

УТВЕРЖДАЮ  
ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 12  
"БЕЛОЧКА" О.Б. Голицына  
" 20 " октября 2019 г.

*Григорьев* № 315



## ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

### ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

1,5-3 г.; 3-7 л

в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном  
учреждении детский сад № 12 "Белочка"  
с корпусом № 2 "Соболек"

на осенний лериод (октябрь, ноябрь)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 1</b>	<b>1,5-3 года</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная	150	4,00	3,80	20,60	133,50	0,32	№ 5/4
	Батон с маслом, сыром	45	5,00	6,60	14,10	137,00	0,07	№ 4/13
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	1,51	1,79	19,24	98,90	0,00	№ 252
<b>2 завтрак</b>	10.00 Сок	150	0,90	0,20	18,60	80,70	3,80	№ 1/10
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	40	0,70	2,70	4,10	42,70	12,02	№ 4/1
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,20	3,00	7,00	88,35	3,50	№ 17/2
	Котлеты из мяса говядины	60	8,52	8,34	3,90	124,80	0,00	№ 14/8
	Макаронные изделия отварные	130	4,60	3,30	28,10	162,90	0,00	№ 43/3
	Кисель из сухофруктов	150	0,75	0,08	21,50	86,30	37,70	№ 9/10
<b>15.00</b>	Кисломолочный напиток	150	4,50	3,50	6,80	108,00	1,70	№ 16/10
<b>ПОЛДНИК</b>	Биточки рыбные	60	8,22	1,20	4,80	63,00	0,36	№ 9/7
	Картофельное пюре	130	2,70	3,64	17,90	117,00	9,31	№ 19/3
	Чай с лимоном	150	0,08	0,00	6,90	27,00	0,60	№ 11/10
	Хлеб ржаной на день	40	2,62	0,36	16,95	81,60	0,00	№ 6/13
	Хлеб пшеничный на день	40	3,04	0,36	19,90	94,00	0,00	№ 7/13
<b>ИТОГО ЗА 1-ый ДЕНЬ</b>			<b>50,34</b>	<b>38,87</b>	<b>210,39</b>	<b>1445,75</b>	<b>69,38</b>	
<b>ДЕНЬ 2</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная	150	4,90	4,50	23,40	154,50	0,32	№ 15/4
	Батон с маслом, 1/2 яйцо	55	4,90	6,20	14,20	133,00	0,00	№ 2/13
	Какао с молоком	150	2,90	2,60	17,20	101,30	0,40	№ 14/10
<b>2 завтрак</b>	10.00 Свежие фрукты	100						
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	40	0,60	2,00	3,93	36,00	15,13	№ 9/1
	Борщ со сметаной	150	1,40	3,20	6,50	60,80	14,60	№ 2/2
	Биточки из мяса с рисом	130	18,98	18,85	8,06	276,90	0,00	№ 15/8
	Пюре из гороха с маслом	150	17,30	3,84	38,13	146,15	0,00	№ 108
	Напиток из шиповника	150	0,15	0,08	12,50	48,80	66,80	№ 15/10
<b>ПОЛДНИК</b>	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	60	0,80	3,00	11,80	76,00	2,21	№ 12/1
	Булочка "Нежная"	60	4,96	7,12	36,14	387,60		№ 270
	Чай с лимоном	150	0,08	0,00	6,90	27,00	0,60	№ 11/10
	Хлеб ржаной на день	40	2,62	0,36	16,95	81,60	0,00	№ 6/13

	Хлеб пшеничный на день	40	3,04	0,36	19,90	94,00	0,00	№ 7/13
<b>ИТОГО ЗА 2-ой ДЕНЬ</b>			<b>62,63</b>	<b>52,11</b>	<b>215,61</b>	<b>1623,65</b>	<b>100,06</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 3</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога с повидлом	100	16,90	9,60	13,20	209,00	0,23	№ 9/5
	Батон с маслом	40	1,10	8,40	7,50	110,00	0,00	№ 3/13
	Кофейный напиток с молоком	150	2,30	2,20	10,10	66,80	0,40	№ 13/10
<b>2 завтрак</b>	10.00 Сок	150	0,90	0,20	18,60	80,70	3,80	№ 1/10
<b>ОБЕД</b>	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,53	3,33	2,73	42,70	0,77	№ 20/1
	Суп-пюре из разных овощей	150	2,00	2,70	7,10	60,80	11,40	№ 27/2
	Плов из мяса	150	14,40	13,05	26,10	276,00	1,05	№ 4/8
	Соус молочный	30	0,60	1,70	2,00	25,95	0,08	№ 1/11
	Напиток из свежемороженых ягод	150	0,08	0,00	18,40	72,00	38,40	№ 8/10
<b>15.00</b>	Кисломолочный напиток	150	4,50	3,50	6,80	108,00	1,70	№ 16/10
<b>ПОЛДНИК</b>	Омлет с картофелем (запеченный)	80	5,10	3,90	6,50	72,00	0,76	№ 4/6
	Пирожок со свежей капустой и яйцом	80	9,67	8,84	25,73	200,20	0,23	№ 43
	Чай с лимоном	150	0,08	0,00	6,90	27,00	0,60	№ 11/10
	Хлеб ржаной на день	40	2,62	0,36	16,95	81,60	0,00	№ 6/13
	Хлеб пшеничный на день	40	3,04	0,36	19,90	94,00	0,00	№ 7/13
<b>ИТОГО ЗА 3-ий ДЕНЬ</b>			<b>63,82</b>	<b>58,14</b>	<b>188,51</b>	<b>1526,75</b>	<b>59,42</b>	
<b>ДЕНЬ 4</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая	150	5,40	4,90	22,00	154,50	0,32	№ 2/4
	Батон с маслом, сыром	45	5,00	6,60	14,10	137,00	0,07	№ 4/13
	Чай с молоком	150	1,05	1,05	8,40	45,75	0,20	№ 12/10
<b>2 завтрак</b>	10.00 Свежие фрукты	100						
<b>ОБЕД</b>	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом	40	0,53	4,00	3,60	53,33	1,33	№ 30/1
	Суп-лапша на курином бульоне	150	1,43	2,10	8,33	58,50	0,29	№ 20/2
	Мясо кур, тушенное с капустой	150	18,50	18,40	6,30	265,00	17,00	№ 262
	Компот из сухофруктов	150	0,40	0,00	13,70	54,00	37,62	№ 6/10
<b>ПОЛДНИК</b>	Суфле из рыбы	70	10,36	3,01	2,38	70,70	0,07	№ 14/7
	Соус молочный с овощами	25	0,80	0,05	0,06	21,70	0,40	№ 4/11
	Шанежка с картофелем	60	7,14	4,36	39,49	227,60	0,04	№ 296
	Чай с лимоном	150	0,08	0,00	6,90	27,00	0,60	№ 11/10
	Хлеб ржаной на день	40	2,62	0,36	16,95	81,60	0,00	№ 6/13

	Хлеб пшеничный на день	40	3,04	0,36	19,90	94,00	0,00	№ 7/13
<b>ИТОГО ЗА 4-ый ДЕНЬ</b>			<b>56,35</b>	<b>45,19</b>	<b>162,11</b>	<b>1290,68</b>	<b>57,94</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 5</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная ассорти (рис, пшено)	150	3,75	4,40	19,20	131,25	0,40	№16/4
	Батон с маслом, 1/2 яйцо	60	4,90	6,20	14,20	133,00	0,00	№ 2/13
	Какао с молоком	150	2,90	2,63	17,20	101,30	0,39	№ 14/10
<b>2 завтрак</b>	10.00 Сок	150	0,90	0,20	18,60	80,70	3,80	№ 1/10
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	40	0,60	2,70	3,70	40,70	14,96	№ 6/1
	Рассольник с крупой и сметаной	150	1,35	3,40	9,40	74,30	10,80	№ 11/2
	Котлета из мяса кур	60	10,74	8,76	9,12	158,40	0,24	№ 5/9
	Картофельное пюре	150	3,10	4,20	20,60	135,00	10,74	№ 19/3
	Кисель из кураги	150	0,75	0,08	21,50	86,30	37,70	№ 9/10
<b>15.00</b>	Кисломолочный напиток	150	4,50	3,50	6,80	108,00	1,70	№ 16/10
<b>ПОЛДНИК</b>	Суфле творожное	120	17,60	14,50	16,40	268,80	2,30	№ 19/5
	Молоко сгущенное	25	1,75	2,13	14,00	82,50	0,03	ГП
	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	40	0,40	2,70	4,00	41,30	2,13	№ 11/1
	Чай с лимоном	150	0,08	0,00	6,90	27,00	0,60	№ 11/10
	Хлеб ржаной на день	40	2,62	0,36	16,95	81,60	0,00	№ 6/13
	Хлеб пшеничный на день	40	3,04	0,36	19,90	94,00	0,00	№ 7/13
<b>ИТОГО ЗА 5-ый ДЕНЬ</b>			<b>58,98</b>	<b>56,12</b>	<b>218,47</b>	<b>1644,15</b>	<b>85,79</b>	
<b>ДЕНЬ 6</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша геркулесовая	150	4,80	5,55	20,40	151,50	0,32	№ 8/4
	Батон с маслом	40	1,10	8,40	7,50	110,00	0,00	№ 3/13
	Кофейный напиток с молоком	150	2,30	2,20	10,10	66,80	0,40	№ 13/10
<b>2 завтрак</b>	10.00 Сок	150	0,90	0,20	18,60	80,70	3,80	№ 1/10
<b>ОБЕД</b>	Салат из отварной свеклы с изюмом	40	0,53	3,27	8,13	62,67	0,59	№ 25/1
	Уха рыбацкая	150	5,10	1,60	7,35	65,25	10,31	№ 30/2
	Котлета мясная	60	10,70	8,80	0,08	158,40	0,20	№ 5/9
	Картофель отварной, соус томатный	150	3,10	4,20	20,60	135,00	10,74	№ 3/3
	Компот из яблок и клубники	150	0,15	0,08	12,50	48,80	66,80	№ 15/10
<b>15.00</b>	Кисломолочный напиток	150	4,50	3,50	6,80	108,00	1,70	№ 16/10
<b>ПОЛДНИК</b>	Салат с фасолью	80	0,65	2,50	6,70	54,50		№ 144
	Манник со сгущенным молоком	60/30	5,15	9,86	28,88	186,90	0,44	№ 77
	Чай с лимоном	150	0,08	0,00	6,90	27,00	0,60	№ 11/10

	Хлеб ржаной на день	40	2,62	0,36	16,95	81,60	0,00	№ 6/13
	Хлеб пшеничный на день	40	3,04	0,36	19,90	94,00	0,00	№ 7/13
<b>ИТОГО ЗА 6-ой ДЕНЬ</b>			<b>44,72</b>	<b>50,88</b>	<b>191,39</b>	<b>1431,12</b>	<b>95,90</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 7</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с лапшой	150	2,60	2,80	9,00	71,30	0,30	№ 21/2
	Батон с маслом, сыром	45	5,00	6,60	14,10	137,00	0,07	№ 4/13
	Чай с молоком	150	1,05	1,05	8,40	45,75	0,20	№ 12/10
<b>2 завтрак</b>	10.00 Свежие фрукты	100						
<b>ОБЕД</b>	Салат с морской капустой	50	0,90	2,54	4,95	62,00		№ 148
	Суп овощной с куриными фрикадельками	150	3,80	9,23	10,35	141,00	9,00	№ 15/2
	Рыба, припуц. с молоком и овощами	70	8,10	8,90	2,03	55,30	0,49	№ 3/7
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,12	2,86	33,54	170,30	0,00	№ 45/3
	Кисель из свежемороженых ягод	150	0,75	0,00	18,40	72,00	38,40	№ 8/10
<b>ПОЛДНИК</b>	Запеканка из творога с яблоками	100	13,30	11,40	17,60	227,00	1,10	№ 16/5
	Молоко сгущенное	25	1,75	2,13	14,00	82,50	0,03	ГП
	Сдоба французская	40						ГП
	Чай с лимоном	150	0,08	0,00	6,90	27,00	0,60	№ 11/10
	Хлеб ржаной на день	40	2,62	0,36	16,95	81,60	0,00	№ 6/13
	Хлеб пшеничный на день	40	3,04	0,36	19,90	94,00	0,00	№ 7/13
<b>ИТОГО ЗА 7-ой ДЕНЬ</b>			<b>46,11</b>	<b>48,23</b>	<b>176,12</b>	<b>1266,75</b>	<b>50,19</b>	
<b>ДЕНЬ 8</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшенная	150	4,90	4,50	23,40	154,50	0,32	№ 11/4
	Батон с маслом	40	1,10	8,40	7,50	110,00	0,00	№ 3/13
	Какао с молоком	150	2,90	2,63	17,20	101,30	0,39	№ 14/10
<b>2 завтрак</b>	10.00 Сок	150	0,90	0,20	18,60	80,70	3,80	№ 1/10
<b>ОБЕД</b>	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	40	1,20	4,50	4,10	61,30	2,60	№32/1
	Свекольник со сметаной	150	1,30	3,30	8,80	69,80	11,30	№ 5/2
	Рулет из мяса кур с яйцом	60	9,00	10,70	2,90	144,00	0,00	№ 29/8
	Капуста тушеная	150	3,50	2,90	13,60	93,90	33,40	№ 8/3
	Компот из сухофруктов	150	0,40	0,00	13,70	54,00	37,62	№ 6/10
<b>15.00</b>	Кисломолочный напиток	150	4,50	3,50	6,80	108,00	1,70	№ 16/10
<b>ПОЛДНИК</b>	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	60	0,80	5,90	4,40	73,00	4,51	№ 21/1

	Рыба, запеченная в омлете	80	14,90	9,30	4,50	160,90	0,14	№ 138
	Кондитерское изделие	12	1,15	1,45	11,15	62,55	0,00	№ 6,9/13,10/13
	Чай с лимоном	150	0,08	0,00	6,90	27,00	0,60	№ 11/10
	Хлеб ржаной на день	40	2,62	0,36	16,95	81,60	0,00	№ 6/13
	Хлеб пшеничный на день	40	3,04	0,36	19,90	94,00	0,00	№ 7/13
<b>ИТОГО ЗА 8-ой ДЕНЬ</b>			<b>52,29</b>	<b>58,00</b>	<b>180,40</b>	<b>1476,55</b>	<b>96,38</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 9</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша ячневая	150	4,50	7,10	23,03	146,30	0,32	№ 14/4
	Батон с маслом	40	1,10	8,40	7,50	110,00	0,00	№ 3/13
	Кофейный напиток с молоком	150	2,30	2,20	10,10	66,80	0,40	№ 13/10
<b>2 завтрак</b>	10.00 Свежие фрукты	100						
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты с яблоками	40	0,40	4,00	4,30	42,00	9,61	№ 8/1
	Суп крестьянский с крупой и смет.	150	1,35	3,30	7,70	66,00	12,50	№ 31/2
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом	170	12,60	11,60	26,20	253,30	12,24	№ 37/8
	Соус томатный	25	0,13	0,90	1,33	14,04	0,83	№ 9/11
	Напиток из шиповника	150	0,15	0,08	12,50	48,80	66,80	№ 15/10
<b>ПОЛДНИК</b>	Макароньы отварные с сыром	150	7,30	5,70	30,35	94,50	0,03	№ 43-2/3
	Ватрушка со сметаной	65	5,60	8,40	30,70	223,00	0,10	№ 6/12
	Чай с лимоном	150	0,08	0,00	6,90	27,00	0,60	№ 11/10
	Хлеб ржаной на день	40	2,62	0,36	16,95	81,60	0,00	№ 6/13
	Хлеб пшеничный на день	40	3,04	0,36	19,90	94,00	0,00	№ 7/13
<b>ИТОГО ЗА 9-ый ДЕНЬ</b>			<b>41,17</b>	<b>52,40</b>	<b>197,46</b>	<b>1267,34</b>	<b>103,43</b>	
<b>ДЕНЬ 10</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая	150	4,50	4,40	31,80	186,00	0,39	№ 7/4
	Батон с маслом, сыром	45	5,00	6,60	14,10	137,00	0,07	№ 4/13
	Чай с молоком	150	1,05	1,05	8,40	45,75	0,20	№ 12/10
<b>2 завтрак</b>	10.00 Сок	150	0,90	0,20	18,60	80,70	3,80	№ 1/10
<b>ОБЕД</b>	Салат из отварной свеклы с черносливом	40	0,53	3,33	7,70	62,00	0,75	№ 26/1
	Суп картофельный со сметаной	150	1,05	1,65	7,50	46,50	3,45	№ 12/2
	Мясо кур отварное в соусе	70	8,54	9,17	1,54	122,50	0,42	№ 2/9
	Каша гречневая вязкая	130	3,90	3,51	17,36	118,30	0,00	№ 3/4
	Компот из сухофруктов и шиповника	150	0,3	0,08	13,58	48,80	52,56	№ 7/10
<b>15.00</b>	Кисломолочный напиток	150	4,50	3,50	6,80	108,00	1,70	№ 16/10

<b>ПОЛДНИК</b>	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,70	4,00	6,60	64,00	2,65	№ 10/1
	Сырники из творога с картофелем, молоко сгущенное	120	18,30	9,90	26,70	144,90	1,90	№ 7/5
	Чай с лимоном	150	0,08	0,00	6,90	27,00	0,60	№ 11/10
	Хлеб ржаной на день	40	2,62	0,36	16,95	81,60	0,00	№ 6/13
	Хлеб пшеничный на день	40	3,04	0,36	19,90	94,00	0,00	№ 7/13
<b>ИТОГО ЗА 10-ый ДЕНЬ</b>			<b>55,01</b>	<b>48,11</b>	<b>204,43</b>	<b>1367,05</b>	<b>68,49</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД</b>			<b>531,43</b>	<b>508,04</b>	<b>1944,89</b>	<b>14339,79</b>	<b>786,96</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>			<b>53,14</b>	<b>50,80</b>	<b>194,49</b>	<b>1433,98</b>	<b>78,70</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 1</b>	<b>3-7 лет</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная	200	5,30	5,10	27,50	178,00	0,42	№ 5/4
	Батон с маслом, сыром	45	5,00	6,60	14,10	137,00	0,07	№ 4/13
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,00	№ 252
<b>2 завтрак</b>	10.00 Сок	200	1,22	0,26	24,80	107,60	5,00	№ 1/10
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	1,00	4,00	6,20	64,00	18,03	№ 4/1
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,20	4,00	9,30	118,00	4,60	№ 17/2
	Котлеты из мяса говядины	80	11,36	11,12	5,20	166,40	0,00	№ 14/8
	Макаронные изделия отварные	160	5,65	4,05	34,56	200,50	0,00	№ 43/3
	Кисель из сухофруктов	200	1,00	0,10	28,60	115,00	50,32	№ 9/10
<b>15.00</b>	Кисломолочный напиток	150	4,50	3,50	6,80	108,00	1,70	№ 16/10
<b>ПОЛДНИК</b>	Биточки рыбные	70	9,59	1,40	5,60	73,50	0,42	№ 9/7
	Картофельное пюре	150	3,10	4,20	20,60	135,00	10,74	№ 19/3
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36,00	0,80	№ 11/10
	Хлеб ржаной на день	50	3,30	0,50	21,20	102,00	0,00	№ 6/13
	Хлеб пшеничный на день	50	3,80	0,45	24,85	117,50	0,00	№ 7/13
<b>ИТОГО ЗА 1-ый ДЕНЬ</b>			<b>61.13</b>	<b>47.67</b>	<b>264.16</b>	<b>1790.37</b>	<b>92.10</b>	
<b>ДЕНЬ 2</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная	200	6,50	6,00	31,20	206,00	0,42	№ 15/4
	Батон с маслом, 1/2 яйцо	55	4,90	6,20	14,20	133,00	0,00	№ 2/13
	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	135,00	0,52	№ 14/10
<b>2 завтрак</b>	10.00 Свежие фрукты	100						
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	60	0,90	3,00	5,90	54,00	22,69	№ 9/1
	Борщ со сметаной	200	1,80	4,30	8,60	93,00	19,45	№ 2/2
	Биточки из мяса с рисом	150	21,90	21,75	9,30	319,50	0,00	№ 15/8
	Пюре из гороха с маслом	180	10,75	4,61	45,76	195,38	0,00	№ 108
	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	16,70	65,00	89,00	№ 15/10
<b>ПОЛДНИК</b>	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	80	1,07	4,00	15,73	101,33	2,95	№ 12/1
	Булочка "Нежная"	60	4,96	7,12	36,14	387,60		№ 270
	Напиток витаминизированный "Классные Витаминки"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	20,00	№ 135



	Хлеб ржаной на день	50	3,30	0,50	21,20	102,00	0,00	№ 6/13
	Хлеб пшеничный на день	50	3,80	0,45	24,85	117,50	0,00	№ 7/13
<b>ИТОГО ЗА 2-ой ДЕНЬ</b>			<b>63,98</b>	<b>61,53</b>	<b>271,48</b>	<b>1989,31</b>	<b>155,03</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 3</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога с повидлом	120	20,28	11,52	15,84	250,80	0,78	№ 9/5
	Батон с маслом	40	1,10	8,40	7,50	110,00	0,00	№ 3/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89,00	0,52	№ 13/10
<b>2 завтрак</b>	10.00 Сок	200	1,22	0,26	24,80	107,60	5,00	№ 1/10
<b>ОБЕД</b>	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,80	5,00	4,10	64,00	1,16	№ 20/1
	Суп-пюре из разных овощей	200	2,70	3,60	9,50	81,00	15,24	№ 27/2
	Плов из мяса кур	180	17,28	15,66	31,32	331,20	1,26	№ 4/9
	Соус молочный	30	0,60	1,70	2,00	25,95	0,08	№ 1/11
	Напиток из свежзамороженных ягод	200	0,10	0,00	24,50	96,00	51,20	№ 8/10
<b>15.00</b>	Кисломолочный напиток	150	4,50	3,50	6,80	108,00	1,70	№ 16/10
<b>ПОЛДНИК</b>	Омлет с картофелем (запеченный)	100	6,40	4,90	8,13	102,50	0,95	№ 4/6
	Пирожок со свежей капустой и яйцом	80	9,67	8,84	25,73	200,20	0,23	№ 43
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36,00	0,80	№ 11/10
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36,00	0,80	№ 11/10
	Хлеб ржаной на день	50	3,30	0,50	21,20	102,00	0,00	№ 6/13
	Хлеб пшеничный на день	50	3,80	0,45	24,85	117,50	0,00	№ 7/13
<b>ИТОГО ЗА 3-ий ДЕНЬ</b>			<b>74,95</b>	<b>67,23</b>	<b>238,07</b>	<b>1857,75</b>	<b>79,72</b>	
<b>ДЕНЬ 4</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая	200	7,20	6,60	29,30	206,00	0,42	№ 2/4
	Батон с маслом, сыром	45	5,00	6,60	14,10	137,00	0,07	№ 4/13
	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00	0,26	№ 12/10
<b>2 завтрак</b>	10.00 Свежие фрукты	100						
<b>ОБЕД</b>	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом	60	0,80	6,00	5,40	80,00	2,00	№ 30/1
	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,90	2,80	11,10	78,00	0,38	№ 20/2
	Мясо кур, тушенное с капустой	200	25,00	24,00	8,00	352,00	23,00	№ 262
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72,00	50,16	№ 6/10
<b>ПОЛДНИК</b>	Суфле из рыбы	80	11,84	3,44	2,72	90,90	0,08	№ 14/7
	Соус молочный с овощами	30	0,02	0,06	0,07	26,00	0,53	№ 4/11

	Шанежка с картофелем	60	7,14	4,36	39,49	227,60	0,04	№ 296
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36,00	0,80	№ 11/10
	Хлеб ржаной на день	50	3,30	0,50	21,20	102,00	0,00	№ 6/13
	Хлеб пшеничный на день	50	3,80	0,45	24,85	117,50	0,00	№ 7/13
<b>ИТОГО ЗА 4-ый ДЕНЬ</b>			<b>68,00</b>	<b>56,21</b>	<b>194,93</b>	<b>1586,00</b>	<b>77,74</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 5</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная ассорти (рис, пшено)	200	5,00	5,90	25,60	175,00	0,53	№16/4
	Батон с маслом, 1/2 яйцо	60	4,90	6,20	14,20	133,00	0,00	№ 2/13
	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	135,00	0,52	№ 14/10
<b>2 завтрак</b>	10.00 Сок	200	1,22	0,26	24,80	107,60	5,00	№ 1/10
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	0,90	4,00	5,60	61,00	22,44	№ 6/1
	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,80	4,50	12,50	99,00	14,37	№ 11/2
	Котлета из мяса кур	70	12,50	10,22	10,64	184,80	0,28	№ 5/9
	Картофельное пюре	180	3,70	5,60	27,50	180,00	14,30	№ 3/3
	Кисель из кураги	200	1,00	0,10	28,60	115,00	50,32	№ 9/10
<b>15.00</b>	Кисломолочный напиток	150	4,50	3,50	6,80	108,00	1,70	№ 16/10
<b>ПОЛДНИК</b>	Суфле творожное	120	17,60	14,50	16,40	268,80	2,30	№ 19/5
	Молоко сгущенное	25	1,75	2,13	14,00	82,50	0,03	ГП
	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	60	0,60	4,00	6,00	62,00	3,19	№ 11/1
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36,00	0,80	№ 11/10
	Хлеб ржаной на день	50	3,30	0,50	21,20	102,00	0,00	№ 6/13
	Хлеб пшеничный на день	50	3,80	0,45	24,85	117,50	0,00	№ 7/13
<b>ИТОГО ЗА 5-ый ДЕНЬ</b>			<b>66,57</b>	<b>65,36</b>	<b>270,79</b>	<b>1967,20</b>	<b>115,78</b>	
<b>ДЕНЬ 6</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша геркулесовая	200	6,40	7,40	27,20	202,00	0,42	№ 8/4
	Батон с маслом	40	1,10	8,40	7,50	110,00	0,00	№ 3/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89,00	0,52	№ 13/10
<b>2 завтрак</b>	10.00 Сок	200	1,22	0,26	24,80	107,60	5,00	№ 1/10
<b>ОБЕД</b>	Салат из отварной свеклы с изюмом	60	0,80	4,90	12,20	94,00	0,88	№ 25/1
	Уха рыбацкая	200	6,80	2,10	9,80	87,00	13,75	№ 30/2
	Котлета мясная	70	12,53	10,22	10,64	184,80	0,28	№ 5/9
	Картофель отварной, соус томатный	180	3,50	5,67	29,60	187,65	81,00	№ 1/3
	Компот из яблок и клубники	200	0,20	0,10	16,70	65,00	89,00	№ 15/10
<b>15.00</b>	Кисломолочный напиток	150	4,50	3,50	6,80	108,00	1,70	№ 16/10

<b>ПОЛДНИК</b>	Салат с фасолью	100	0,65	2,50	6,70	54,50		№144
	Манник со сгущенным молоком	60/30	5,15	9,86	28,88	186,90	0,44	№ 77
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36,00	0,80	№ 11/10
	Хлеб ржаной на день	50	3,30	0,50	21,20	102,00	0,00	№ 6/13
	Хлеб пшеничный на день	50	3,80	0,45	24,85	117,50	0,00	№ 7/13
<b>ИТОГО ЗА 6-ой ДЕНЬ</b>			<b>53,05</b>	<b>58,76</b>	<b>249,47</b>	<b>1731,95</b>	<b>193,79</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 7</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с лапшой	200	3,40	3,70	12,00	101,00	0,42	№ 21/2
	Батон с маслом, сыром	45	5,00	6,60	14,10	137,00	0,07	№ 4/13
	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00	0,26	№ 12/10
<b>2 завтрак</b>	10.00 Свежие фрукты	100						
<b>ОБЕД</b>	Салат с морской капустой	60	1,10	3,05	5,94	55,60		№ 148
	Суп овощной с куриными фрикадельками	200	5,10	12,30	13,80	188,00	12,00	№ 15/2
	Рыба, припуш. с молоком и овощами	70	8,10	8,90	2,03	55,30	0,49	№ 3/7
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,60	3,30	38,70	196,50	0,00	№ 45/3
	Кисель из свежемороженых ягод	200	0,10	0,00	24,50	96,00	51,20	№ 8/10
<b>ПОЛДНИК</b>	Запеканка из творога с яблоками	120	16,00	13,70	21,10	272,40	1,30	№ 16/5
	Повидло	20	1,75	2,13	14,00	82,50	0,03	ГП
	Сдоба французская	40						ГП
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36,00	0,80	№ 11/10
	Хлеб ржаной на день	50	3,30	0,50	21,20	102,00	0,00	№ 6/13
	Хлеб пшеничный на день	50	3,80	0,45	24,85	117,50	0,00	№ 7/13
<b>ИТОГО ЗА 7-ой ДЕНЬ</b>			<b>52,75</b>	<b>56,03</b>	<b>212,62</b>	<b>1500,80</b>	<b>66,57</b>	
<b>ДЕНЬ 8</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшенная	200	6,50	6,00	31,20	206,00	0,42	№ 11/4
	Батон с маслом	40	1,10	8,40	7,50	110,00	0,00	№ 3/13
	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	135,00	0,52	№ 14/10
<b>2 завтрак</b>	10.00 Сок	200	1,22	0,26	24,80	107,60	5,00	№ 1/10
<b>ОБЕД</b>	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60	1,80	6,70	6,10	92,00	3,86	№ 32/1
	Свекольник со сметаной	200	1,70	4,40	11,70	100,30	15,05	№ 5/2
	Рулет из мяса кур с яйцом	80	12,00	14,30	3,90	192,00	0,00	№ 29/8
	Капуста тушеная	180	4,20	3,50	16,30	112,80	40,10	№ 8/3
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72,00	50,16	№ 6/10

15.00	Кисломолочный напиток	150	4,50	3,50	6,80	108,00	1,70	№ 16/10
ПОЛДНИК	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	60	0,80	5,90	4,40	73,00	4,51	№ 21/1
	Рыба, запеченная в омлете	100	18,60	11,60	5,60	201,00	0,20	№ 138
	Кондитерское изделие	12	1,15	1,45	11,15	62,55	0,00	№ 6,9/13,10/13
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36,00	0,80	№ 11/10
	Хлеб ржаной на день	50	3,30	0,50	21,20	102,00	0,00	№ 6/13
	Хлеб пшеничный на день	50	3,80	0,45	24,85	117,50	0,00	№ 7/13
<b>ИТОГО ЗА 8-ой ДЕНЬ</b>			<b>65,17</b>	<b>70,46</b>	<b>225,90</b>	<b>1827,75</b>	<b>122,32</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 9</b>								
ЗАВТРАК	Каша ячневая	200	6,00	5,30	30,70	195,00	0,42	№ 14/4
	Батон с маслом	40	1,10	8,40	7,50	110,00	0,00	№ 3/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89,00	0,52	№ 13/10
2 завтрак	10.00 Свежие фрукты	100						
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,60	4,00	6,50	63,00	14,41	№ 8/1
	Суп крестьянский с крупой и смет.	200	1,80	4,40	10,30	88,00	16,61	№ 31/2
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом	200	14,80	13,60	30,80	298,00	14,40	№ 37/8
	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,60	16,85	1,00	№ 9/11
	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	16,70	65,00	89,00	№ 15/10
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	170	8,30	6,50	34,40	107,10	0,03	№ 43-2/3
	Ватрушка со сметаной	65	5,60	8,40	30,70	223,00	0,10	№ 6/12
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36,00	0,80	№ 11/10
	Хлеб ржаной на день	50	3,30	0,50	21,20	102,00	0,00	№ 6/13
	Хлеб пшеничный на день	50	3,80	0,45	24,85	117,50	0,00	№ 7/13
<b>ИТОГО ЗА 9-ый ДЕНЬ</b>			<b>48,76</b>	<b>55,65</b>	<b>237,85</b>	<b>1510,45</b>	<b>137,29</b>	
<b>ДЕНЬ 10</b>								
ЗАВТРАК	Каша рисовая	200	6,00	5,80	42,40	248,00	0,52	№ 7/4
	Батон с маслом, сыром	45	5,00	6,60	14,10	137,00	0,07	№ 4/13
	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00	0,26	№ 12/10
2 завтрак	10.00 Сок	200	1,22	0,26	24,80	107,60	5,00	№ 1/10
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с черносливом	60	0,80	5,00	11,50	93,00	1,12	№ 26/1
	Суп картофельный со сметаной	200	1,40	2,20	10,00	62,00	4,60	№ 12/2
	Мясо кур отварное в соусе	80	9,76	10,48	1,76	140,00	0,48	№ 2/9

	Каша гречневая вязкая	150	4,60	4,05	20,00	136,50	0,00	№ 3/4
	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,40	0,10	18,10	71,00	70,08	№ 7/10
15.00	Кисломолочный напиток	150	4,50	3,50	6,80	108,00	1,70	№ 16/10
<b>ПОЛДНИК</b>	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,70	4,00	6,60	64,00	2,65	№ 10/1
	Сырники из творога с картофелем, молоко сгущенное	140	21,40	11,50	31,20	169,00	2,24	№ 7/5
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36,00	0,80	№ 11/10
	Хлеб ржаной на день	50	3,30	0,50	21,20	102,00	0,00	№ 6/13
	Хлеб пшеничный на день	50	3,80	0,45	24,85	117,50	0,00	№ 7/13
<b>ИТОГО ЗА 10-ый ДЕНЬ</b>			<b>64,38</b>	<b>55,84</b>	<b>253,71</b>	<b>1652,60</b>	<b>89,52</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД</b>			<b>618,74</b>	<b>594,74</b>	<b>2418,98</b>	<b>17414,18</b>	<b>1129,85</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>			<b>61,87</b>	<b>59,47</b>	<b>241,90</b>	<b>1741,42</b>	<b>112,98</b>	