

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
БДОУ СМО «Детский сад № 13»
от « 15» января 2025 г. №21-од
_____ Е.В.Ганичева

бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Сокольского муниципального округа
«Детский сад общеразвивающего вида № 13»

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ)

МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ

Возрастная категория детей
до 3 лет и с 3-7 лет

День 1-й

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ ре-цепту-ры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	150/200	4,74 6,33	6,67 8,9	19,1 25,49	155,53 207,38		93
	Чай с сахаром	170/200	0,6 0,8	- -	0,04 0,05	48,0 68,2		263
	Печенье (Пряники)	30/40	1,95 2,6	2,25 3,0	21,6 28,8	114,45 152,6		59
	Яйца вареные	100/100	12,7 12,7	11,5 11,5	0,7 0,7	157,5 157,5		213
Итого:		450/540	19,99 22,43	20,42 23,4	41,44 55,04	475,48 585,68		
Обед								
	Суп Щи из свежей капусты с мясными консервами	150/200	3,8 6,2	3,8 4,2	10,4 13,6	107,4 131,6		338
	Тефтели рыбные	60/80	14,0 18,4	10,1 18,6	5,3 8,6	273,4 370,9		134
	Рис отварной	110/150	2,1 3,5	1,3 2,5	35,2 43,4	138,0 193,0		191
	Компот из смеси сухофруктов	150/200	0,09 0,1	0,06 0,07	7,5 9,4	96,4 115,4	0,035/0,050	241
	Хлеб ржаной	30/40	1,98 2,64	0,36 0,48	10,05 13,4	52,2 69,6		2
Итого:		500/670	21,97 30,84	15,62 25,85	68,45 88,4	667,4 880,5		
Пол-дник								
	Чай с молоком	150/200	1,05 1,4	1,2 1,6	13,0 17,34	66,99 89,32		261
	Хлеб пшеничный с маслом	20/30 5/5	1,58 2,3	5,24 4,36	9,81 14,62	93,87 108,0		16
Итого:		175/215	2,63 3,7	6,44 5,96	30,34 31,96	160,86 197,32		
Ужин								
	Макаронные изделия от-варные с сыром	170/200	9,1 11,9	8,4 10,6	34,5 40,0	210,8 240,0		336
	Чай с сахаром	150/200	0,6 0,8	- -	0,04 0,05	48,0 68,2		263
	Печенье (Пряники)	30/40	1,95 2,6	2,25 3,0	21,6 28,8	114,45 152,6		59
Итого:		350/440	9,7 12,7	8,4 10,6	34,54 40,05	258,8 308,2		
Итого за первый день		1475/1865	57,29 69,67	50,88 65,81	174,77 215,45	1562,54 1971,70	0,035/0,050	

День 2-й

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ ре-цепту-ры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша Дружба	150/200	4,91 6,55	6,24 8,33	26,3 35,09	180,83 241,11		84
	Чай с сахаром	175/200	0,6 0,8	- -	0,04 0,05	48,0 68,2		263
	Хлеб пшеничный с маслом	20/30 5/5	1,58 2,3	5,24 4,36	9,81 14,62	93,87 108,0		16
	Яблоко свежее	100/100	0,4 0,4	0,4 0,4	9,8 9,8	47,0 47,0	0,010	1-Б
Итого:		450/535	7,49 10,05	11,88 13,09	31,89 59,56	369,7 464,31		
Обед								
	Салат из свеклы	30/60	0,35 0,7	2,52 5,04	2,3 4,61	33,32 66,64		335
	Суп картофельный с рыб-ными консервами	150/200	9,3 10,1	7,2 9,2	14,5 17,41	140,2 153,6		337
	Котлета мясная	60/70	15,0 18,3	8,4 9,2	17,4 18,4	412,9 454,1		161
	Соус томатный	20/30	0,36 0,54	2,4 3,67	3,49 5,24	37,4 56,15		228
	Греча отварная	110/150	3,8 5,7	2,0 4,2	20,4 30,6	117,0 175,5		186
	Компот из изюма	150/200	0,09 0,1	0,06 0,07	7,5 9,4	96,4 115,4	0,035/0,050	241-А
	Хлеб ржаной	30/40	1,98 2,64	0,36 0,48	10,05 13,4	52,2 69,6		2
Итого:		550/750	30,88 38,08	22,94 31,86	75,64 99,06	889,42 1090,99		
Пол-дник								
	Кисломолочный продукт	170/200	4,46 5,6	5,08 6,38	6,52 8,18	89,7 112,52		251-А
Итого:		170/200	4,46 5,6	5,08 6,38	7,8 8,5	89,7 112,52		
Ужин								
	Оладьи	180/200	9,4 11,0	9,0 11,2	65,1 71,2	310,6 395,5		286
	Джем (Повидло)	10/20	-	-	6,1 12,2	24,3 48,6		1-А
	Чай с сахаром	150/200	0,6 0,8	- -	0,04 0,05	48,0 68,2		263
Итого:		340/420	10,0 11,8	9,0 11,2	71,24 83,45	382,9 512,3		
Итого за второй день		1384/1805	52,83 65,49	48,9 62,53	185,29 242,07	1731,72 2180,12	0,035/0,050	

День 3-й

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ ре-цепту-ры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая	150/200	3,84 5,12	5,0 6,62	24,46 32,61	157,6 210,13		98
	Кофейный напиток	180/200	2,09 2,79	2,39 3,19	14,78 19,71	89,02 118,69		253
	Хлеб пшеничный с маслом	20/30 5/5	1,58 2,3	5,24 4,36	9,81 14,62	93,87 108,0		16
	Сыр	12/15	0,5 0,5	7,1 7,1	0,13 0,13	69,0 69,0		4
	Пряники	50/50	1,95 2,6	2,25 3,0	21,6 28,8	114,45 152,6		59
Итого:		417/500	9,96 13,31	21,98 24,27	70,78 95,87	523,94 658,42		
Обед								
	Борщ с капустой и картофе-лем	150/200	2,1 2,8	1,4 3,8	22,3 26,1	74,5 99,8		27
	Печень по строгановски	50/70	9,25 10,2	6,5 9,46	15,32 19,05	120,4 181,3		162
	Макаронные изделия от-варные	110/150	6,4 7,8	1,8 3,5	28,7 36,5	155,5 179,0		194
	Компот из смеси сухофруктов	150/200	0,09 0,1	0,06 0,07	7,5 9,4	96,4 115,4	0,035/0,050	241
	Хлеб ржаной	30/40	1,98 2,64	0,36 0,48	10,05 13,4	52,2 69,6		2
Итого:		490/660	19,82 23,54	10,12 17,31	83,87 104,45	499,0 645,10		
Пол-дник								
	Чай с сахаром	150/200	0,6 0,8	- -	0,04 0,05	48,0 68,2		263
	Печенье (Пряники)	30/40	1,95 2,6	2,25 3,0	21,6 28,8	114,45 152,6		59
Итого:		180/240	2,55 3,4	2,25 3,0	21,64 28,85	162,45 220,8		
Ужин								
	Омлет натуральный	200/210	16,9 18,2	17,7 19,2	21,0 24,2	235,2 265,8		110
	Чай с сахаром	150/200	0,6 0,8	- -	0,04 0,05	48,0 68,2		263
	Хлеб пшеничный	20/30	1,53 2,3	0,6 0,9	10,53 15,8	52,32 78,48		1
Итого:		370/440	19,03 21,3	18,3 20,1	31,57 40,05	335,52 412,48		
Итого за третий день		1457/1840	51,36 61,55	52,65 64,68	207,86 269,22	1520,91 1936,8	0,035/0,050	

День 4-й

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ ре-цепту-ры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша гречневая молочная, жидкая	150/200	5,95 7,94	6,15 8,21	26,3 35,13	184,6 246,13		86
	Чай с сахаром	175/200	0,6 0,8	- -	0,04 0,05	48,0 68,2		263
	Хлеб пшеничный с маслом	20/30 5/5	1,58 2,3	5,24 4,36	9,81 14,62	93,87 108,0		16
	Яйца вареные	100/100	12,7 12,7	11,5 11,5	0,7 0,7	157,5 157,5		213
Итого:		450/435	20,83 23,74	22,89 24,92	36,85 50,5	483,97 579,83		
Обед								
	Суп картофельный с бобо-выми	150/200	1,4 1,87	2,3 3,11	8,1 10,89	59,3 79,03		36
	Птица отварная	60/70	17,2 19,2	9,01 10,02	4,8 8,9	210,0 276,0		181
	Рис отварной	110/150	2,1 3,5	1,3 2,5	35,2 43,4	138,0 193,0		191
	Компот из изюма	150/200	0,09 0,1	0,06 0,07	7,5 9,4	96,4 115,4	0,035/ 0,050	241-А
	Хлеб ржаной	30/40	1,98 2,64	0,36 0,48	10,05 13,4	52,2 69,6		2
Итого:		500/660	22,77 27,31	13,03 16,18	65,65 85,99	555,9 733,03		
Пол-дник								
	Молоко кипяченое	175/200	5,8 6,4	8,5 9,4	5,5 6,0	97,2 108,0		255
	Печенье (Пряники)	30/40	1,95 2,6	2,25 3,0	21,6 28,8	114,45 152,6		59
Итого:		205/240	7,75 9,0	10,75 12,4	27,1 34,8	211,65 260,6		
Ужин								
	Запеканка картофельная с овощами	150/200	5,3 7,06	8,0 10,62	25,6 34,07	195,8 260,1		63
	Чай с сахаром	150/200	0,6 0,8	- -	0,04 0,05	48,0 68,2		263
	Хлеб пшеничный	20/30	1,53 2,3	0,6 0,9	10,53 15,8	52,32 78,48		1
Итого:		320/430	7,43 10,16	8,6 11,52	36,17 49,92	296,12 406,78		
Итого за четвёртый день		1475/1765	58,78 70,21	55,27 65,02	165,77 221,21	1547,64 1980,24	0,035/ 0,050	

День 5-й

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша манная молочная, жидкая	150/200	5,43 7,24	5,4 7,21	30,55 40,74	192,6 256,81		90
	Кофейный напиток	180/200	2,09 2,79	2,39 3,19	14,78 19,71	89,02 118,69		253
	Хлеб пшеничный с маслом	20/30 5/5	1,58 2,3	5,24 4,36	9,81 14,62	93,87 108,0		16
	Яблоко свежее	100/100	0,4 0,4	0,4 0,4	9,8 9,8	47,0 47,0	0,010	1-Б
Итого:		455/535	9,5 12,73	13,43 15,16	64,94 84,6	422,67 530,5		
Обед								
	Салат из белокачанной капусты с морковью	30/60	0,44 0,82	3,14 5,84	2,8 5,31	36,6 67,47		4
	Суп крестьянский с овсяными хлопьями	150/200	1,38 1,85	4,6 6,19	9,2 12,34	84,3 112,47		42-Б
	Жаркое по домашнему	150/200	15,87 21,16	25,68 34,25	18,47 24,65	368,61 491,49		153
	Компот из смеси сухофруктов	150/200	0,09 0,1	0,06 0,07	7,5 9,4	96,4 115,4	0,035/ 0,050	241
	Хлеб ржаной	30/40	1,98 2,64	0,36 0,48	10,05 13,4	52,2 69,6		2
Итого:		510/700	19,67 26,45	29,22 46,03	47,52 64,4	634,83 855,6		
Пол-дник								
	Кисломолочный продукт	170/200	4,46 5,6	5,08 6,38	6,52 8,18	89,7 112,52		251-А
	Гренки из пшеничного хлеба	25/40	7,43 11,9	0,88 1,41	48,9 78,27	233,55 373,68		58
Итого:		195/240	11,89 17,5	5,96 7,79	55,42 86,45	323,25 486,2		
Ужин								
	Запеканка пшеничная с творогом	150/180	10,93 14,57	8,39 11,19	35,22 40,96	260,12 346,83		119
	Джем (Повидло)	10/20	-	-	6,1 12,2	24,3 48,6		1-А
	Чай с сахаром	150/200	0,6 0,8	- -	0,04 0,05	48,0 68,2		263
Итого:		310/400	11,53 15,37	8,39 11,19	41,36 53,21	332,42 463,63		
Итого за пятый день		1470/1875	52,59 72,05	57,0 80,17	209,24 288,66	1713,17 2335,93	0,035/ 0,050	

День 6-й

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	150/200	4,74 6,33	6,67 8,9	19,1 25,49	155,53 207,38		93
	Чай с сахаром	170/200	0,6 0,8	- -	0,04 0,05	48,0 68,2		263
	Печенье (Пряники)	30/40	1,95 2,6	2,25 3,0	21,6 28,8	114,45 152,6		59
	Яйца вареные	100/100	12,7 12,7	11,5 11,5	0,7 0,7	157,5 157,5		213
Итого:		450/540	19,99 22,43	20,42 23,4	41,44 55,04	475,48 585,68		
Обед								
	Суп Щи из свежей капусты с мясными консервами	150/200	3,8 6,2	3,8 4,2	10,4 13,6	107,4 131,6		338
	Котлеты рыбные	60/70	16,6 19,8	2,2 3,4	12,08 12,35	328,5 403,0		134
	Пюре картофельное	110/150	2,7 4,3	3,3 5,5	16,2 24,0	93,3 146,6		206
	Компот из смеси сухофруктов	150/200	0,09 0,1	0,06 0,07	7,5 9,4	96,4 115,4	0,035/0,050	241
	Хлеб ржаной	30/40	1,98 2,64	0,36 0,48	10,05 13,4	52,2 69,6		2
Итого:		500/660	25,17 33,04	9,72 13,65	56,23 72,75	677,78 866,2		
Полдник								
	Чай с молоком	170/200	0,6 0,8	- -	0,04 0,05	66,99 89,32		261
	Хлеб пшеничный с маслом	20/30 5/5	1,58 2,3	5,24 4,36	9,81 14,62	93,87 108,0		16
Итого:		195/235	2,16 3,1	5,24 4,36	9,85 14,67	141,87 176,2		
Ужин								
	Макаронные изделия отварные с сыром	170/200	9,1 11,9	8,4 10,6	34,5 40,0	210,8 240,0		336
	Чай с сахаром	150/200	0,6 0,8	- -	0,04 0,05	48,0 68,2		263
	Печенье (Пряники)	30/40	1,95 2,6	2,25 3,0	21,6 28,8	114,45 152,6		59
Итого:		350/440	9,7 12,7	8,4 10,6	34,54 40,05	258,8 308,2		
Итого за шестой день		1495/1875	57,02 71,27	43,78 52,01	142,06 182,51	1553,93 1936,28	0,035/0,050	

День 8-й

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ ре-цепту-ры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша гречневая молочная, жидкая	150/200	5,95 7,94	6,15 8,21	26,3 35,13	184,6 246,13		86
	Чай с сахаром	175/200	0,6 0,8	- -	0,04 0,05	48,0 68,2		263
	Хлеб пшеничный с маслом	20/30 5/5	1,58 2,3	5,24 4,36	9,81 14,62	93,87 108,0		16
	Сыр	12/15	0,5 0,5	7,1 7,1	0,13 0,13	69,0 69,0		4
	Пряники	50/50	1,95 2,6	2,25 3,0	21,6 28,8	114,45 152,6		59
Итого:		412/500	10,58 14,14	20,74 22,67	57,88 78,73	509,92 643,93		
Обед								
	Свекольник	150/200	2,6 3,6	1,3 2,4	30,0 33,4	88,1 119,0		34
	Котлета мясная	60/70	15,0 18,3	8,4 9,2	17,4 18,4	412,9 454,1		161
	Соус томатный	20/30	0,36 0,54	2,4 3,67	3,49 5,24	37,4 56,15		228
	Макаронные изделия от-варные	110/150	6,4 7,8	1,8 3,5	28,7 36,5	155,5 179,0		194
	Компот из смеси сухофруктов	150/200	0,09 0,1	0,06 0,07	7,5 9,4	96,4 115,4	0,035/0,050	241
	Хлеб ржаной	30/40	1,98 2,64	0,36 0,48	10,05 13,4	52,2 69,6		2
Итого:		520/690	26,43 32,98	14,32 19,32	97,14 116,34	842,5 993,25		
Пол-дник								
	Чай с сахаром	150/200	0,6 0,8	- -	0,04 0,05	48,0 68,2		263
	Печенье (Пряники)	30/40	1,95 2,6	2,25 3,0	21,6 28,8	114,45 152,6		59
Итого		180/240	2,55 3,4	2,25 3,0	21,64 28,85	162,45 220,8		
Ужин								
	Омлет натуральный	200/210	16,9 18,2	17,7 19,2	21,0 24,2	235,2 265,8		110
	Чай с сахаром	150/200	0,6 0,8	- -	0,04 0,05	48,0 68,2		263
	Хлеб пшеничный	20/30	1,53 2,3	0,6 0,9	10,53 15,8	52,32 78,48		1
Итого:		370/440	19,03 21,3	18,3 20,1	31,57 40,05	335,52 412,48		
Итого за восьмой день		1482/1870	58,59 71,82	55,61 65,09	208,23 263,97	1850,39 2135,46	0,035/0,050	

День 7-й

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша Дружба	150/200	4,91 6,55	6,24 8,33	26,3 35,09	180,83 241,11		84
	Кофейный напиток	180/200	2,09 2,79	2,39 3,19	14,78 19,71	89,02 118,69		253
	Хлеб пшеничный с маслом	20/30 5/5	1,58 2,3	5,24 4,36	9,81 14,62	93,87 108,0		16
	Яблоко свежее	100/100	0,4 0,4	0,4 0,4	9,8 9,8	47,0 47,0	0,010	1-Б
Итого:		455/535	8,98 12,04	14,27 16,28	60,69 79,22	410,72 514,80		
Обед								
	Салат из свеклы	30/60	0,35 0,7	2,52 5,04	2,3 4,61	33,32 66,64		335
	Суп картофельный с бобовыми	150/200	1,4 1,87	2,3 3,11	8,1 10,89	59,3 79,03		36
	Печень по строгановски	50/70	9,25 10,2	6,5 9,46	15,32 19,05	120,4 181,3		162
	Греча отварная	110/150	3,8 5,7	2,0 4,2	20,4 30,6	117,0 175,5		186
	Компот из изюма	150/200	0,09 0,1	0,06 0,07	7,5 9,4	96,4 115,4	0,035/0,050	241-А
	Хлеб ржаной	30/40	1,98 2,64	0,36 0,48	10,05 13,4	52,2 69,6		2
Итого:		520/720	16,87 21,21	13,38 22,36	63,67 87,95	478,62 687,47		
Полдник								
	Кисломолочный продукт	170/200	4,46 5,6	5,08 6,38	6,52 8,18	89,7 112,52		251-А
	Гренки из пшеничного хлеба	25/40	7,43 11,9	0,88 1,41	48,9 78,27	233,55 373,68		58
Итого:		195/240	11,89 17,5	5,96 7,79	55,42 86,45	323,25 486,2		
Ужин								
	Сырники из творога с манной крупой	150/180	22,6 27,12	4,36 5,24	37,22 44,67	278,6 334,32		129-А
	Сгущенное молоко	10/20	3,95 7,91	4,35 8,7	54,4 27,2	160,5 321,0		4
	Чай с сахаром	150/200	0,6 0,8	- -	0,04 0,05	48,0 68,2		263
Итого:		310/400	23,2 27,92	4,36 5,24	43,36 56,92	350,9 451,0		
Итого за седьмой день		1480/1895	60,94 78,67	37,97 51,67	223,14 310,54	1563,49 2139,47	0,035/0,050	

День 10-й

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ ре-цепту-ры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша манная молочная, жидкая	150/200	5,43 7,24	5,4 7,21	30,55 40,74	192,6 256,81		90
	Чай с сахаром	175/200	0,6 0,8	- -	0,04 0,05	48,0 68,2		263
	Хлеб пшеничный с маслом	20/30 5/5	1,58 2,3	5,24 4,36	9,81 14,62	93,87 108,0		16
Итого:	Яблоко свежее	100/100	0,4 0,4	0,4 0,4	9,8 9,8	47,0 47,0	0,010	1-Б
		450/535	8,01 10,74	11,04 11,97	50,2 65,21	381,47 465,88		
Обед								
	Салат из белокачанной капусты с морковью	30/60	0,44 0,82	3,14 5,84	2,8 5,31	36,6 67,47		4
	Суп картофельный с рыбными консервами	150/200	9,3 10,1	7,2 9,2	14,5 17,41	140,2 153,6		337
	Жаркое по домашнему	150/200	15,87 21,16	25,68 34,25	18,47 24,65	368,61 491,49		153
	Компот из изюма	150/200	0,09 0,1	0,06 0,07	7,5 9,4	96,4 115,4	0,035/ 0,050	241-А
	Хлеб ржаной	30/40	1,98 2,64	0,36 0,48	10,05 13,4	52,2 69,6		2
Итого:		510/700	27,59 34,7	35,82 49,04	52,82 69,47	690,73 896,73		
Пол-дник								
	Кисломолочный продукт	170/200	4,46 5,6	5,08 6,38	6,52 8,18	89,7 112,52		251-А
	Гренки из пшеничного хлеба	25/40	7,43 11,9	0,88 1,41	48,9 78,27	233,55 373,68		58
Итого:		195/240	11,89 17,5	5,96 7,79	55,42 86,45	323,25 486,2		
Ужин								
	Пудинг творожный с морковью и рисом	150/180	12,76 15,31	8,89 10,66	13,89 16,66	191,75 230,10		107
	Джем (Повидло)	10/20	-	-	6,1 12,2	24,3 48,6		1-А
	Чай с сахаром	150/200	0,6 0,8	- -	0,04 0,05	48,0 68,2		263
Итого:		310/400	13,36 16,11	8,89 10,66	20,03 28,91	264,05 346,9		
Итого за десятый день		1471/1945	60,85 79,05	61,71 79,46	178,47 250,04	1659,5 2195,71	0,035/ 0,050	
Итого за весь период		14846 16856	414,0 573,7	489,3 599,0	1866,3 2475,1	14771,2 17666,4	3,5 5,0	
Среднее значение за период		1484/1685	41,4 57,7	48,9 59,9	186,6 247,6	1462,57 1766,6	0,035 0,050	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			2,87%	3,45%	13,65%			

День 9-й

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная жидкая	150/200	4,74 6,33	6,67 8,90	19,1 25,49	155,53 207,38		96
	Кофейный напиток	180/200	2,09 2,79	2,39 3,19	14,78 19,71	89,02 118,69		253
	Хлеб пшеничный с маслом	20/30 5/5	1,58 2,3	5,24 4,36	9,81 14,62	93,87 108,0		16
	Яйца вареные	100/100	12,7 12,7	11,5 11,5	0,7 0,7	157,5 157,5		213
Итого:		455/535	21,95 25,23	25,18 27,12	51,75 70,31	523,33 619,11		
Обед								
	Суп крестьянский с овсяными хлопьями	150/200	1,38 1,85	4,6 6,19	9,2 12,34	84,3 112,47		42-Б
	Плов из отварной птицы	150/200	23,88 31,84	29,1 38,8	26,35 35,14	479,63 639,51		180
	Компот из смеси сухофруктов	150/200	0,09 0,1	0,06 0,07	7,5 9,4	96,4 115,4	0,035/0,050	241
	Хлеб ржаной	30/40	1,98 2,64	0,36 0,48	10,05 13,4	52,2 69,6		2
Итого:		480/640	27,22 36,43	34,12 45,54	59,95 75,6	712,53 936,98		
Полдник								
	Молоко кипяченое	175/200	5,8 6,4	8,5 9,4	5,5 6,0	97,2 108,0		255
	Печенье (Пряники)	30/40	1,95 2,6	2,25 3,0	21,6 28,8	114,45 152,6		59
Итого:		205/240	7,75 9,0	10,75 12,4	27,1 34,8	211,65 260,6		
	Картофельные котлеты	150/200	3,69 5,28	10,06 13,42	26,61 35,48	212,71 283,62		65
	Соус сметанный	20/30	1,12 1,68	7,8 11,84	2,24 3,36	84,48 126,72		226
	Чай с сахаром	150/200	0,6 0,8	- -	0,04 0,05	48,0 68,2		263
Итого:		350/430	5,41 7,76	17,86 25,26	28,89 38,89	345,19 478,54		
Итого за девятый день		1490/1845	62,33 78,42	87,91 110,62	167,69 213,6	1792,76 2295,23	0,035/0,050	