

**Примерное 10 дневное меню
МБДОУ «Детский сад № 1 «Одуванчик»**

Примерное меню

День - 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества в граммах			Эн.ц. (Ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с лапшой	<u>150</u> 200	<u>3,5</u> 4,67	<u>5,1</u> 6,81	<u>11,52</u> 15,36	<u>106,0</u> 141,38	<u>3,86</u> 5,15	№ 78
	Какао с молоком	<u>150</u> 200	<u>4,0</u> 4,4	<u>4,4</u> 4,8	<u>18,5</u> 23,4	<u>126,3</u> 145,6	<u>1,2</u> 1,6	№ 50
	Хлеб с маслом	<u>20/4</u> 30/4	<u>1,4</u> 1,9	<u>5,4</u> 7,7	<u>8,2</u> 11,5	<u>87,4</u> 123,8	0	№ 52
10.00	Сок	<u>100</u> 100	<u>0,5</u>	---	<u>10,1</u> 10,1	<u>46,00</u> 46,00	<u>2,0</u> 2,0	
Обед	Суп крестьянский на м/к бульоне со сметаной	<u>150/10</u> 200/20	<u>1,3</u> 1,8	<u>3,3</u> 4,3	<u>6,1</u> 8,1	<u>87,2</u> 116,3	<u>13,9</u> 18,6	№ 1
	Азу картофельное	<u>150</u> 200	<u>7,74</u> 10,3	<u>10,38</u> 13,8	<u>19,66</u> 26,21	<u>239,2</u> 318,9	<u>6,95</u> 7,32	№ 11
	Компот из с/ф	<u>150</u> 200	<u>0,38</u> 0,45	<u>0</u> 0	<u>20,3</u> 22,5	<u>82,5</u> 110,0	<u>0,38</u> 0,5	№ 45
	Хлеб ржаной	<u>40</u> 25	<u>2,6</u> 1,6	<u>0,5</u> 0,3	<u>13,7</u> 8,5	<u>84,0</u> 52,5		
	Хлеб пшеничный	<u>20</u> 40	<u>1,6</u> 3,2	<u>0,2</u> 0,4	<u>9,8</u> 19,5	<u>48,4</u> 96,8		
Полдник	Печенье	<u>60</u> 60	<u>4,5</u> 4,5	<u>5,88</u> 5,88	<u>44,6</u> 44,6	<u>250,2</u> 250,2	<u>0</u> 0	№ 28
	Кисель	<u>150</u> 200	<u>1,05</u> 1,4	<u>0</u> 0	<u>21,75</u> 29,0	<u>91,5</u> 122,0	<u>0</u> 0	№ 54
	Отварное куриное яйцо	<u>40</u> 40	<u>5,1</u> 5,1	<u>4,6</u> 4,6	<u>0,3</u> 0,3	<u>63,0</u> 63,0	<u>0</u> 0	№ 92
Ужин	Рагу из овощей	200	4,6	1,9	19,5	112,0	24,0	№ 75
	Чай с сахаром	200	0,1	0	12,0	45,5	0,02	№ 47
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	19,7	48,4		
Итого за день		<u>1604</u> 1519						

День -2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества в граммах			Эн.ц. (Ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	<u>150</u> 200	<u>4,6</u> 6,2	<u>6,6</u> 8,9	<u>15,6</u> 25,7	<u>122,85</u> 206,3	<u>1,5</u> 2,0	№ 27
	Хлеб с маслом и сыром	<u>20/4/9</u> 30/5/14	<u>3,6</u> 5,06	<u>5,4</u> 7,0	<u>9,75</u> 14,62	<u>106,0</u> 145,4	<u>0,14</u> 0,19	№ 51
	Какао с молоком	<u>150</u> 200	<u>4,0</u> 4,4	<u>4,4</u> 4,8	<u>18,5</u> 23,4	<u>126,3</u> 145,6	<u>1,2</u> 1,6	№ 50
10.00	Снежок	<u>150</u> 180	<u>4,35</u> 5,22	<u>3,7</u> 4,5	<u>6,0</u> 7,2	<u>79,5</u> 95,4	<u>1,05</u> 1,26	№ 65
Обед	Щи на м/к бульоне со сметаной	<u>150/12</u> 200/15	<u>2,4</u> 5,6	<u>4,0</u> 5,6	<u>13,3</u> 15,0	<u>98,0</u> 118,0	<u>7,9</u> 10,6	№ 2
	Котлета рыбная	<u>50</u> 70	<u>6,9</u> 9,7	<u>1,0</u> 1,5	<u>4,8</u> 6,7	<u>56,5</u> 79,1	<u>0,2</u> 0,3	№ 14
	Свекла, тушёная	<u>110</u> 130	<u>2,4</u> 3,6	<u>5,1</u> 5,1	<u>14,6</u> 16,0	<u>112,2</u> 119,6	<u>1,7</u> 2,28	№ 21
	Компот из с/ф	<u>150</u> 200	<u>0,38</u> 0,45	<u>0</u> 0	<u>20,3</u> 22,5	<u>82,5</u> 110,0	<u>0,38</u> 0,5	№ 45
	Хлеб ржаной	<u>40</u> 25	<u>2,6</u> 1,6	<u>0,5</u> 0,3	<u>13,7</u> 8,5	<u>84,0</u> 52,5		
	Хлеб пшеничный	<u>20</u> 40	<u>1,6</u> 3,2	<u>0,2</u> 0,4	<u>9,8</u> 19,5	<u>48,4</u> 96,8		
Полдник	Вареники ленивые с маслом	<u>100/5</u> 100/5	<u>15,6</u> 15,6	<u>12,5</u> 12,5	<u>24,8</u> 24,8	<u>273,7</u> 273,7	<u>0,4</u> 0,4	№ 33
	Чай с молоком	<u>150</u> 200	<u>2,6</u> 4,2	<u>3,2</u> 5,3	<u>18,3</u> 19,7	<u>114,0</u> 139,8	<u>1,19</u> 1,58	№ 46
	Яблоко	<u>100</u> 100	<u>0,4</u> 0,4	----	<u>9,8</u> 9,8	<u>47,0</u> 47,0	<u>11,0</u> 11,0	
Ужин	Запеканка морковная	180	1,8	12,6	12,0	90,9	3,7	№ 34
	Чай с сахаром	200	1,2	0,4	18,0	79,6	0	№ 47
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,8	48,4		
Итого за день		<u>1753</u> 1694						

День - 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества в граммах			Эн.ц. (Ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	<u>150</u>	<u>12,9</u>	<u>20,1</u>	<u>3,4</u>	<u>244,6</u>	<u>0,47</u>	№ 60
		180	15,5	24,1	4,1	293,5	0,56	
	Хлеб с маслом	<u>20/4</u> 30/4	<u>1,4</u> 1,9	<u>5,4</u> 4,3	<u>9,75</u> 14,62	<u>78,0</u> 108,0	0	№ 52
	Какао с молоком	<u>150</u>	<u>4,0</u>	<u>4,4</u>	<u>18,5</u>	<u>126,3</u>	<u>1,2</u>	№ 50
		200	4,4	4,8	23,4	145,6	1,6	
10.00	Сок	<u>100</u>	<u>0,5</u>	----	<u>10,1</u>	<u>46,0</u>	<u>11,0</u>	
		100	0,5		10,1	46,0	11,0	
Обед	Суп рыбный с консервами	<u>150</u>	<u>5,5</u>	<u>4,3</u>	<u>9,6</u>	<u>99,72</u>	<u>4,7</u>	№ 3
		200	7,4	5,8	12,8	132,96	6,3	
	Голубцы ленивые	<u>50</u>	<u>4,2</u>	<u>4,1</u>	<u>2,0</u>	<u>62,5</u>	<u>6,2</u>	№ 15
		70	5,9	5,8	2,8	87,5	8,7	
	Пюре картофельное	<u>110</u>	<u>2,3</u>	<u>4,8</u>	<u>12,0</u>	<u>101,2</u>	<u>3,7</u>	№ 13
		130	2,7	5,7	14,2	119,6	4,4	
Компот из с/ф	<u>150</u>	<u>0,38</u>	<u>0</u>	<u>20,3</u>	<u>82,5</u>	<u>0,38</u>	№ 45	
	200	0,45	0	22,5	110,0	0,5		
	Хлеб ржаной	<u>40</u>	<u>2,6</u>	<u>0,5</u>	<u>13,7</u>	<u>84,0</u>		
		25	1,6	0,3	8,5	52,5		
	Хлеб пшеничный	<u>20</u>	<u>1,6</u>	<u>0,2</u>	<u>9,8</u>	<u>48,4</u>		
		40	3,2	0,4	19,5	96,8		
Полдник	Булочка с повидлом	<u>60</u>	<u>5,0</u>	<u>7,1</u>	<u>26,2</u>	<u>185,4</u>	<u>0,97</u>	№ 35
		80	5,8	8,0	30,5	216,3	1,46	
	Молоко кипячёное	<u>150</u>	<u>4,19</u>	<u>4,78</u>	<u>7,03</u>	<u>88,12</u>	<u>3,0</u>	№48
200		5,59	6,38	9,38	117,3	4,0		
	Яблоко	<u>100</u>	<u>0,4</u>	----	<u>9,8</u>	<u>47,0</u>	<u>11,0</u>	
		100	0,4		9,8	47,0	11,0	
Ужин	Каша молочная пшеничная	200	6,5	22,8	6,5	694,0	4,2	№ 30
	Чай с сахаром	200	0,1	0	12,0	45,5	0,02	№ 47
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	19,7	48,4		
Итого за день		<u>1674</u> 1559						

День -4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества в граммах			Эн.ц. (Ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с лапшой	<u>150</u> 200	<u>3,5</u> 4,67	<u>5,1</u> 6,81	<u>11,52</u> 15,36	<u>106,0</u> 141,38	<u>3,86</u> 5,15	№ 78
	Хлеб с маслом	<u>20/4</u> 30/4	<u>1,4</u> 1,9	<u>54</u> 4,3	<u>9,75</u> 14,62	<u>78,0</u> 108,0	0	№ 52
	Какао с молоком	<u>150</u> 200	<u>4,0</u> 4,4	<u>4,4</u> 4,8	<u>18,5</u> 23,4	<u>126,3</u> 145,6	<u>1,2</u> 1,6	№ 50
10.00	Сок	<u>100</u> 100	<u>0,5</u> 0,5	---	<u>10,1</u> 10,1	<u>46,00</u> 46,00	<u>11,0</u> 11,0	
Обед	Рассольник на м/к бульоне со сметаной	<u>150/15</u> 200/20	<u>1,6</u> 2,1	<u>3,1</u> 4,1	<u>11,3</u> 15,0	<u>113,0</u> 150,0	<u>4,5</u> 6,0	№ 4
	Печень по-строгановски	<u>50</u> 70	<u>5,5</u> 7,7	<u>1,5</u> 2,1	<u>3,5</u> 4,9	<u>59,5</u> 83,3	<u>4,6</u> 6,5	№ 89
	Гарнир из гречки	<u>110</u> 130	<u>6,3</u> 6,8	<u>4,5</u> 5,6	<u>28,3</u> 31,1	<u>178,2</u> 245,9	<u>0,04</u> 0,05	№63
	Компот из с/ф	<u>150</u> 200	<u>0,38</u> 0,45	<u>0</u> 0	<u>20,3</u> 22,5	<u>82,5</u> 110,0	<u>0,38</u> 0,5	№ 45
	Хлеб ржаной	<u>40</u> 25	<u>2,6</u> 1,6	<u>0,5</u> 0,3	<u>13,7</u> 8,5	<u>84,0</u> 52,5		
	Хлеб пшеничный	<u>20</u> 40	<u>1,6</u> 3,2	<u>0,2</u> 0,4	<u>9,8</u> 19,5	<u>48,4</u> 96,8		
Полдник	Пудинг творожный с повидлом	<u>100/15</u> 100/20	<u>13,78</u> 13,98	<u>18,23</u> 18,49	<u>29,39</u> 31,48	<u>346,64</u> 351,66	<u>0,27</u> 0,27	№ 36
	Чай с молоком	<u>150</u> 200	<u>1,1</u> 1,5	<u>1,0</u> 1,3	<u>13,1</u> 17,4	<u>65,3</u> 87	<u>1,0</u> 1,3	№ 46
Ужин	Капуста тушеная с мясом	200	19,7	15,0	13,65	269,0	4,71	№ 23
	Чай с сахаром	200	0,1	0	12,0	45,5	0,02	№ 47
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,8	48,4		
Итого за день		<u>1614</u> 1539						

День -5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества в граммах			Эн.ц. (Ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	<u>150</u>	<u>4,66</u>	<u>5,79</u>	<u>20,78</u>	<u>150,75</u>	<u>1,46</u>	№ 66
		200	6,21	7,73	27,71	201,0	1,95	
	Какао с молоком	<u>150</u> 200	<u>4,0</u> 4,4	<u>4,4</u> 4,8	<u>18,5</u> 23,4	<u>126,3</u> 145,6	<u>1,2</u> 1,6	№ 50
	Хлеб с маслом	<u>20/4</u> 30/4	<u>1,4</u> 1,9	<u>5,4</u> 7,7	<u>8,2</u> 11,5	<u>87,4</u> 123,8	0	№ 52
10.00	Яблоко	<u>100</u>	<u>0,4</u>	----	<u>9,8</u>	<u>47,0</u>	<u>11,0</u>	
		100	0,4		9,8	47,0	110	
Обед	Суп вермишелевый на кур.бульоне	<u>150</u>	<u>2,4</u>	<u>2,07</u>	<u>20,92</u>	<u>68,21</u>	<u>6,6</u>	№ 5
		200	3,2	2,3	25,09	90,6	7,92	
	Курица отварная	<u>60</u>	<u>12,82</u>	<u>15,91</u>	<u>0,76</u>	<u>197,16</u>	<u>0,19</u>	№ 17
		70	15,04	18,15	0,85	226,56	0,19	
	Рагу из овощей	<u>110</u>	<u>2,2</u>	<u>5,9</u>	<u>9,3</u>	<u>99,0</u>	<u>8,4</u>	№ 75
		130	2,6	6,9	11,0	117,0	9,9	
Компот из с/ф	<u>150</u>	<u>0,38</u>	<u>0</u>	<u>20,3</u>	<u>82,5</u>	<u>0,38</u>	№ 45	
	200	0,45	0	22,5	110,0	0,5		
Хлеб ржаной	<u>40</u>	<u>2,6</u>	<u>0,5</u>	<u>13,7</u>	<u>84,0</u>			
	25	1,6	0,3	8,5	52,5			
Хлеб пшеничный	<u>20</u>	<u>1,6</u>	<u>0,2</u>	<u>9,8</u>	<u>48,4</u>			
	40	3,2	0,4	19,5	96,8			
Полдник	Булочка домашняя с повидлом	<u>60/10</u>	5,0	7,1	26,2	185,4	0,9	№ 35
		80/15	5,8	8,0	30,5	216,3	1,5	
	Снежок	<u>150</u>	<u>4,2</u>	<u>3,8</u>	<u>6,0</u>	<u>75,0</u>	<u>1,5</u>	
		180	5,0	4,5	7,2	90,0	1,8	
Ужин	Суп рыбный с сайрой	200	8,0	3,9	14,4	125,8	14,6	№ 57
	Чай с сахаром	200	0,1	0	12,0	45,5	0,02	№ 47
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,8	48,4		
Итого за день		<u>1594</u> 1274						

День -6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества в граммах			Эн.ц. (Ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	<u>150/3</u>	<u>5,8</u>	<u>7,7</u>	<u>29,9</u>	<u>215,3</u>	<u>0,3</u>	№ 31
		200/4	6,1	9,0	31,1	246,0	0,5	
	Хлеб с маслом и сыром	<u>20/4/10</u> 30/4/10	<u>3,5</u> 4,5	<u>4,6</u> 6,0	<u>12,1</u> 15,7	<u>105,0</u> 136,4	<u>0,1</u> 0,1	№ 51
	Какао с молоком	<u>150</u> 200	<u>4,0</u> 4,4	<u>4,4</u> 4,8	<u>18,5</u> 23,4	<u>126,3</u> 145,6	<u>1,2</u> 1,6	№ 50
10.00	Сок	<u>100</u> 100	<u>0,5</u> 0,5	---	<u>10,1</u> 10,1	<u>46,00</u> 46,00	<u>2,0</u> 2,0	
Обед	Суп полевой на м/к бульоне	<u>150</u> 200	<u>7,71</u> 8,54	<u>7,31</u> 9,0	<u>15,3</u> 21,8	<u>166,6</u> 202,0	<u>2,76</u> 3,56	№ 6
	Биточки мясные	<u>50</u>	<u>6,8</u>	<u>8,04</u>	<u>7,1</u>	<u>145,2</u>	<u>0,07</u>	№ 18
		70	9,53	11,3	10,0	203,3	0,09	
	Пюре картофельное	<u>110</u> 130	<u>2,3</u> 2,7	<u>4,8</u> 5,7	<u>12,0</u> 14,2	<u>101,2</u> 119,6	<u>3,7</u> 4,4	№ 13
	Компот из с/ф	<u>150</u>	<u>0,38</u>	<u>0</u>	<u>20,3</u>	<u>82,5</u>	<u>0,38</u>	№ 45
		200	0,45	0	22,5	110,0	0,5	
	Хлеб ржаной	<u>40</u>	<u>2,6</u>	<u>0,5</u>	<u>13,7</u>	<u>84,0</u>	<u>0</u>	
25		1,6	0,3	8,5	52,5	0		
Хлеб пшеничный	<u>20</u>	<u>1,6</u>	<u>0,2</u>	<u>9,8</u>	<u>48,4</u>	<u>0</u>		
	40	3,2	0,4	19,5	96,8	0		
Полдник	Печенье	<u>60</u>	<u>4,5</u>	<u>5,88</u>	<u>44,6</u>	<u>250,2</u>	<u>0</u>	№28
		60	4,5	5,88	44,6	250,2	0	
	Кисель	<u>150</u> 200	<u>1,05</u> 1,4	<u>0</u> 0	<u>21,75</u> 29,0	<u>91,5</u> 122,0	<u>0</u> 0	№ 54
Отварное куриное яйцо	<u>40</u>	<u>5,1</u>	<u>4,6</u>	<u>0,3</u>	<u>63,0</u>	<u>0</u>	№ 92	
	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0		
Ужин	Рагу из овощей	200	4,6	1,9	19,5	112,0	24,0	№ 75
	Чай с сахаром	200	0,1	0	12,0	45,5	0,02	№ 47
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	19,7	104,0		
Итого за день		<u>1624</u> 1509						

День -7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества в граммах			Эн.ц. (Ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная	<u>150/3</u>	<u>7,2</u>	<u>0,6</u>	<u>29,1</u>	<u>168,8</u>	<u>1,2</u>	№ 32
		200/4	9,6	3,4	38,8	225,0	1,6	
	Какао с молоком	<u>150</u> 200	<u>4,0</u> 4,4	<u>4,4</u> 4,8	<u>18,5</u> 23,4	<u>126,3</u> 145,6	<u>1,2</u> 1,6	№ 50
	Хлеб с маслом	<u>20/4</u> 30/4	<u>1,4</u> 1,9	<u>5,4</u> 7,7	<u>8,2</u> 11,5	<u>87,4</u> 123,8	0	№ 51
10.00	Снежок	<u>150</u> 180	<u>4,35</u> 5,22	<u>3,7</u> 4,5	<u>6,0</u> 7,2	<u>79,5</u> 95,4	<u>1,05</u> 1,26	№ 65
Обед	Борщ на курином бульоне со сметаной	<u>150/10</u>	<u>6,1</u>	<u>7,3</u>	<u>9,1</u>	<u>127,1</u>	<u>6,9</u>	№ 95
		200/10	8,1	9,7	12,1	169,5	9,2	
	Курица отварная	<u>60</u>	<u>12,82</u>	<u>15,91</u>	<u>0,76</u>	<u>197,16</u>	<u>0,19</u>	№ 17
		70	15,04	18,15	0,85	226,56	0,19	
	Макаронные изделия отварные	<u>110/3</u>	<u>4,1</u>	<u>0,5</u>	<u>21,3</u>	<u>106,3</u>	<u>0,01</u>	№ 19
		130/4	4,0	0,6	25,2	125,6	0,01	
	Компот из с/ф	<u>150</u>	<u>0,38</u>	<u>0</u>	<u>20,3</u>	<u>82,5</u>	<u>0,38</u>	№ 45
200		0,45	0	22,5	110,0	0,5		
Хлеб ржаной	<u>40</u>	<u>2,6</u>	<u>0,5</u>	<u>13,7</u>	<u>84,0</u>			
	25	1,6	0,3	8,5	52,5			
Хлеб пшеничный	<u>20</u>	<u>1,6</u>	<u>0,2</u>	<u>9,8</u>	<u>48,4</u>			
	40	3,2	0,4	19,5	96,8			
Полдник	Ватрушка с творогом	<u>60</u>	<u>7,9</u>	<u>4,69</u>	<u>25,0</u>	<u>173,0</u>	<u>0,03</u>	№ 38
		80	10,5	6,26	33,3	230,0	0,04	
	Чай с молоком	<u>150</u> 200	<u>2,6</u> 4,2	<u>3,2</u> 5,3	<u>18,3</u> 19,7	<u>114,0</u> 139,8	<u>1,19</u> 1,58	№ 46
	Яблоко	<u>100</u> 100	<u>0,4</u> 0,4	----	<u>9,8</u> 9,8	<u>47,0</u> 47,0	<u>11,0</u> 11,0	
Ужин	Омлет натуральный	180	15,5	24,1	4,1	293,5	0,56	№ 60
	Чай с сахаром	200	0,1	0	12,0	45,5	0,02	№ 47
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	19,7	48,4		
Итого за день		<u>1730</u> 1663						

День -8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества в граммах			Эн.ц. (Ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	<u>150/3</u> 200/4	<u>5,7</u> 6,5	<u>8,09</u> 9,3	<u>19,9</u> 29,1	<u>179,0</u> 216,9	<u>0,68</u> 0,9	№ 30
	Какао с молоком	<u>150</u> 200	<u>4,0</u> 4,4	<u>4,4</u> 4,8	<u>18,5</u> 23,4	<u>126,3</u> 145,6	<u>1,2</u> 1,6	№ 50
	Хлеб с маслом и сыром	<u>20/4/10</u> 30/4/15	<u>3,5</u> 4,5	<u>4,6</u> 6,0	<u>12,1</u> 15,7	<u>105,0</u> 136,0	<u>0,1</u> 0,1	№ 51
10.00	Сок	<u>100</u>	<u>0,20</u>	---	<u>10,1</u>	<u>46,00</u>	<u>2,0</u>	
		100	0,20		10,1	46,00	2,0	
Обед	Суп гороховый на м/к бульоне	<u>150</u> 200	<u>6,6</u> 8,8	<u>3,6</u> 4,8	<u>13,4</u> 17,8	<u>205,5</u> 274,0	<u>1,6</u> 2,2	№ 8
	Капуста тушенная с мясом	<u>150</u> 200	<u>14,29</u> 19,7	<u>11,71</u> 15,0	<u>9,73</u> 13,65	<u>201,0</u> 269,0	<u>3,27</u> 4,72	№ 23
	Компот из с/ф	<u>150</u> 200	<u>0,38</u> 0,45	<u>0</u> 0	<u>20,3</u> 22,5	<u>82,5</u> 110,0	<u>0,38</u> 0,5	№ 45
	Хлеб ржаной	<u>40</u> 25	<u>2,6</u> 1,6	<u>0,5</u> 0,73	<u>13,7</u> 8,5	<u>84,0</u> 52,5		
	Хлеб пшеничный	<u>20</u> 40	<u>1,6</u> 3,2	<u>0,2</u> 0,4	<u>9,8</u> 19,5	<u>48,4</u> 96,8		
Полдник	Блинчик с маслом	<u>80/4</u> 80/5	<u>5,9</u> 6,0	<u>13,3</u> 13,5	<u>40,9</u> 41,0	<u>310,7</u> 310,9	<u>0</u> 0	№ 39
	Чай с молоком	<u>150</u> 200	<u>1,05</u> 1,4	<u>1,2</u> 1,6	<u>12,3</u> 16,4	<u>64,5</u> 86,0	<u>0,3</u> 0,4	№ 46
Ужин	Каша манная молочная	200	6,2	8,9	25,7	206,3	2,0	№ 27
	Чай с сахаром	200	0,1	0	12,0	45,5	0,02	№ 47
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	19,7	48,4		
Итого за день		<u>1602</u> 1503						

День -9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества в граммах			Эн.ц. (Ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	<u>150</u>	<u>4,6</u>	<u>6,6</u>	<u>15,6</u>	<u>122,85</u>	<u>1,5</u>	№ 27
		200	6,2	8,9	25,7	206,3	2,0	
	Какао с молоком	<u>150</u> 200	<u>4,0</u> 4,4	<u>4,4</u> 4,8	<u>18,5</u> 23,4	<u>126,3</u> 145,6	<u>1,2</u> 1,6	№ 50
	Хлеб с маслом	<u>20/4</u>	<u>1,4</u>	<u>5,4</u>	<u>8,2</u>	<u>87,4</u>	0	№ 52
		30/4	1,9	7,7	11,5	123,8		
10.00	Снежок	<u>150</u>	<u>4,35</u>	<u>3,7</u>	<u>6,0</u>	<u>79,5</u>	<u>1,05</u>	№ 65
		180	5,22	4,5	7,2	95,4	1,26	
Обед	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	<u>150</u>	<u>1,15</u>	<u>3,8</u>	<u>7,47</u>	<u>62,49</u>	<u>7,41</u>	№ 9
		200	1,92	6,3	10,05	104,12	12,35	
	Печень, тушенная в сметанном соусе	<u>60</u>	<u>10,32</u>	<u>5,62</u>	<u>6,98</u>	<u>118,0</u>	<u>23,95</u>	№ 90
		80	12,28	7,07	8,57	144,9	28,35	
	Пюре картофельное	<u>110</u>	<u>2,3</u>	<u>4,8</u>	<u>12,0</u>	<u>101,2</u>	<u>3,7</u>	№ 13
		130	2,7	5,7	14,2	119,6	4,4	
	Компот из с/ф	<u>150</u>	<u>0,38</u>	<u>0</u>	<u>20,3</u>	<u>82,5</u>	<u>0,38</u>	№ 45
200		0,45	0	22,5	110,0	0,5		
Хлеб ржаной	<u>40</u>	<u>2,6</u>	<u>0,5</u>	<u>13,7</u>	<u>84,0</u>	0		
	25	1,6	0,3	20,5	52,5			
Хлеб пшеничный	<u>20</u>	<u>1,6</u>	<u>0,2</u>	<u>9,8</u>	<u>48,4</u>	0		
	40	3,2	0,4	19,5	96,8			
Полдник	Сырники со сгущ.молоком	<u>60/20</u>	<u>10,3</u>	<u>8,08</u>	<u>7,8</u>	<u>149,9</u>	<u>0,14</u>	№ 40
		80/20	13,7	10,78	10,44	199,9	0,80	
	Чай с молоком	<u>150</u> 200	<u>1,05</u> 1,4	<u>1,2</u> 1,6	<u>12,3</u> 16,4	<u>64,5</u> 86,0	<u>0,3</u> 0,4	№ 46
Яблоко	<u>100</u>	<u>0,4</u>	----	<u>9,8</u>	<u>47,0</u>	<u>11,0</u>		
	100	0,4		9,8	47,0	11,0		
Ужин	Рагу овощное	200	3,72	14,87	22,57	239,99	42,49	№ 75
	Чай с сахаром	200	0,1	0	12,0	45,5	0,02	№ 47
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	19,7	48,4		
Итого за день		1784						

День -10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества в граммах			Эн.ц. (Ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	<u>150/4</u>	<u>2,32</u>	<u>3,96</u>	<u>24,08</u>	<u>114,2</u>	<u>0</u>	№ 31
		200/5	3,09	4,07	32,09	177,0	0	
	Какао с молоком	<u>150</u> 200	<u>4,0</u> 4,4	<u>4,4</u> 4,8	<u>18,5</u> 23,4	<u>126,3</u> 145,6	<u>1,2</u> 1,6	№ 50
10.00	Сок	<u>100</u>	<u>0,5</u>	---	<u>10,1</u>	<u>46,00</u>	<u>2,0</u>	
		100	0,5		10,1	46,00	2,0	
Обед	Суп овощной на м/к бульоне	<u>150</u>	<u>6,4</u>	<u>8,1</u>	<u>6,8</u>	<u>127,5</u>	<u>5,2</u>	№ 26
		200	8,5	10,8	9,06	170,0	6,9	
	Рыба отварная в сметанном соусе	<u>70</u>	<u>9,6</u>	<u>1,5</u>	<u>1,7</u>	<u>93,0</u>	<u>3,02</u>	№ 56
		80	14,2	2,4	3,6	117,0	3,45	
	Гарнир из гречки	<u>110</u>	<u>6,3</u>	<u>4,5</u>	<u>28,3</u>	<u>178,2</u>	<u>0,04</u>	№63
		130	6,8	5,6	31,1	245,9	0,05	
	Компот из с/ф	<u>150</u>	<u>0,38</u>	<u>0</u>	<u>20,3</u>	<u>82,5</u>	<u>0,38</u>	№ 45
200		0,45	0	22,5	110,0	0,5		
Хлеб ржаной	<u>40</u>	<u>2,6</u>	<u>0,5</u>	<u>13,7</u>	<u>84,0</u>	<u>0</u>		
	25	1,6	0,3	20,5	52,5			
Хлеб пшеничный	<u>20</u>	<u>1,6</u>	<u>0,2</u>	<u>9,8</u>	<u>48,4</u>	<u>0</u>		
	40	3,2	0,4	19,5	96,8			
Полдник	Булочка дом.	<u>60</u>	<u>4,5</u>	<u>7,83</u>	<u>36,2</u>	<u>233,0</u>	<u>0</u>	№ 42
		80	6,3	10,44	48,3	310,0	0	
	Снежок	<u>150</u>	<u>4,3</u>	<u>4,8</u>	<u>4,8</u>	<u>79,5</u>	<u>1,05</u>	№93
		180	5,2	5,2	5,7	95,4	1,26	
Ужин	Запеканка морковная	200	2,0	14,0	13,4	101,0	4,16	№ 34
	Чай с сахаром	200	0,1	0	12,0	45,5	0,02	№ 47
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	19,7	48,4	0	
Итого за день		<u>1598</u> 1474						