

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 период (октябрь, ноябрь)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1	1,5-3 года							
ЗАВТРАК	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
2 завтрак	10.00 Сок	150	0,90	0,20	18,60	80,70	3,80	№ 1/10
ОБЕД	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
15.00	Кисломолочный напиток	150	4,50	3,50	6,80	108,00	1,70	№ 16/10
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА 1-ый ДЕНЬ			50,34	38,87	210,39	1445,75	69,38	
ДЕНЬ 2								
ЗАВТРАК	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
2 завтрак	10.00 Свежие фрукты	100						
ОБЕД	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
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА 2-ой ДЕНЬ			62,63	52,11	215,61	1623,65	100,06	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 3								
ЗАВТРАК	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
2 завтрак	10.00 Сок	150	0,90	0,20	18,60	80,70	3,80	№ 1/10
ОБЕД	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
15.00	Кисломолочный напиток	150	4,50	3,50	6,80	108,00	1,70	№ 16/10
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА 3-ий ДЕНЬ			63,82	58,14	188,51	1526,75	59,42	
ДЕНЬ 4								
ЗАВТРАК	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
2 завтрак	10.00 Свежие фрукты	100						
ОБЕД	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
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА 4-ый ДЕНЬ			56,35	45,19	162,11	1290,68	57,94	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 5								
ЗАВТРАК	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
2 завтрак	10.00 Сок	150	0,90	0,20	18,60	80,70	3,80	№ 1/10
ОБЕД	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
15.00	Кисломолочный напиток	150	4,50	3,50	6,80	108,00	1,70	№ 16/10
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА 5-ый ДЕНЬ			58,98	56,12	218,47	1644,15	85,79	
ДЕНЬ 6								
ЗАВТРАК	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
2 завтрак	10.00 Сок	150	0,90	0,20	18,60	80,70	3,80	№ 1/10
ОБЕД	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
15.00	Кисломолочный напиток	150	4,50	3,50	6,80	108,00	1,70	№ 16/10
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА 6-ой ДЕНЬ			44,72	50,88	191,39	1431,12	95,90	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 7								
ЗАВТРАК	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
2 завтрак	10.00 Свежие фрукты	100						
ОБЕД	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
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА 7-ой ДЕНЬ			46,11	48,23	176,12	1266,75	50,19	
ДЕНЬ 8								
ЗАВТРАК	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
2 завтрак	10.00 Сок	150	0,90	0,20	18,60	80,70	3,80	№ 1/10
ОБЕД	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
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	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
ИТОГО ЗА 8-ой ДЕНЬ			52,29	58,00	180,40	1476,55	96,38	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 9								
ЗАВТРАК	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
2 завтрак	10.00 Свежие фрукты	100						
ОБЕД	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
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА 9-ый ДЕНЬ			41,17	52,40	197,46	1267,34	103,43	
ДЕНЬ 10								
ЗАВТРАК	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
2 завтрак	10.00 Сок	150	0,90	0,20	18,60	80,70	3,80	№ 1/10
ОБЕД	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
15.00	Кисломолочный напиток	150	4,50	3,50	6,80	108,00	1,70	№ 16/10

ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА 10-ый ДЕНЬ			55,01	48,11	204,43	1367,05	68,49	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД			531,43	508,04	1944,89	14339,79	786,96	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД			53,14	50,80	194,49	1433,98	78,70	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1	3-7 лет							
ЗАВТРАК	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
2 завтрак	10.00 Сок	200	1,22	0,26	24,80	107,60	5,00	№ 1/10
ОБЕД	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
15.00	Кисломолочный напиток	150	4,50	3,50	6,80	108,00	1,70	№ 16/10
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА 1-ый ДЕНЬ			61.13	47.67	264.16	1790.37	92.10	
ДЕНЬ 2								
ЗАВТРАК	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
2 завтрак	10.00 Свежие фрукты	100						
ОБЕД	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
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА 2-ой ДЕНЬ			63,98	61,53	271,48	1989,31	155,03	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 3								
ЗАВТРАК	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
2 завтрак	10.00 Сок	200	1,22	0,26	24,80	107,60	5,00	№ 1/10
ОБЕД	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
15.00	Кисломолочный напиток	150	4,50	3,50	6,80	108,00	1,70	№ 16/10
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА 3-ий ДЕНЬ			74,95	67,23	238,07	1857,75	79,72	
ДЕНЬ 4								
ЗАВТРАК	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
2 завтрак	10.00 Свежие фрукты	100						
ОБЕД	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
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА 4-ый ДЕНЬ			68,00	56,21	194,93	1586,00	77,74	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 5								
ЗАВТРАК	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
2 завтрак	10.00 Сок	200	1,22	0,26	24,80	107,60	5,00	№ 1/10
ОБЕД	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
15.00	Кисломолочный напиток	150	4,50	3,50	6,80	108,00	1,70	№ 16/10
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА 5-ый ДЕНЬ			66,57	65,36	270,79	1967,20	115,78	
ДЕНЬ 6								
ЗАВТРАК	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
2 завтрак	10.00 Сок	200	1,22	0,26	24,80	107,60	5,00	№ 1/10
ОБЕД	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
15.00	Кисломолочный напиток	150	4,50	3,50	6,80	108,00	1,70	№ 16/10

ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА 6-ой ДЕНЬ			53,05	58,76	249,47	1731,95	193,79	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 7								
ЗАВТРАК	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
2 завтрак	10.00 Свежие фрукты	100						
ОБЕД	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
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА 7-ой ДЕНЬ			52,75	56,03	212,62	1500,80	66,57	
ДЕНЬ 8								
ЗАВТРАК	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
2 завтрак	10.00 Сок	200	1,22	0,26	24,80	107,60	5,00	№ 1/10
ОБЕД	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
ИТОГО ЗА 8-ой ДЕНЬ			65,17	70,46	225,90	1827,75	122,32	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 9								
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
ИТОГО ЗА 9-ый ДЕНЬ			48,76	55,65	237,85	1510,45	137,29	
ДЕНЬ 10								
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
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА 10-ый ДЕНЬ			64,38	55,84	253,71	1652,60	89,52	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД			618,74	594,74	2418,98	17414,18	1129,85	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД			61,87	59,47	241,90	1741,42	112,98	