маслом	28/40/5/10	1.7/3,6	5.2/9,4	10.2/18.2	117,5/170	-	1		
			<b>5,47/7,41</b>	<b>8,17/12,37</b>	<b>42,12/54,06</b>	<b>287,1/361,97</b>				
Обед	Морковь отварная (порционно)	40/60	0.6/0,97	0.05/0.07	7.2/10.3	30,3/40.46	3.75	21	520гр/ 725гр	33.0
	Суп полевой	150/200	6.4/8.6	6.3/8,41	10.7/14,33	195.0/301,6	9.11	44		
	Бигос с мясом	150/220	12.1/14.66	12.4/15.91	8.4/10.6	107,0/142.7	85.3	77		
	Компот из джема + вит.С	150/200	0.3/0.4	-	20.7/27.7	74,7/113.0	0.1	376		
	Хлеб ржаной	30/45	1.5/2.3	0.3/0,5	13.2/19.9	67,5/90	-	12		
			<b>20,9/26,93</b>	<b>19,5/24,89</b>	<b>60,2/82,83</b>	<b>474,5/687,7</b>				
Полдник	Булочка с сюрпризом	50/70	2.4/3.3	1.4/1,9	40.7/54.3	189,7/207,0	-	-	230гр/ 270гр	16.8
	Сок	180/200	3.6/4.9	4.2/5.6	5.2/7.06	71,5/95.4	1.0	401		
			<b>6,0/8,2</b>	<b>5,6/7,5</b>	<b>45,9/61,36</b>	<b>261,2/302,4</b>				
Ужин	Икра кабачковая	50	0,41	2,62	2,66	29/36,11			510гр/ 525гр	29.9
	Картофель запеченный в молочном соусе	150/150	8.5/8,5	6.6/6,6	30.2/30,2	258.3/258,3	0.9	128		
	Чай с сахаром	180/180	1.0/1.0	-	20.2/20.2	85,34/85,34	4,0	5		
	Хлеб пшеничный	30/45	2.8/4.2	4.4/6.11	10.9/12.9	69.6/94.5	0	2		
			<b>12,7/14,3</b>	<b>11,3/13,1</b>	<b>54,49/67,3</b>	<b>446,04/493,54</b>				
<b>Итого за день:</b>			<b>45,07/56,8</b>	<b>44,12/57,9</b>	<b>202,7/265,4</b>	<b>1402,8/1803,6</b>				
<b>Соотношение</b>			<b>3,2/3,1</b>	<b>3,1/3,2</b>	<b>14,4/14,6</b>					

## 2 день

Прием пищи	Название блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепта	Объем пищи	Процент калорийности
Завтрак	Пудинг творожный	150/150	8.5/8,5	6.6/6,6	30.2/30,2	258.3/258,3	0.9	128	400гр/	29.9
	Соус молочный сладкий	25/30	0.4/0,6	0.3/0,5	3.0/4.0	19,8/26.4	0,3	84	425гр	
	Какао на молоке с сахаром	180/180	1.0/1.0	-	20.2/20.2	85,34/85,34	4,0	5		
	Бутерброд с повидлом	30/45/15/20	2.8/4.2	4.4/6.11	10.9/12.9	82.6/123.5	1.4	2		
			<b>9.2/13.7</b>	<b>15.2/22.8</b>	<b>40.1/58.2</b>	<b>347,0/478.2</b>				
Обед	Закуска из лука	25/30	0.2/0.3	1.9/2.9	2.1/2.4	21,0/38.0	0.29	12		32.6
	Борщ	150/200	2.8/3,85	1.6/2,18	5.1/6,88	60,9/81,23	12,48	57		
	Кнели рыбные	60/70	9.4/11,54	9.2/11,69	2.6/2,82	120,1/160,23	0,74	134	545гр/	
	Рис отварной	130/150	1.7/2,39	3.5/4,85	10.3/13,71	87,2/123,97	7.2	315	725гр	
	Компот из с/ф	150/200	0.5/0,7	-	22.2/29.6	88,2/117.3	0.4	377		
	Хлеб ржаной	30/45	1.5/2,3	0.3/0,5	13.2/19.9	67,5/90	-	12		
			<b>16.1/21,8</b>	<b>16.5/22.1</b>	<b>55,5/75,31</b>	<b>444,9/610,73</b>				
Полдник	Рогалик с повидлом	50/70	3.2/4,33	4.4/5,93	32.2/43,04	148,0/166,12	0,25	110	270гр/	21.2
	Снежок	150/180	3.6/4,93	4.2/5,65	5.2/7,06	71,5/95,42	1,08	5	350гр	
	Яблоко	70/100	0,4/0.6	0.4/0.6/	7.3/9.8	33.0/44.0	10	368		
			<b>7.2/9,8</b>	<b>9.0/12.18</b>	<b>44.7/59.9</b>	<b>252,5/305,54</b>				
Ужин	Яйцо куриное отварное	50/50	5,8/5,8	4,8/4,8	0,2/0,2	66,0/66,0	-	150		20.3
	Солянка овощная	180/220	3.7/4.5	6.2/9.5	12.3/16.5	175,7/184,7	56.37	131	450гр/	
	Чай с лимоном	180/200	0.14/0,18	-	10.5/14,04	38,2/52,4	0,1	107	525гр	
	Бутерброд с сыром	30/45/10/10	2.8/3.1	0.3/0,4	15.3/20.4	77,2/103,0	-	3		
			<b>12.4/13.5</b>	<b>11.3/14.7</b>	<b>38.1/50.9</b>	<b>357,1/406,1</b>				
<b>Итого:</b>			<b>44.9/58.27</b>	<b>52.0/71.8</b>	<b>183.2/249.1</b>	<b>1401,5/1800,6</b>				
<b>Соотношение</b>			<b>2,7/2,9</b>	<b>3,3/3,7</b>	<b>12,7/13,5</b>					

## 3 день

Прием пищи	Название блюд	Вес блюда	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецепта	Объем пищи	Процент калорийности
Завтрак	Каша рисовая с маслом	180/200	2.3/3,0	3.9/4.0	24.0/32	132,7/177,0	-	168	363гр/ 450гр	25.9
	Чай с сахаром	150/200	0.18/0.20	-	12.6/14.0	25.2/28.0				
	Бутерброд с маслом	28/40/5/10	1.7/3.6	5.2/9.4	10.2/18.2	117,5/170.0		106		
			<b>4,18/6,8</b>	<b>9,1/13,4</b>	<b>46,8/64,2</b>	<b>275,4/375,0</b>				
Обед	Закуска из моркови и яблок	40/60	0.6/0,8	2.7/3.6	3.4/5.06	42,2/56.34	5.7	22	540гр/ 760гр	38.3
	Суп картофельный с фасолью на мясном бульоне	150/220	4.0/5,49	3.9/5,27	12.2/16,32	188,3/238,75	5,81	99		
	«Ласточкино гнездо»	70/85	11.9/12,3	10.8/11.3	2.0/3.4	124,0/165.4	0,2	29		
	Гарнир свекольный	100/150	2.1/3.9	5.3/7.4	13.5/18.9	111,0/148,0	18.7	132		
	Кисель	150/200	0.04/0,06	-	15.0/20,04	75,3/100,4	40,0	332		
Хлеб ржаной	30/45	1.5/2,3	0.3/0,5	13.2/19.9	67,5/90	-	12			
			<b>20.1/24.8</b>	<b>23.0/28.0</b>	<b>59.3/83.6</b>	<b>608,3/798,8</b>				
Полдник	Вафли	50/70	2.7/3.7	6.3/8.5	24.8/33.1	87,0/116	0,7	98	310гр/ 370гр	14.0
	Сок	180/200	3.6/4.9	4.2/5.6	5.2/7.06	71,5/95.4	1.0	401		
	Яблоко	70/100	0.4/0.6	0.4/0.6	7.3/9.8	33,0/44,0	10	368		
			<b>6.7/9.2</b>	<b>10.9/14.7</b>	<b>37.2/49,96</b>	<b>191,5/255,4</b>				
Ужин	Ленивые вареники с маслом	150/150	6.8/6.8	11,6/11,6	16.3/16.3	139,2/139.2	0,38	237	400гр/ 425гр	21.4
	Какао с молоком	180/180	2.5/3.41	-	20.2/20.2	69.0/93.34	4.0	5		
	Бутерброд с повидлом	30/45/15/20	2.8/4.2	4.4/6.11	10.9/12.9	82.6/123.5	1.4	2		
			<b>11,0/12,6</b>	<b>16,3/18,2</b>	<b>50,9/55,5</b>	<b>326,9/374,4</b>				
<b>Итого:</b>			<b>42,0/53,1</b>	<b>52,2/74,4</b>	<b>194,1/251,2</b>	<b>1402,1/1803,7</b>				
<b>Соотнош</b>			<b>2,9/2,9</b>	<b>3,7/4,1</b>	<b>13,8/13,9</b>					

ение										
------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

4 день

Прием пищи	Название блюд	Вес блюда	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецепта	Объем пищи	Процент калорийности
Завтрак	Каша манная молочная	180/200	4.9/6,6	6.7/9,0	15.4/20,64	138,0/184,0	0,9	151	365гр / 450гр	21.7
	Кофейный напиток	150/200	0.12/0.16	-	10.1/14.04	30.9/53.27	0.1	136		
	Бутерброд с сыром	28/40/7/10	2.8/3.1	0.3/0.4	15.3/20.4	77.2/103.0	-	3		
			<b>7,82/9,8</b>	<b>7,0/9,4</b>	<b>40,8/55,0</b>	<b>246,1/340,2</b>				
Обед	Закуска из зеленого горошка и лука	25/30	0.8/1.1	4.5/6.0	3.5/4.7	59,4/79.2	29.01	12	505гр / 675гр	41.1
	Суп рыбный из консервов	150/200	3.9/4,23	1.7/2,38	11.4/15,30	123,0/154.0	6.04	76		
	Жаркое по-домашнему	150/200	12.2/18.64	12.8/14,2	24.8/30,2	256,5/342.06	0.15	153		
	Компот из с/ф	150/200	0.5/0,7	-	22.2/29.6	88,2/117.3	0.4	377		
	Хлеб ржаной	30/45	1.5/2,3	0.3/0,5	13.0/19.9	67,5/90	-	12		
			<b>18,9/26,9</b>	<b>19,3/23,0</b>	<b>74,9/99,7</b>	<b>594,6/782,5</b>				
Полдник	Пирожок с капустой	60/70	3.4/4,67	8.0/10,67	28.9/38,68	91,3/144,4	0,21	100	280гр / 370гр	18.9
	Снежок	150/180	3.6/4,93	4.2/5,65	5.2/7,06	71,5/95,42	1,08	5		
	Яблоко	70/100	0.4/0,6	0.4/0,6	7.3/9.8	33.0/44,0	10,0	368		
			<b>7.4/10,2</b>	<b>12.6/16,9</b>	<b>41.4/55.5</b>	<b>195,8/283,8</b>				
Ужин	Яйцо куриное отварное	50/50	5,8/5,8	4,8/4,8	0,2/0,2	66,0/66,0			410гр / 445 гр	18.2
	Пюре из гороха с маслом	150/150	16.0/16.0	12.07/12.07	8.58/8.58	180.0/180,0	1.03	249		
	Чай с молоком	180/200	0.6/0.8	0.8/1.0	11.2/13.5	46.6/56.0	0.5	45		
	Хлеб белый	30/45	2.3/3.1	0.4/0.5	15.3/20.4	71.2/92.0	-	12		
			<b>24.2/25,7</b>	<b>18,0/18,3</b>	<b>35,2/42,6</b>	<b>363,8/394,0</b>				
<b>Итого за день:</b>			<b>58,8/72,7</b>	<b>56,9/67,6</b>	<b>192,1/252,6</b>	<b>1400,3/1800,5</b>				
<b>Соотношение</b>			<b>3,7/3,7</b>	<b>3,7/3,4</b>	<b>13,9/14,0</b>					

## 5 день

Прием пищи	Название блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепта	Объем пищи	Процент калорийности
Завтрак	Каша ячневая	180/200	3.3/4.3	4.0/4.2	21.2/28.3	126,7/169.0	0.09	168	363гр/ 450гр	25.0
	Какао	150/200	2.5/3.41	2.2/3.0	10.6/14.18	69.0/93.34	1.3	395		
	Бутерброд с маслом	28/40/5/10	1.7/3.6	5.2/9.4	10.2/18.2	117,5/170.0	-	1		
			<b>7,5/11,3</b>	<b>11,4/16,6</b>	<b>42,0/60,6</b>	<b>313,2/432,3</b>				
Обед	Закуска из свеклы	40/60	0.2/0.38	1.0/2.97	1.8/2.46	28,5/38.04	0.27	21	540гр/ 735гр	38.7
	Щи	150/200	1.0/4,58	2.1/2.88	5.0/8.34	79,5/107,7	18.48	67		
	Суфле из печени	70/80	5.4/7,2	5.5/7,3	1.4/1,8	134,5/158,1	1.58	171		
	Вермишель с маслом	100/150	6.0/8,0	8.7/11,6	27.9/37,3	173,8/231,8	0.4	194		
	Компот из свежих яблок	150/200	0.3/0.4	-	20.7/27.7	74.7/113.0	0.1	376		
	Хлеб ржаной	30/45	1.5/2.3	0.3/0.5	13.2/19.9	67.5/90	-	12		
			<b>14,4/22,8</b>	<b>17,6/25,2</b>	<b>70,0/97,5</b>	<b>558,5/738,6</b>				
Полдник	Пряники	50/70	2.7/3.70	2.2/3.0	9.6/12.8	149,7/173.0			200гр/ 250гр	16.1
	Йогурт	150/180	1.0/1.0	-	20.2/25.2	85.34/85.34	4,0	5		
			<b>3,7/4,7</b>	<b>2,2/3,0</b>	<b>29,8/38,0</b>	<b>235,0/258,3</b>				
Ужин	Картофель в молоке	180/220	5.0/6.7	8.0/11.0	33.2/39.5	184.7/227.8	4.8	120	415гр/ 495гр	20.0
	Чай с лимоном	180/200	0.14/0.18	-	10.5/14.04	38,2/52,04	0.9	-		
	Хлеб белый	30/45	2.3/3.1	0.4/0.5	15.3/20.4	71.2/92.0	0.1	107		
			<b>7,42/9,96</b>	<b>8,4/11,5</b>	<b>59,0/73,9</b>	<b>294,1/371,8</b>				
<b>Итого</b>			<b>33,0/48,8</b>	<b>39,4/56,3</b>	<b>200,8/270,0</b>	<b>1400,8/1801,2</b>				
<b>Соотношение</b>			<b>2,3/2,7</b>	<b>2,8/3,1</b>	<b>14,3/14,9</b>					

6 день

Прием пищи	Название блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепта	Объем пищи	Процент калорийности
завтрак	Макароны с маслом	150/150	5,18/5.18	7,05/7.05	32,37/32.37	230.12/230,12	-	194	333гр/ 400гр	25.1
	Кофейный напиток	150/200	0.12/0.16	-	10.1/14.04	30,9/53.27	0.1	136		
	Бутерброд с маслом	28/40/5/10	1.7/3.6	5.2/9.4	10.2/18.2	117,5/170.0	-	1		
			<b>7,0/8,9</b>	<b>12,2/16,4</b>	<b>52,6/64,5</b>	<b>378,5/453,3</b>				
Обед	Закуска из моркови тушеной	40/60	0.6/0.9	0.05/0.07	7.2/10.3	30,3/40.4	3.75	21	545гр/ 755гр	35.6
	Суп крестьянский	150/220	1.3/2.3	4.6/7.7	89.2\15.4	118,3/198,9	8.25	158		
	Голубцы ленивые	150/200	13.8/18.56	10.3/13.82	17.7/23.7	133,6/204.8	19.7	150		
	Соус сметанный с томатом	25/30	0.15/0.2	1.8/2.4	0.75/1.0	20,2/27.0		88		
	Кисель	150/200	0.04/0.06	-	15.0/20,04	75,3/100.4	40,0	332		
Хлеб ржаной	30/45	1,5/2.3	0.3/0.5	13.2/19.9	67,5/90.0	-	12			
			<b>17.3/24.2</b>	<b>17,0/24.4</b>	<b>63.0/90.3</b>	<b>445,2/661,5</b>				
Полдник	Вафли	50/70	1.5/2.0	1.7/2.3	40.6/54.2	81,0/127.9	0,21	152	300гр/ 370гр	14.5
	Сок	180/200	3.6/4.9	4.2/5.6	5.2/7.06	71,5/95.4	1.0	401		
	Яблоко	70/100	0.4/0.6	0.4/0.6	7.3/9.8	33,0/44.0	10	368		
			<b>5.5/7.5</b>	<b>6.3/8.5</b>	<b>53.1/71.0</b>	<b>185,0/267,3</b>				
Ужин	Яйцо отварное	1							400гр/ 415гр	24.3
	Рагу овощное	150/150	8,04/8,04	12,0/12,0	27,0/27.0	203.6/203,6	0,38	85		
	Йогурт	180/180	1.0/1.0	-	20.2/20.2	85.34/85.34	4.0	5		
	Бутерброд с сыром	30/45/10/10	2.8/3.1	0.3/0.4	15.3/20.4	77.2/103.0	-	3		
			<b>12,4/12,7</b>	<b>12,8/12,8</b>	<b>66,5/71,6</b>	<b>392,5/418,3</b>				
<b>Итого</b>			<b>42,2/53,3</b>	<b>48,3/62,2</b>	<b>235,2/297,4</b>	<b>1401,2/1804,4</b>				

за день:										
Соотношение			3,0/2,9	3,4/3,4	16,7/16,4					

7 день

Прием пищи	Название блюд	Вес блюда	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепта	Объем пищи	Процент калорийности
завтрак	Сырники творожные Соус молочный сладкий Какао Бутерброд с маслом	150/150 30/45 180/200 28/40/5/10	4.6/6.2 2.5/3,41 1.7/3.6	4.8/5.2 2.2/3.0 5.2/9.4	20.9/27.9 10.6/14.18 10.2/18.2	134,0/146.9 69,7/93.34 117,5/170.0	1,76 1.3	168 395 1	363гр/ 450гр	22.7
			<b>8.8/13,2</b>	<b>12.2/17.6</b>	<b>41.7/60.2</b>	<b>321,2/410,21</b>				
обед	Закуска из лука Суп с горохом на мясном бульоне Бефстроганов из печени Гречневый гарнир Компот из с/ф Хлеб ржаной	25/30 150/220 60/70 130/150 150/200 30/45	0.2/0.3 4.0/5.49 8,6/11.5 2,7/4.2 0,5/0.7 1.5/2.3	1.9/2.9 3.9/5.27 8,7/11.6 6,0/8.03 - 0.3/0,5	2.1/2.4 12.2/16.32 2,1/2.8 19,4/25.9 22,2/29.6 13,2/19.9	21,0/38.04 101,0/134.75 102,2/152,2 113,1/150.8 88,2/117.3 67,5/90	0.29 5.81 9.2 - 0.4 -	12 99 148 93 377 12	545гр/ 715гр	38.1
			<b>17.5/24.4</b>	<b>20.8/28.2</b>	<b>71,2/96,9</b>	<b>493,0/683,0</b>				
полдник	Сдоба Снежок Яблоко	60/70 150/180 70/100	2.9/3.9 3.6/4.93 0.4/0,6	2.9/3.9 4.2/5,65 0.4/0,6	22.5/33.7 5.2/7.06 7.3/9.8	122,3/177.1 71,5/95.42 33,0/44.0	0.26 1.08 10,0	148 5 368	280гр/ 350гр	17.5
			<b>6.9/9.4</b>	<b>7.5/10.1</b>	<b>35.0/50.5</b>	<b>226,8/316,5</b>				
Ужин	Рыба, тушеная в томатном соусе Картофельное пюре Чай с молоком Хлеб белый	70/70 150/150 150/200 30/45	2,2/2.2 2,3/2.3 0.6/0.8 2.3/3.1	6,5/6.5 4.8/4.8 0.8/1.0 0.4/0,5	55,2/55.2 13,7/13.7 11.2/13.5 15.3/20.4	138,2/138.2. 106,97/106.97 46.6/56.0 71.2/92.0	2.23 7.2 0.5 -	144 206 45 12	400гр/ 465гр	21.5



			<b>7,4/8,4</b>	<b>12,5/12,8</b>	95,4/102,8	<b>362,9/393,1</b>				
<b>Итого</b>			<b>40,6/55,4</b>	<b>53,0/68,7</b>	<b>243,3/310,4</b>	<b>1403,9/1802,6</b>				
Соотношение			<b>2,8/3,0</b>	<b>3,7/3,8</b>	<b>17,3/17,1</b>					

8 день

Прием пищи	Название блюд	Вес блюда	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепта	Объем пищи	Процент калорийности
Завтрак	Каша «Дружба»	180/200	4.0/5.5	6.8/8.7	23.3/29.2	123,9/183.8		168		
	Бутерброд с маслом	28/40/5/10	1.7/3.6	5.2/9.4	10.2/18.2	117,5/170.0		1	363гр/	
	Чай с лимоном	150/200	0.14/0.18	-	10.5/14.04	38,2/52,4	0.1	107	460гр	26.3
			<b>5,8/9,2</b>	<b>12,0/18,1</b>	<b>44,0/61,4</b>	<b>279,6/406,2</b>				
Обед	Закуска из моркови тушеной	40/60	0.6/0,97	0.05/0.07	7.2/10.3	30,3/40.46	3.75	21		
	Суп картофельный с клецками	150/200	3.8/5.1	1.2/1.72	12.6/16.9	109,5/142,7	4.48	37		
	Куры порционные	70/80	7,2/11,3	3.0/4,0	-	78,8/95,8	1,0	181	570гр/	
	Капуста тушеная	130/150	1.8/3.05	4.3/4,17	14.3/24,08	109,0/146,0	21,9	125	735гр	30.0
	Компот из свежих яблок	150/200	0.3/0.4	-	20,7/27,7	74,7/113,0	0.1	376		
	Хлеб ржаной	30/45	1.5/2.3	0.3/0,5	13.2/19.9	67,5/90	-	12		
			<b>15,9/23,0</b>	<b>8,8/10,3</b>	<b>68,0/98,8</b>	<b>469,8/627,9</b>				
Полдник	Пирожок с печенью	60/70	3.0/4.1	4.4/5.9	24.7/33.0	143,2/193.6	0,8	141	240гр/	
	Сок	180/200	3.6/4.9	4.2/5.6	5.2/7.06	71,5/95.4	1.0	401	250гр	15.9
			<b>6,6/9,0</b>	<b>8,6/11,5</b>	<b>29,9/40,0</b>	<b>214,7/289,0</b>				
Ужин	Запеканка из творога с рисом	150/150	10,7/10,7	11,1/11,1	27,6/27,6	242,5/242,5	0,6	120		
	Соус молочный	30/30	0.6/0.6	0.5/0.5	4.9/4.9	26,4/26,4	0,3	84	405гр/	
	Бутерброд с повидлом	30/45/15/20	2.8/4.2	4.4/6.11	10.9/12.9	82.6 /123.50	1.4	2	445гр	
	Йогурт	180/180	1.0/1.0	-	20.2/20.2	85.34/85.34	4.0	5		27.5

			<b>15,1/16,5</b>	<b>16,0/17,7</b>	<b>63,6/65,6</b>	<b>436,8/477,7</b>				
<b>Итого</b>			<b>43,4/57,7</b>	<b>45,4/57,6</b>	<b>205,5/265,8</b>	<b>1400,9/1800,8</b>				
<b>Соотношение</b>			<b>3/3,2</b>	<b>3,2/3,2</b>	<b>14,6/14,7</b>					

9 день

Прием пищи	Название блюда	Вес блюда	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепта	Объем пищи	Процент калорийности
завтрак	Каша пшеничная	180/200	5.8/6,0	6.1/8,2	21.7/29,0	141,2/215,0	0,22	132	363гр/ 450гр	26.4
	Кофейный напиток	150/200	0.12/0.16	-	10.1/14.04	30,9/53.27	0.1	136		
	Бутерброд с маслом	28/40/5/10	1.7/3.6	5.2/9.4	10.2/18.2	117,5/170.0	-	1		
			<b>7,6/9,7</b>	<b>11,3/17,6</b>	<b>42,0/61,2</b>	<b>289,6/438,2</b>				
Обед	Закуска из лука	25/30	0.2/0.3	1.9/2.9	2.1/2.4	21.0/38.0	0.29	12	385гр/ 695гр	31.8
	Свекольник	150/200	1.1/1.54	3.7/5,07	6.0/8.04	99,9/126,3	12.35	34		
	Запеканка картофельная с отварным мясом	180/220	8.3/10.42	4.9/6.02	4.5/6.86	235,1/276.8	0.3	157		
	Компот из с/ф	150/200	0.5/0.7	-	22.2/29.6	88,2/117.3	0.4	377		
Хлеб ржаной	30/45	1.5/2.3	0.3/0,5	13.2/19.9	67,5/90	-	12			
			<b>11,6/15,2</b>	<b>10,8/14,4</b>	<b>48,0/66,7</b>	<b>511,7/648,4</b>				
Полдник	Булочка домашняя	60/70	3.2/4.3	4.4/5.9	27.6/36.8	156,4/208.6	0.2	143	280гр/ 350гр	19.2
	Снежок	150/180	3.6/4.93	4.2/5,65	5.2/7.06	71,5/95.42	1,08	5		
	Яблоко	70/100	0.4/0.6	0.4/0.6	7.3/9.8	33,0/44.0	10,0			
			<b>7,2/9,8</b>	<b>9,0/12,1</b>	<b>40,1/53,6</b>	<b>260,9/348,0</b>				
Ужин	Рыба, запеченная в омлете	180/180	13.8/13,8	5.58/5,58	34.2/34,2	238,7/238.7	0.2	206	400гр/ 435гр	22.5
	Чай с сахаром	180/200	0.18/0.20	-	12.6/14.0	25.2/28.0	-	106		
	Бутерброд с сыром	30/45/10/10	2.8/3.1	0.3/0.4	15.3/20.4	77.2/103.0	-	3		

			<b>16,7/17,1</b>	<b>5,8/5,9</b>	<b>62,1/68,6</b>	<b>341,1/369,7</b>				
<b>Итого</b>			<b>43,1/51,8</b>	<b>36,9/50,0</b>	<b>192,2/250,1</b>	<b>1403,3/1804,3</b>				
<b>Соотношение</b>			<b>3,0/2,8</b>	<b>2,6/2,7</b>	<b>13,8/13,8</b>					

10 день

Прием пищи	Название блюд	Вес блюда	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепта	Объем пищи	Процент калорийности
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая с яблоком	180/200	6,0/7,2	7,4/7,7	16,0/16,6	110,9/114,3	0,09	93	363гр/ 450гр	25.1
	Какао	150/200	2.5/3.41	2.2/3.0	10.6/14.18	69.0/93.34	1.3	395		
	Бутерброд с маслом	28/40/5/10	1,7/3,6	5,2/9,4	10,2/18,2	117,5/170,0	0,06	397		
			<b>10,2/14,2</b>	<b>14,8/20,1</b>	<b>36,8/49,0</b>	<b>297,4/377,6</b>				
Обед	Закуска из моркови тушеной	40/60	0.6/0.97	0.05/0.07	7.2/10.3	30,3/40.46	3.75	21	520гр/ 725гр	35.5
	Рассольник ленинградский	150/200	2,0/2.7	5.4/7.3	12.2/16.3	167,2/284,0				
	Плов	150/220	8.7/11,68	8.9/11,95	15.9/21,34	237,8/277.11	14.34	35		
	Кисель ягодный	150/200	0.04/0.06	-	15.0/20.04	75,3/100.4	4.51	163		
	Хлеб ржаной	30/45	1.5/2.3	0.3/0.5	13.2/19.9	67,5/90		332		
			<b>12.8/17.5</b>	<b>14.6/19.7</b>	<b>63.5/87.8</b>	<b>578,1/791,9</b>				
Полдник	Пряники	40/50	2,1/2,9	2,8/3,5	30,9/38,6	149,7/173,0	-	145	190гр/ 230гр	14.0
	Йогурт	150/180	1.0/1.0	-	20.2/25.2	85.34/85.34	4.0	5		
			<b>3,1/3,9</b>	<b>2,8/3,5</b>	<b>51,1/63,8</b>	<b>235,0/258,3</b>				
Ужин	Яйцо куриное отварное	50/50	5,8/5.8	4,8/4.8	0.2/0.2	66.0/66,0	-	150	425гр/ 495гр	
	Рагу из овощей	180/200	3.58/5.6	9.7/11.48	12.5/14.85	95,2/127.4	63.1	14		
	Чай с молоком	150/200	0.6/0.8	0.8/1.0	11.2/13.5	46.6/56.0	0.5	45		

	Бутерброд с повидлом	30/45/15/20	2.8/4.2	4.4/6.11	10.9/12.9	82.6/123.5	1.4	2		24.2
			<b>12,7/16,4</b>	<b>19,7/23,3</b>	<b>34,8/41,4</b>	<b>290,4/372,9</b>				
<b>Итого за день:</b>			<b>38,8/52,0</b>	<b>51,9/66,6</b>	<b>186,2/242,0</b>	<b>1400,9/1800,7</b>				
<b>Соотношение</b>			<b>2,7/2,8</b>	<b>3,9/3,7</b>	<b>13,2/13,4</b>					