

Согласовано:
Заведующий
Пуганова Е.Н.

Приложение № 3
к Контракту

№ _____ от _____ 2025 года

Утверждаю:
Руководитель (ИП)
Шкуропатов П.А.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ (ЯСЛИ)
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
НА 2025-2026 год

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергери ческая	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 1						
Завтрак						
Суп молочный с крупой (гречка)	150	4,31	3,62	11,94	97,44	№54-17к
Чай с сахаром	180	0,24	0	5,88	24,12	№54-2гн
Бутерброд с повидлом 20/5/10	35	5,02	11,76	9,85	167,7	Могильный 2017год №2
Всего за завтрак	365	9,57	15,38	22,67	289,26	
2 Завтрак						
Фрукты свежие	100	1,4	1,3	12,1	66	Могильный 2017год
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,06	2,97	4,74	53,4	Могильный 2017год№88
Жаркое по-домашнему из курицы	120	14,9	3,7	10,6	135,4	№54-33м
Салат из моркови отварной с зеленым горошком	30	0,52	1,24	3,01	24,15	Могильный 2017год№ 45
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	Могильный
Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	Могильный
Компот из сухофруктов с витамином"С"	150	0,4	0	14,9	60,8	№54-1хн
Всего за обед	500	20,14	8,35	57,03	389,15	
Полдник						
Булочка домашняя	60	4,95	5,26	36,04	213,29	Могильный 2017год№424
Какао с молоком	150	3,5	2,7	9,5	75,3	№54-21гн
Всего за полдник	210	8,45	7,96	45,54	288,59	
Итого за первый день	1175	39,56	32,99	137,34	1033	

ДЕНЬ 2

Завтрак

Макароны отварные с сахаром и маслом	130	5,07	3,67	34,68	195,12	Могильный 2017год №202
--------------------------------------	-----	------	------	-------	--------	------------------------

Кофейный напиток	160	0	0	16	60,64	Могильный 2017год №381
Вафли	60	2,04	18,12	38,82	323,4	Могильный
Всего за завтрак	350	7,11	21,79	89,5	579,16	

2 Завтрак

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

Обед

Суп картофельный	150	1,41	1,7	10,12	68,4	Могильный 2017год №97
Капуста тушеная с мясом птицы	130	10,92	5,33	6,76	118,89	Роспотребнадзо р №54-27м
Компот из сушеных фруктов	150	0,4	0	14,9	60,8	Могильный 2017год №349
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	Могильный
Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	Могильный
Всего за обед	480	15,7	7,48	58,98	374,69	

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	150	3,15	2,7	9,5	75,3	№51-21гн
Всего за полдник	240	11,48	10,6	35,67	284,44	
Итого за второй день	1170	34,74	40,17	208,6	1340,29	

ДЕНЬ 3

Завтрак

Суп молочный пшеничный	160	2,38	2,86	4,92	56,96	Могильный 2017год №121
Чай с сахаром	180	0,24	0	5,88	24,12	№54-2гн
Бутерброд с маслом 20/5	25	1,57	7,41	9,85	113,7	Могильный 2017год №1
Всего за завтрак	365	4,19	10,27	20,65	194,78	

2 Завтрак

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

Обед

Суп гороховый с гречками 150/15	165	3,29	3,16	9,92	88,95	Могильный 2017год №102
Рыба тушеная в томате с овощами 50/50	100	10,37	5,74	5,36	114,49	Могильный 2017год №229
Картофельное пюре	110	2,27	6,72	13,19	126,77	Могильный 2017год №128
Компот из свежих плодов	150	0,15	0,15	16,73	82,5	Могильный 2017год №342
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,7	Могильный
Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	Могильный
Всего за обед	560	18,2	16,09	61,69	492,41	

Полдник

Оладьи с повидлом 60/10	70	4,22	4,18	25,93	158,18	Могильный 2017год №401
-------------------------	----	------	------	-------	--------	---------------------------

Кофейный напиток с молоком	150	2,9	2,2	8,5	64,5	№54-23гн
Всего за полдник	220	7,12	6,38	34,43	222,68	
Итого за третий день	1245	30,91	34,04	128,87	975,87	

ДЕНЬ 4

Завтрак

Каша молочная овсяная	150	5,1	5,6	18,5	144,5	№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	350	6,9	6,9	52,5	321,72	

2 Завтрак

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

Обед

Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,03	1,95	14,18	83,25	№54-7с
Плов с курицей	120	16,4	4,9	19,9	188,8	№54-12м
Винегрет овощной	30	0,39	1,93	3,44	32,85	Могильный 2012 год №45
Кисель из сока фруктового	150	1,04	0	31,8	125,2	Могильный 2017год №358
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	Могильный
Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	Могильный
Всего за обед	500	23,12	9,22	93,1	545,5	

Полдник

Ватрушка с повидлом	70	4,68	4,41	41,27	222,96	Кучма 2016 год №537,559
Ряженка	150	2,33	4,65	3,1	65,1	Могильный 2017год №401
Всего за полдник	220	7,01	9,06	44,37	288,06	
Итого за четвертый день	1170	38,43	26,48	202,07	1221,28	

ДЕНЬ 5

Завтрак

Суп молочный кукурузный	160	2,38	2,86	4,92	56,96	Могильный 2017год №121
Кофейный напиток с молоком	180	3,48	2,64	10,2	77,4	№54-23гн
Бутерброд с маслом 20/5	25	1,57	7,41	9,85	113,7	Могильный 2017год №1
Всего за завтрак	365	7,43	12,91	24,97	248,06	

2 Завтрак

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

Обед

Борщ с капустой и картофелем 150/5	155	1,96	3,84	10,78	85,46	Могильный 2017год №82
Суфле куриное	50	9,43	10,13	1,75	135	Могильный 2012год №310

Макаронны отварные с овощами	110	36,35	0,86	24,28	106,33	Здобнов 2005 год №47
Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	0,4	0	14,9	60,8	№54-1хп
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	Могильный
Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	Могильный
Всего за обед	515	51,4	15,27	75,49	502,99	

Полдник

Печенье	50	3,6	2,6	32	218	Могильный 2017год
Чай с лимоном	150	0,2	0	5	20,9	№54-3гн
Всего за полдник	200	3,8	2,6	37	238,9	
Итого за пятый день	1180	63,08	31,08	161,91	1091,95	

ДЕНЬ 6

Завтрак

Омлет натуральный	80	7,19	12,8	1,36	149,33	Могильный 2017год №210
Соленый помидор	30	0,55	0,1	1,9	11	№54-3з
Чай с сахаром	180	0,24	0	5,88	24,12	№54-2гн
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,01	83,3	Могильный
Бутерброд с маслом 20/5	25	1,57	7,41	9,85	113,7	Могильный 2017год №1
Всего за завтрак	350	12,21	20,59	36	381,45	

2 Завтрак

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

Обед

Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,29	3,16	9,92	88,95	Могильный 2017год №102
Суфле рыбное	50	5,3	2,35	2,25	51,85	№54-8р
Картофельное пюре	110	2,27	6,72	13,19	126,77	Могильный 2017год №128
Салат "Витаминный"	30	0,35	1,71	3,06	29,2	Могильный 2012 год
Кисель из сока фруктового	150	1,04	0	31,8	125,2	Могильный 2017год №358
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	Могильный
Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	Могильный
Всего за обед	510	15,16	12,67	80,94	508,17	

Полдник

Плюшка	60	3,17	3,61	24,98	144,75	Могильный 2012год №474
Кофейный напиток	150	0	0	15	56,85	Могильный 2017год №381
Всего за полдник	210	3,17	3,61	39,98	201,6	
Итого за шестой день	1170	31,8	37,15	171,5	1189,22	

ДЕНЬ 7

Завтрак

Каша жидкая молочная рисовая	150	4	4,1	21,5	138,4	№54-28к
Чай с лимоном	150	0,2	0	5	20,9	№54-3гн

Пряники	50	2,4	1,4	38,9	175	Могильный 2017год
Всего за завтрак	350	6,6	5,5	65,4	334,3	

2 Завтрак

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

Обед

Суп картофельный с клецками	150	2,25	1,97	10,1	67,16	№54-6с
Птица тушеная в соусе с овощами	120	10,45	9,25	10,32	166,4	Могильный 2017год №292
Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	0,48	0	17,88	72,96	№54-1хн
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	Могильный
Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	Могильный
Всего за обед	500	16,44	11,66	62,08	421,92	

Полдник

Ватрушка с творогом	55	6,76	4,02	21,4	148,13	Могильный 2017год №410
Какао с молоком	150	3,5	2,7	9,5	75,3	Могильный 2017год №382
Всего за полдник	205	10,26	6,72	30,9	223,43	
Итого за седьмой день	1155	33,75	24,18	182,83	1081,65	

ДЕНЬ 8

Завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,13	3,41	13,4	100,67	№54-19к
Кофейный напиток с молоком	180	3,48	2,64	10,2	77,4	№54-23гн
Бутерброд с маслом 20/5	25	1,57	7,41	9,85	113,7	Могильный 2017год №1
Всего за завтрак	355	9,18	13,46	33,45	291,77	

2 Завтрак

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

Обед

Суп картофельный с крупой	150	1,06	1,31	9,47	49,57	Могильный 2017год №101
Котлета из курицы	60	11,52	2,56	8,08	101,12	№54-5м
Картофель отварной	110	2,09	3,17	16,87	104,39	Могильный 2017год №310
Салат из капусты с морковью	30	0,4	2,42	2,55	32,34	Азбука питания 2002 год №282
Напиток из лимонов	150	0,11	0,01	18,32	72	Коровка 2008год №282
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	Могильный
Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	Могильный
Всего за обед	550	18,44	9,91	79,07	474,82	

Полдник

Пирожки с повидлом	70	3,37	5,04	39,06	205,72	Могильный 2012год №406
Ряженка	150	2,33	4,65	3,1	65,1	Могильный 2017год №401
Всего за полдник	220	5,7	9,69	42,16	270,82	
Итого за восьмой день	1225	34,07	35,31	186,18	1181,41	

ДЕНЬ 9

Завтрак

Каша жидкая молочная манная	150	4	4,3	19	130,7	№54-27к
Чай с сахаром	180	0,24	0	5,88	24,12	№54-2гн
Бутерброд с повидлом 20/5/10	35	5,02	11,76	9,85	167,7	Могильный 2017год №2
Всего за завтрак	365	9,26	16,06	34,73	322,52	

2 Завтрак

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

Обед

Суп "Крестьянский"	150	0,89	2,95	7,93	70,65	Могильный 2017год №98
Курица тушеная с морковью	60	8,46	3,42	2,64	75,84	№54-25м
Макаронные изделия отварные	110	3,74	5,5	20,9	148,51	№54-1г
Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	0,4	0	14,9	60,8	№54-1хн
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	Могильный
Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	Могильный
Всего за обед	520	14,99	13,63	58,64	429,46	

Полдник

Булочка домашняя	60	4,95	5,26	36,04	213,29	Могильный 2017год
Чай с лимоном	150	0,2	0	5	20,9	№54-2гн
Всего за полдник	220	5,15	5,26	41,04	234,19	
Итого за девятый день	1255	29,85	35,25	158,86	1088,17	

ДЕНЬ 10

Завтрак

Каша "Дружба"	150	4	4,2	18,1	126,7	№54-16к
Чай с сахаром	180	0,24	0	5,88	24,12	Могильный 2017год №376
Бутерброд с маслом/сыром 20/5/10	35	5,02	11,76	9,85	167,7	Могильный 2017год №3
Всего за завтрак	365	9,26	15,98	33,83	318,52	

2 Завтрак

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

Обед

Суп картофельный с фрикадельками 150/20	170	25,92	18,18	10,44	108,62	Могильный 2017год №104, 105
--	-----	-------	-------	-------	--------	-----------------------------------

Гуляш из мяса птицы	60	11,35	12,49	1,61	164,32	Кучма 2016 год №311
Пшеничный гарнир	120	3,26	3,26	20,04	122,4	Могильный 2012год №168
Салат из квашеной капусты	30	0,39	1,5	2,4	25,2	Могильный 2017год №47
Напиток из плодов шиповника	150	0,11	0,009	18,32	72	Могильный 2017год №398
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,5	71,4	Могильный
Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	Могильный
Всего за обед	580	44,34	36,819	75,94	613,82	

Полдник

Пряники	60	2,4	1,4	38,9	175	Могильный
Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	Могильный
Всего за полдник	210	2,85	1,7	63,35	277	
Итого за десятый день	1255	57,71	54,779	187,7	1307,34	
Среднее значение за период	1200	39,39	35,143	172,586	1151,018	

Кофейный напиток	160	0	0	16	60,64	Могильный 2017год№381
Вафли	60	2,04	18,12	38,82	323,4	Могильный
Всего за завтрак	350	7,11	21,79	89,5	579,16	

2 Завтрак

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

Обед

Суп картофельный	150	1,41	1,7	10,12	68,4	Могильный 2017год№97
Капуста тушеная с мясом птицы	130	10,92	5,33	6,76	118,89	Роспотребнадзор №54-27м
Компот из сушеных фруктов	150	0,4	0	14,9	60,8	Могильный 2017год№349
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	Могильный
Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	Могильный
Всего за обед	480	15,7	7,48	58,98	374,69	

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	150	3,15	2,7	9,5	75,3	№51-21гн
Всего за полдник	240	11,48	10,6	35,67	284,44	
Итого за второй день	1170	34,74	40,17	208,6	1340,29	

ДЕНЬ 3

Завтрак

Суп молочный пшеничный	160	2,38	2,86	4,92	56,96	Могильный 2017год №121
Чай с сахаром	180	0,24	0	5,88	24,12	№54-2гн
Бутерброд с маслом 20/5	25	1,57	7,41	9,85	113,7	Могильный 2017год№1
Всего за завтрак	365	4,19	10,27	20,65	194,78	

2 Завтрак

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

Обед

Суп гороховый с гренками 150/15	165	3,29	3,16	9,92	88,95	Могильный 2017год№102
Рыба тушеная в томате с овощами 50/50	100	10,37	5,74	5,36	114,49	Могильный 2017год№229
Картофельное пюре	110	2,27	6,72	13,19	126,77	Могильный 2017год№128
Компот из свежих плодов	150	0,15	0,15	16,73	82,5	Могильный 2017год№342
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,7	Могильный
Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	Могильный
Всего за обед	560	18,2	16,09	61,69	492,41	

Полдник

Оладьи с повидлом 60/10	70	4,22	4,18	25,93	158,18	Могильный 2017год№401
-------------------------	----	------	------	-------	--------	--------------------------

Кофейный напиток с молоком	150	2,9	2,2	8,5	64,5	№54-23гн
Всего за полдник	220	7,12	6,38	34,43	222,68	
Итого за третий день	1245	30,91	34,04	128,87	975,87	

ДЕНЬ 4

Завтрак

Каша молочная овсяная	150	5,1	5,6	18,5	144,5	№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	350	6,9	6,9	52,5	321,72	

2 Завтрак

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

Обед

Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,03	1,95	14,18	83,25	№54-7с
Плов с курицей	120	16,4	4,9	19,9	188,8	№54-12м
Винегрет овощной	30	0,39	1,93	3,44	32,85	Могильный 2012 год №45
Кисель из сока фруктового	150	1,04	0	31,8	125,2	Могильный 2017год №358
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	Могильный
Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	Могильный
Всего за обед	500	23,12	9,22	93,1	545,5	

Полдник

Ватрушка с повидлом	70	4,68	4,41	41,27	222,96	Кучма 2016 год №537,559
Ряженка	150	2,33	4,65	3,1	65,1	Могильный 2017год№401
Всего за полдник	220	7,01	9,06	44,37	288,06	
Итого за четвертый день	1170	38,43	26,48	202,07	1221,28	

ДЕНЬ 5

Завтрак

Суп молочный кукурузный	160	2,38	2,86	4,92	56,96	Могильный 2017год№121
Кофейный напиток с молоком	180	3,48	2,64	10,2	77,4	№54-23гн
Бутерброд с маслом 20/5	25	1,57	7,41	9,85	113,7	Могильный 2017год№1
Всего за завтрак	365	7,43	12,91	24,97	248,06	

2 Завтрак

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

Обед

Борщ с капустой и картофелем 150/5	155	1,96	3,84	10,78	85,46	Могильный 2017год №82
Суфле куриное	50	9,43	10,13	1,75	135	Могильный 2012год№310

Макароны отварные с овощами	110	36,35	0,86	24,28	106,33	Здобнов 2005 год №47
Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	0,4	0	14,9	60,8	№54-1хн
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	Могильный
Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	Могильный
Всего за обед	515	51,4	15,27	75,49	502,99	

Полдник

Печенье	50	3,6	2,6	32	218	Могильный 2017год
Чай с лимоном	150	0,2	0	5	20,9	№54-3гн
Всего за полдник	200	3,8	2,6	37	238,9	
Итого за пятый день	1180	63,08	31,08	161,91	1091,95	

ДЕНЬ 6

Завтрак

Омлет натуральный	80	7,19	12,8	1,36	149,33	Могильный 2017год №210
Соленый помидор	30	0,55	0,1	1,9	11	№54-3з
Чай с сахаром	180	0,24	0	5,88	24,12	№54-2гн
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,01	83,3	Могильный
Бутерброд с маслом 20/5	25	1,57	7,41	9,85	113,7	Могильный 2017год №1
Всего за завтрак	350	12,21	20,59	36	381,45	

2 Завтрак

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

Обед

Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,29	3,16	9,92	88,95	Могильный 2017год №102
Суфле рыбное	50	5,3	2,35	2,25	51,85	№54-8р
Картофельное пюре	110	2,27	6,72	13,19	126,77	Могильный 2017год №128
Салат "Витаминный"	30	0,35	1,71	3,06	29,2	Могильный 2012 год
Кисель из сока фруктового	150	1,04	0	31,8	125,2	Могильный 2017год №358
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	Могильный
Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	Могильный
Всего за обед	510	15,16	12,67	80,94	508,17	

Полдник

Плюшка	60	3,17	3,61	24,98	144,75	Могильный 2012год №474
Кофейный напиток	150	0	0	15	56,85	Могильный 2017год №381
Всего за полдник	210	3,17	3,61	39,98	201,6	
Итого за шестой день	1170	31,8	37,15	171,5	1189,22	

ДЕНЬ 7

Завтрак

Каша жидкая молочная рисовая	150	4	4,1	21,5	138,4	№54-28к
Чай с лимоном	150	0,2	0	5	20,9	№54-3гн

Пряники	50	2,4	1,4	38,9	175	Могильный 2017год
Всего за завтрак	350	6,6	5,5	65,4	334,3	

2 Завтрак

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

Обед

Суп картофельный с клецками	150	2,25	1,97	10,1	67,16	№54-6с
Птица тушеная в соусе с овощами	120	10,45	9,25	10,32	166,4	Могильный 2017год №292
Компот из сухофруктов с витамином"С"	180	0,48	0	17,88	72,96	№54-1хн
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	Могильный
Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	Могильный
Всего за обед	500	16,44	11,66	62,08	421,92	

Полдник

Ватрушка с творогом	55	6,76	4,02	21,4	148,13	Могильный 2017год№410
Какао с молоком	150	3,5	2,7	9,5	75,3	Могильный 2017год№382
Всего за полдник	205	10,26	6,72	30,9	223,43	
Итого за седьмой день	1155	33,75	24,18	182,83	1081,65	

ДЕНЬ 8

Завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,13	3,41	13,4	100,67	№54-19к
Кофейный напиток с молоком	180	3,48	2,64	10,2	77,4	№54-23гн
Бутерброд с маслом 20/5	25	1,57	7,41	9,85	113,7	Могильный 2017год№1
Всего за завтрак	355	9,18	13,46	33,45	291,77	

2 Завтрак

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

Обед

Суп картофельный с крупой	150	1,06	1,31	9,47	49,57	Могильный 2017год №101
Котлета из курицы	60	11,52	2,56	8,08	101,12	№54-5м
Картофель отварной	110	2,09	3,17	16,87	104,39	Могильный 2017год №310
Салат из капусты с морковью	30	0,4	2,42	2,55	32,34	Азбука питания 2002 год №282
Напиток из лимонов	150	0,11	0,01	18,32	72	Коровка 2008год№282
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	Могильный
Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	Могильный
Всего за обед	550	18,44	9,91	79,07	474,82	

Полдник

Пирожки с повидлом	70	3,37	5,04	39,06	205,72	Могильный 2012год№406
--------------------	----	------	------	-------	--------	--------------------------

Ряженка	150	2,33	4,65	3,1	65,1	Могильный 2017год№401
Всего за полдник	220	5,7	9,69	42,16	270,82	
Итого за восьмой день	1225	34,07	35,31	186,18	1181,41	

ДЕНЬ 9

Завтрак

Каша жидкая молочная манная	150	4	4,3	19	130,7	№54-27к
Чай с сахаром	180	0,24	0	5,88	24,12	№54-2гн
Бутерброд с повидлом 20/5/10	35	5,02	11,76	9,85	167,7	Могильный 2017год№2
Всего за завтрак	365	9,26	16,06	34,73	322,52	

2 Завтрак

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

Обед

Суп "Крестьянский"	150	0,89	2,95	7,93	70,65	Могильный 2017год№98
Курица тушенная с морковью	60	8,46	3,42	2,64	75,84	№54-25м
Макаронные изделия отварные	110	3,74	5,5	20,9	148,51	№54-1г
Компот из сухофруктов с витамином"С"	150	0,4	0	14,9	60,8	№54-1хн
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	Могильный
Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	Могильный
Всего за обед	520	14,99	13,63	58,64	429,46	

Полдник

Булочка домашняя	60	4,95	5,26	36,04	213,29	Могильный 2017год
Чай с лимоном	150	0,2	0	5	20,9	№54-2гн
Всего за полдник	220	5,15	5,26	41,04	234,19	
Итого за девятый день	1255	29,85	35,25	158,86	1088,17	

ДЕНЬ 10

Завтрак

Каша"Дружба"	150	4	4,2	18,1	126,7	№54-16к
Чай с сахаром	180	0,24	0	5,88	24,12	Могильный 2017год №376
Бутерброд с маслом/сыром 20/5/10	35	5,02	11,76	9,85	167,7	Могильный 2017год№3
Всего за завтрак	365	9,26	15,98	33,83	318,52	

2 Завтрак

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

Обед

Суп картофельный с фрикадельками 150/20	170	25,92	18,18	10,44	108,62	Могильный 2017год№104, 105
Гуляш из мяса птицы	60	11,35	12,49	1,61	164,32	Кучма 2016 год №311

Пшеничный гарнир	120	3,26	3,26	20,04	122,4	Могильный 2012год№168
Салат из квашеной капусты	30	0,39	1,5	2,4	25,2	Могильный 2017год№47
Напиток из плодов шиповника	150	0,11	0,009	18,32	72	Могильный 2017год№398
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,5	71,4	Могильный
Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	Могильный
Всего за обед	580	44,34	36,819	75,94	613,82	

Полдник

Пряники	60	2,4	1,4	38,9	175	Могильный
Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	Могильный
Всего за полдник	210	2,85	1,7	63,35	277	
Итого за десятый день	1255	57,71	54,779	187,7	1307,34	
Среднее значение за период	1200	39,39	35,143	172,586	1151,018	