

Согласовано:
Заведующий
Пуганова Е.Н.

Приложение № 3
к Контракту
№ _____ от _____ 2025 года

Утверждаю:
Руководитель (ИП)
Шкуропатов П.А.

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
НА 2025-2026 ГОД**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 1						
Завтрак						
Суп молочный с крупой (гречка)	180	5,17	4,34	14,33	116,93	№54-17к
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	№54-2гн
Бутерброд с повидлом 20/5/10	35	5,02	11,76	9,85	167,7	Могильный 2017год№2
Всего за завтрак	415	10,39	16,1	30,68	311,43	
2 Завтрак						
Фрукты свежие	100	1,4	1,3	12,1	66	Могильный 2017год
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,77	4,95	7,9	89,75	Могильный 2017год№88
Жаркое по-домашнему из курницы	150	18,6	4,7	13,2	169,3	№54-33м
Салат из отварной моркови с зеленым горошком	50	0,86	2,06	5,02	41,92	Могильный 2017год №45
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный
Компот из сухофруктов с витамином"С"	180	0,48	0	17,88	72,96	Могильный 2017год№349
Всего за обед	650	26,22	12,33	77,24	535,13	
Полдник						
Булочка домашняя	70	4,95	5,26	36,04	213,29	Могильный 2017год №424
Какао с молоком	180	4,2	3,24	11,4	90,36	№54-21гн
Всего за полдник	250	9,15	8,5	47,44	303,65	
Итого за первый день	1415	47,16	38,23	167,46	1216,21	

ДЕНЬ 2

Завтрак

Макароны отварные с сахаром и маслом	150	5,85	4,24	40,01	225,14	Могильный 2017год №202
Кофейный напиток	200	0	0	20	75,8	Могильный 2017год №381
Вафли	60	2,04	18,12	38,82	323,4	Могильный
Всего за завтрак	410	7,89	22,36	98,83	624,34	

2 Завтрак

Сок фруктовый	100	0,45	0,3	24,45	102	Могильный 2017год №389
---------------	-----	------	-----	-------	-----	---------------------------

Обед

Суп картофельный	200	2,34	2,83	16,87	114	Могильный 2017год №97
Капуста тушеная с мясом птицы	150	12,6	6,15	7,8	137,18	Роспотребнадзор №54-27м
Компот из сушеных фруктов	180	0,48	0	17,88	72,96	Могильный 2017год №247
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный
Всего за обед	600	19,93	9,6	75,79	485,34	

Полдник

Запеканка из творога с морковью и со сметаной 80/10	90	8,33	7,9	26,17	209,14	Могильный 2017год №224
Какао с молоком	180	4,2	3,24	11,4	90,36	№54-21гн
Всего за полдник	270	12,53	11,14	37,57	299,6	
Итого за второй день	1380	40,8	43,4	236,64	1511,28	

ДЕНЬ 3

Завтрак

Суп молочный пшеничный	160	2,38	2,86	4,92	56,96	Могильный 2017год №121
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	№54-2гн
Бутерброд с маслом 30/10	40	2,45	7,55	14,62	136	Могильный 2017год №1
Всего за завтрак	400	5,03	10,41	26,04	219,76	

2 Завтрак

Фрукты свежие	100	1,4	1,3	12,1	66	Могильный
---------------	-----	-----	-----	------	----	-----------

Обед

Суп гороховый с гречками 200/20	220	5,49	5,27	16,54	148,25	Могильный 2017год №102
Рыба тушеная в томате с овощами 70/70	140	14,52	8,03	7,51	160,29	Могильный 2017год №229
Картофельное пюре	130	2,68	7,94	15,59	149,81	Могильный 2017год №128
Компот из свежих плодов	180	0,18	0,18	20,07	99	Могильный 2017год №342
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный
Всего за обед	720	25,86	21,88	82,23	670,95	

Полдник						
Оладьи с повидлом 60/10	70	4,22	4,18	25,93	158,18	Могильный 2017год №401
Кофейный напиток с молоком	180	3,48	2,64	10,2	77,4	№54-23гн
Всего за полдник	250	7,7	6,82	36,13	235,58	
Итого за третий день	1470	39,99	40,41	156,5	1192,29	

ДЕНЬ 4

Завтрак

Каша молочная овсяная	200	6,8	7,47	24,67	192,67	№54-22к
Кофейный напиток	180	0	0	18	68,22	Могильный 2017год №381
Печенье	20	1,8	1,3	16	109	Могильный
Всего за завтрак	400	8,6	8,77	58,67	369,89	

2 Завтрак

Фрукты свежие	100	1,4	1,3	12,1	66	Могильный
---------------	-----	-----	-----	------	----	-----------

Обед

Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,57	2,78	15,69	109	№54-7с
Плов с курицей	150	20,5	6,1	24,9	236	№54-12м
Винегрет овощной	50	0,65	3,21	5,74	54,75	Могильный 2012год №45
Кисель из сока фруктового	180	1,25	0	38,16	150,24	Могильный 2017год №358
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный
Всего за обед	650	29,6	15,58	114,37	723,74	

Полдник

Ватрушка с повидлом	70	4,68	4,41	41,27	222,96	Кучма 2016 №537,539
Ряженка	180	2,8	5,58	3,72	78,12	Могильный 2017год №401
Всего за полдник	250	7,48	9,99	44,99	301,08	
Итого за четвертый день	1400	47,08	35,64	230,13	1460,71	

ДЕНЬ 5

Завтрак

Суп молочный кукурузный	160	2,38	2,86	4,92	56,96	Могильный 2017год №121
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	№54-23гн
Бутерброд с маслом 30/10	40	2,45	7,55	14,62	136	Могильный 2017год №1
Всего за завтрак	400	8,63	13,31	30,84	278,96	

2 Завтрак

Сок фруктовый	100	0,45	0,3	24,45	102	Могильный 2012год №399
---------------	-----	------	-----	-------	-----	---------------------------

Обед						
Борщ с капустой и картофелем	205	2,61	5,12	14,37	113,94	Могильный 2017год №82
Суфле куриное	70	13,21	14,19	2,45	190	Могильный 2012год №310
Макароны отварные с овощами	130	39,66	0,94	26,5	116,02	Здобнов 2005 год №47
Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	0,48	0	17,88	72,96	Могильный 2017год №349
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный
Всего за обед	655	60,47	20,87	94,44	654,12	

Полдник						
Печенье	50	3,6	2,6	32	218	Могильный 2017год
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	5	20,9	№54-3гн
Всего за полдник	250	3,8	2,6	37	238,9	
Итого за пятый день	1405	73,35	37,08	186,73	1273,98	

ДЕНЬ 6

Завтрак						
Омлет натуральный	80	7,19	12,8	1,36	149,33	Могильный 2017год №210
Соленый помидор	50	0,58	0,08	1,92	10,7	№54-2гн
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	№54-2гн
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,01	83,3	Могильный
Бутерброд с маслом 30/10	40	2,45	7,55	14,62	136	Могильный 2017год №1
Всего за завтрак	405	13,08	20,71	41,41	406,13	

2 Завтрак

Фрукты свежие	100	1,26	0,28	14,58	98	Могильный
---------------	-----	------	------	-------	----	-----------

Обед						
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5,49	5,27	16,54	148,25	Могильный 2017год №102
Суфле рыбное	70	7,42	3,29	3,15	75,29	№54-8р
Салат "Витаминный"	50	0,78	3,42	5,81	56,96	Могильный 2012 год
Картофельное пюре	130	2,68	7,94	15,59	149,81	Могильный 2017год №128
Кисель из сока фруктового	180	1,25	0	38,16	150,24	Могильный 2017год №358
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный
Всего за обед	700	22,13	20,54	112,49	741,75	

Полдник						
Плюшка	60	3,17	3,61	24,98	144,75	Могильный 2012год №474
Кофейный напиток	200	0	0	20	75,8	Могильный 2017год №381
Всего за полдник	260	3,17	3,61	44,98	220,55	
Итого за шестой день	1465	39,64	45,14	213,46	1466,43	

ДЕНЬ 7

Завтрак

Каша жидкая молочная рисовая	150	4	4.1	21.5	138.4	№54-28к
Чай с лимоном	200	0.3	0	6.7	27.9	Могильный 2017 год №377
Пряники	50	2.4	1.4	38.9	175	Могильный
Всего за завтрак	400	6.7	5.5	67.1	341.3	

2 Завтрак

Сок фруктовый	100	0.45	0.3	24.45	102	Могильный 2012год №399
---------------	-----	------	-----	-------	-----	------------------------

Обед

Суп картофельный с клецками	200	3	2.63	13.47	89.55	№54-6с
Птица тушеная в соусе с овощами	150	13.06	11.56	12.9	208	Могильный 2017год №292
Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	0.48	0	17.88	72.96	Могильный 2017год №349
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.44	95.2	Могильный
Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.8	66	Могильный
Всего за обед	600	21.05	14.81	77.49	531.71	

Полдник

Ватрушка с творогом	75	9.22	5.48	29.18	202	Могильный 2017год №410
Какао с молоком	180	4.2	3.24	11.4	90.36	№54-21гн
Всего за полдник	255	13.42	8.72	40.58	292.36	
Итого за седьмой день	1355	41.62	29.33	209.62	1267.37	

ДЕНЬ 8

Завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями	160	4.4	3.63	14.29	107.38	№54-19к
Кофейный напиток с молоком	200	3.8	2.9	11.3	86	№54-23гн
Бутерброд с маслом 30/10	40	2.45	7.55	14.62	136	Могильный 2017год №1
Всего за завтрак	400	10.65	14.08	40.21	329.38	

2 Завтрак

Фрукты свежие	100	0.75	2.25	31.5	144	Могильный
---------------	-----	------	------	------	-----	-----------

Обед

Суп картофельный с крупой	200	1.41	1.74	12.62	66.09	Могильный 2017год №101
Котлета из курицы	80	15.36	3.42	10.78	134.82	№54-5м
Картофель отварной	130	2.47	3.75	19.94	123.37	Могильный 2017год №310
Салат из капусты с морковью	50	0.66	4.03	4.25	53.9	Азбука питания 2002 год
Напиток из лимонов	180	0.12	0.012	21.98	86.4	Коровка 2008год №282
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.44	95.2	Могильный
Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.8	66	Могильный
Всего за обед	710	24.53	13.572	102.81	625.78	

Полдник						
Пирожки с повидлом	70	3,37	5,04	39,06	205,72	Могильный 2012год№409
Ряженка	180	2,8	5,58	3,72	78,12	Могильный 2012год№401
Всего за полдник	250	6,17	10,62	42,78	283,84	
Итого за восьмой день	1460	42,1	40,522	217,3	1383	

ДЕНЬ 9

Завтрак

Каша жидкая молочная манная	150	4	4,3	19	130,7	№54-27к
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	№54-2гн
Бутерброд с повидлом 30/5/15	50	5,02	11,76	9,85	167,7	Могильный 2017год№ 2
Всего за завтрак	400	9,22	16,06	35,35	325,5	

2 Завтрак

Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	Могильный
---------------	-----	------	-----	-------	-----	-----------

Обед

Суп "Крестьянский"	200	2,11	5,14	13,21	117,75	Могильный 2017год№98
Курица тушенная с морковью	80	11,28	4,56	3,52	101,12	№54-25м
Макаронные изделия отварные	130	4,42	6,5	24,7	175,5	№54-1г
Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	0,48	0	17,88	72,96	Могильный 2017год №349
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный
Всего за обед	660	20,72	18,38	78,94	579	

Полдник

Булочка домашняя	70	4,95	5,26	36,04	213,29	Могильный 2017год
Чай с лимоном	180	0,24	0	6	25,08	№54-3гн
Всего за полдник	250	5,19	5,26	42,04	238,37	
Итого за девятый день	1460	35,58	40	180,78	1244,87	

ДЕНЬ 10

Завтрак

Каша "Дружба"	150	4	4,2	18,1	126,7	№54-16к
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	№54-2гн
Бутерброд с маслом/сыром 30/10/15	55	7,71	12,18	15,13	176,95	Могильный 2017год№3
Всего за завтрак	405	11,91	16,38	39,73	330,45	

Фрукты свежие	100	1,26	0,28	14,58	98	Могильный
---------------	-----	------	------	-------	----	-----------

Обед						
Суп картофельный с фрикадельками 200/20	220	34,56	27,65	13,92	144,82	Могильный 2017год №104;105
Гуляш из мяса птицы	80	15,13	16,65	2,15	219,09	Кучма 2016 год №311
Пшеничный гарнир	130	3,85	3,85	23,68	144,65	Могильный 2012год №168
Салат из квашеной капусты	50	0,78	3	4,8	50,4	Могильный 2017год №47
Напиток из плодов шиповника	180	0,14	0,0012	210,99	86,4	Могильный 2017год №388
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный
Всего за обед	730	58,97	51,77	288,78	806,56	

Полдник						
Пряники	60	2,4	1,4	38,9	175	Могильный
Сок фруктовый	180	0,54	0,36	29,34	122,4	Могильный 2017год №389
Всего за полдник	260	4,4	1,6	44,7	257,5	
Итого за десятый день	1495	76,54	70,03	387,79	1492,51	
Среднее значение за период	1430,5	48,386	41,978	218,641	1350,865	

ДЕНЬ 2

Завтрак

Макароны отварные с сахаром и маслом	150	5,85	4,24	40,01	225,14	Могильный 2017год№202
Кофейный напиток	200	0	0	20	75,8	Могильный 2017год№381
Вафли	60	2,04	18,12	38,82	323,4	Могильный
Всего за завтрак	410	7,89	22,36	98,83	624,34	

2 Завтрак

Сок фруктовый	100	0,45	0,3	24,45	102	Могильный 2017год №389
---------------	-----	------	-----	-------	-----	---------------------------

Обед

Суп картофельный	200	2,34	2,83	16,87	114	Могильный 2017год№97
Капуста тушеная с мясом птицы	150	12,6	6,15	7,8	137,18	Роспотребнадзор №54-27м
Компот из сушеных фруктов	180	0,48	0	17,88	72,96	Могильный 2017год№247
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный
Всего за обед	600	19,93	9,6	75,79	485,34	

Полдник

Запеканка из творога с морковью и со сметаной 80/10	90	8,33	7,9	26,17	209,14	Могильный 2017год №224
Какао с молоком	180	4,2	3,24	11,4	90,36	№54-21гн
Всего за полдник	270	12,53	11,14	37,57	299,6	
Итого за второй день	1380	40,8	43,4	236,64	1511,28	

ДЕНЬ 3

Завтрак

Суп молочный пшеничный	160	2,38	2,86	4,92	56,96	Могильный 2017год №121
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	№54-2гн
Бутерброд с маслом 30/10	40	2,45	7,55	14,62	136	Могильный 2017год№1
Всего за завтрак	400	5,03	10,41	26,04	219,76	

2 Завтрак

Фрукты свежие	100	1,4	1,3	12,1	66	Могильный
---------------	-----	-----	-----	------	----	-----------

Обед

Суп гороховый с гречками 200/20	220	5,49	5,27	16,54	148,25	Могильный 2017год№102
Рыба тушеная в томате с овощами 70/70	140	14,52	8,03	7,51	160,29	Могильный 2017год№229
Картофельное пюре	130	2,68	7,94	15,59	149,81	Могильный 2017год№128
Компот из свежих плодов	180	0,18	0,18	20,07	99	Могильный 2017год№342
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный
Всего за обед	720	25,86	21,88	82,23	670,95	

Полдник						
Оладьи с повидлом 60/10	70	4,22	4,18	25,93	158,18	Могильный 2017год №401
Кофейный напиток с молоком	180	3,48	2,64	10,2	77,4	№54-23гн
Всего за полдник	250	7,7	6,82	36,13	235,58	
Итого за третий день	1470	39,99	40,41	156,5	1192,29	

ДЕНЬ 4

Завтрак

Каша молочная овсяная	200	6,8	7,47	24,67	192,67	№54-22к
Кофейный напиток	180	0	0	18	68,22	Могильный 2017год №381
Печенье	20	1,8	1,3	16	109	Могильный
Всего за завтрак	400	8,6	8,77	58,67	369,89	

2 Завтрак

Фрукты свежие	100	1,4	1,3	12,1	66	Могильный
---------------	-----	-----	-----	------	----	-----------

Обед

Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,57	2,78	15,69	109	№54-7с
Плов с курицей	150	20,5	6,1	24,9	236	№54-12м
Винегрет овощной	50	0,65	3,21	5,74	54,75	Могильный 2012год №45
Кисель из сока фруктового	180	1,25	0	38,16	150,24	Могильный 2017год №358
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный
Всего за обед	650	29,6	15,58	114,37	723,74	

Полдник

Ватрушка с повидлом	70	4,68	4,41	41,27	222,96	Кучма 2016 №537,539
Ряженка	180	2,8	5,58	3,72	78,12	Могильный 2017год №401
Всего за полдник	250	7,48	9,99	44,99	301,08	
Итого за четвертый день	1400	47,08	35,64	230,13	1460,71	

ДЕНЬ 5

Завтрак

Суп молочный кукурузный	160	2,38	2,86	4,92	56,96	Могильный 2017год №121
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	№54-23гн
Бутерброд с маслом 30/10	40	2,45	7,55	14,62	136	Могильный 2017год №1
Всего за завтрак	400	8,63	13,31	30,84	278,96	

2 Завтрак

Сок фруктовый	100	0,45	0,3	24,45	102	Могильный 2012год №399
---------------	-----	------	-----	-------	-----	------------------------

Обед						
Борщ с капустой и картофелем	205	2,61	5,12	14,37	113,94	Могильный 2017год №82
Суфле куриное	70	13,21	14,19	2,45	190	Могильный 2012год №310
Макароны отварные с овощами	130	39,66	0,94	26,5	116,02	Здобнов 2005 год №47
Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	0,48	0	17,88	72,96	Могильный 2017год №349
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный
Всего за обед	655	60,47	20,87	94,44	654,12	

Полдник						
Печенье	50	3,6	2,6	32	218	Могильный 2017год
лимоном	200	0,2	0	5	20,9	№54-3гн
Всего за полдник	250	3,8	2,6	37	238,9	
Итого за пятый день	1405	73,35	37,08	186,73	1273,98	

ДЕНЬ 6

Завтрак						
Омлет натуральный	80	7,19	12,8	1,36	149,33	Могильный 2017год №210
Соленый помидор	50	0,58	0,08	1,92	10,7	№54-2гн
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	№54-2гн
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,01	83,3	Могильный
Бутерброд с маслом 30/10	40	2,45	7,55	14,62	136	Могильный 2017год №1
Всего за завтрак	405	13,08	20,71	41,41	406,13	

2 Завтрак						
Фрукты свежие	100	1,26	0,28	14,58	98	Могильный

Обед						
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5,49	5,27	16,54	148,25	Могильный 2017год №102
Суфле рыбное	70	7,42	3,29	3,15	75,29	№54-8р
Салат "Витаминный"	50	0,78	3,42	5,81	56,96	Могильный 2012 год
Картофельное пюре	130	2,68	7,94	15,59	149,81	Могильный 2017год №128
Кисель из сока фруктового	180	1,25	0	38,16	150,24	Могильный 2017год №358
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный
Всего за обед	700	22,13	20,54	112,49	741,75	

Полдник						
Плюшка	60	3,17	3,61	24,98	144,75	Могильный 2012год №474
Кофейный напиток	200	0	0	20	75,8	Могильный 2017год №381
Всего за полдник	260	3,17	3,61	44,98	220,55	
Итого за шестой день	1465	39,64	45,14	213,46	1466,43	

ДЕНЬ 7

Завтрак

Каша жидкая молочная рисовая	150	4	4,1	21,5	138,4	№54-28к
Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	Могильный 2017 год №377
Пряники	50	2,4	1,4	38,9	175	Могильный
Всего за завтрак	400	6,7	5,5	67,1	341,3	

2 Завтрак

Сок фруктовый	100	0,45	0,3	24,45	102	Могильный 2012год №399
---------------	-----	------	-----	-------	-----	------------------------

Обед

Суп картофельный с клецками	200	3	2,63	13,47	89,55	№54-6с
Птица тушеная в соусе с овощами	150	13,06	11,56	12,9	208	Могильный 2017год №292
Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	0,48	0	17,88	72,96	Могильный 2017год №349
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный
Всего за обед	600	21,05	14,81	77,49	531,71	

Полдник

Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202	Могильный 2017год №410
Какао с молоком	180	4,2	3,24	11,4	90,36	№54-21гн
Всего за полдник	255	13,42	8,72	40,58	292,36	
Итого за седьмой день	1355	41,62	29,33	209,62	1267,37	

ДЕНЬ 8

Завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,4	3,63	14,29	107,38	№54-19к
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	№54-23гн
Бутерброд с маслом 30/10	40	2,45	7,55	14,62	136	Могильный 2017год №1
Всего за завтрак	400	10,65	14,08	40,21	329,38	

2 Завтрак

Фрукты свежие	100	0,75	2,25	31,5	144	Могильный
---------------	-----	------	------	------	-----	-----------

Обед

Суп картофельный с крупой	200	1,41	1,74	12,62	66,09	Могильный 2017год №101
Котлета из курицы	80	15,36	3,42	10,78	134,82	№54-5м
Картофель отварной	130	2,47	3,75	19,94	123,37	Могильный 2017год №310
Салат из капусты с морковью	50	0,66	4,03	4,25	53,9	Азбука питания 2002 год
Напиток из лимонов	180	0,12	0,012	21,98	86,4	Коровка 2008год №282
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный
Всего за обед	710	24,53	13,572	102,81	625,78	

Полдник						
Пирожки с повидлом	70	3,37	5,04	39,06	205,72	Могильный 2012год№409
Ряженка	180	2,8	5,58	3,72	78,12	Могильный 2012год№401
Всего за полдник	250	6,17	10,62	42,78	283,84	
Итого за восьмой день	1460	42,1	40,522	217,3	1383	

ДЕНЬ 9

Завтрак

Каша жидкая молочная манная	150	4	4,3	19	130,7	№54-27к
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	№54-2гн
Бутерброд с повидлом 30/5/15	50	5,02	11,76	9,85	167,7	Могильный 2017год№ 2
Всего за завтрак	400	9,22	16,06	35,35	325,5	

2 Завтрак

Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	Могильный
---------------	-----	------	-----	-------	-----	-----------

Обед

Суп "Крестьянский"	200	2,11	5,14	13,21	117,75	Могильный 2017год№98
Курица тушенная с морковью	80	11,28	4,56	3,52	101,12	№54-25м
Макаронные изделия отварные	130	4,42	6,5	24,7	175,5	№54-1г
Компот из сухофруктов с витамином"С"	180	0,48	0	17,88	72,96	Могильный 2017год №349
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный
Всего за обед	660	20,72	18,38	78,94	579	

Полдник

Булочка домашняя	70	4,95	5,26	36,04	213,29	Могильный 2017год
Чай с лимоном	180	0,24	0	6	25,08	№54-3гн
Всего за полдник	250	5,19	5,26	42,04	238,37	
Итого за девятый день	1460	35,58	40	180,78	1244,87	

ДЕНЬ 10

Завтрак

Каша"Дружба"	150	4	4,2	18,1	126,7	№54-16к
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	№54-2гн
Бутерброд с маслом/сыром 30/10/15	55	7,71	12,18	15,13	176,95	Могильный 2017год№3
Всего за завтрак	405	11,91	16,38	39,73	330,45	

Фрукты свежие	100	1,26	0,28	14,58	98	Могильный
---------------	-----	------	------	-------	----	-----------

Обед						
Суп картофельный с фрикадельками 200/20	220	34,56	27,65	13,92	144,82	Могильный 2017год №104;105
Гуляш из мяса птицы	80	15,13	16,65	2,15	219,09	Кучма 2016 год №311
Пшеничный гарнир	130	3,85	3,85	23,68	144,65	Могильный 2012год №168
Салат из квашеной капусты	50	0,78	3	4,8	50,4	Могильный 2017год №47
Напиток из плодов шиповника	180	0,14	0,0012	210,99	86,4	Могильный 2017год №388
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	Могильный
Всего за обед	730	58,97	51,77	288,78	806,56	

Полдник						
Пряники	60	2,4	1,4	38,9	175	Могильный
Сок фруктовый	180	0,54	0,36	29,34	122,4	Могильный 2017год №389
Всего за полдник	260	4,4	1,6	44,7	257,5	
Итого за десятый день	1495	76,54	70,03	387,79	1492,51	
Среднее значение за период	1430,5	48,386	41,978	218,641	1350,865	