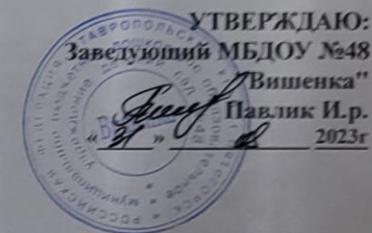


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Пятигорска детский сад № 48



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ  
с 12-часовым пребыванием в ДОУ на осенний период.

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ТЕХНОЛОГОМ МКУ «ГХО» ШЛЯКИНОЙ И. В.  
В РАБОТЕ ИСПОЛЬЗОВАНЫ:

- Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения СанПиН 2.3/2.4.3590 – 20.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П., Тутьян В.А. 2011г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных организациях. Под редакцией С.В. Маслова. 2015г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций. Москва. 2020г.
- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Москва. 2021г.
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах. Москва 2006г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций. Новосибирск 2021г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
	Омлет натуральный, запеченный	80	8,4	9,0	1,6	120,5	<b>120301</b>
	Чай с сахаром	180	0	0	9	36	<b>160105</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	<b>480</b>
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1 шт.(20г)	1,42	3,9	13,7	92,8	
<i>Итого за завтрак</i>			<b>12,22</b>	<b>13,2</b>	<b>39,3</b>	<b>322,8</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
	Соки фруктовые	1 шт.(200г)	1	0	20,2	84	<b>399</b>
<b>ОБЕД</b>							
	Помидоры свежие	30	0,4	0,1	1,1	7,2	<b>71</b>
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	150	1,8	4,0	8,6	78,5	<b>57</b>
	Птица тушеная	60	6,8	5,9	2,1	84,4	<b>301</b>
	Изделия макаронные отварные	110	4	3,2	25,9	148,4	<b>130401</b>
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,2	16	67,5	<b>412</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	<b>481</b>
<i>Итого за обед</i>			<b>16,4</b>	<b>13,8</b>	<b>70,7</b>	<b>473,2</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Каша "Дружба"	130	3	4,2	17,5	154,4	<b>120222</b>
	Кефир	150	4,4	3,8	6	75	<b>401</b>
	Булочка ванильная	50	4	4,1	27,2	161	<b>467</b>
<i>Итого о за полдник</i>			<b>11,4</b>	<b>12,1</b>	<b>50,7</b>	<b>390,4</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Фрикадельки рыбные отварные	50	6,7	1,8	3,7	56,7	<b>263</b>
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	120	2,7	4	28,6	136,2	<b>345</b>
	Компот из плодов свежих (лимон)	180	0,11	0,02	20,2	81,2	<b>160213</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	<b>481</b>
<i>Итого о за ужин</i>			<b>13,41</b>	<b>6,32</b>	<b>74,5</b>	<b>385,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ</b>			<b>54,43</b>	<b>45,42</b>	<b>255,4</b>	<b>1656,2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
<b>ДЕНЬ 2</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	<b>7</b>
	Каша жидкая молочная манная с маслом и сахаром	160	4,5	5,1	24,7	162	<b>185</b>
	Напиток кофейный с молоком	160	2,4	2,2	12,8	80,8	<b>395</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	<b>480</b>
<i>Итого о за завтрак</i>			<b>10,82</b>	<b>10,45</b>	<b>47,5</b>	<b>327,8</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
	Плоды свежие	1 шт.(100г)	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,2</b>	<b>368</b>
<b>ОБЕД</b>							
	Огурцы свежие	30	0,2	0,1	0,7	1,4	<b>70</b>
	Суп из овощей	150	1,3	4,1	8,9	77	<b>99</b>
	Шницели рубленые	50	7,4	5,6	7,5	110,0	<b>282</b>
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,7	3,9	21	137,5	<b>130309</b>
	Компот из плодов свежих (яблок)	150	0,17	0,17	13,3	55,5	<b>409</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	<b>481</b>
<i>Итого о за обед</i>			<b>16,87</b>	<b>14,27</b>	<b>68,4</b>	<b>468,6</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	100	2,4	4	12,9	98	<b>151</b>
	Ряженка	150	4,5	3,8	9,1	76,5	<b>401</b>
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1 шт.(20г)	1,42	3,9	13,7	92,8	
<i>Итого о за полдник</i>			<b>8,32</b>	<b>11,7</b>	<b>35,7</b>	<b>267,3</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Капуста, тушенная с мясом	180	15,1	18,8	5,7	252,9	<b>120517-1</b>
	Чай с лимоном	180	0,04	0	7,3	29,3	<b>160106</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	<b>481</b>
<i>Итого о за ужин</i>			<b>18,24</b>	<b>19,2</b>	<b>30</b>	<b>369,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ</b>			<b>54,65</b>	<b>56,02</b>	<b>191,4</b>	<b>1477,3</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 3							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	<b>6</b>
	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом и сахаром	160	6,6	6,4	24,6	186,1	<b>185</b>
	Какао с молоком	160	3,2	2,8	14,1	95,1	<b>397</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	<b>480</b>
<i>Итого о за завтрак</i>			<b>11,48</b>	<b>16,7</b>	<b>48,8</b>	<b>396,3</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
	Плоды свежие	1 шт.(100г)	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,2</b>	<b>368</b>
<b>ОБЕД</b>							
	Помидоры свежие	30	0,4	0,1	1,1	7,2	<b>71</b>
	Суп картофельный с крупой пшеничной на мясном бульоне	150	2,8	2	11,1	73,1	<b>80</b>
	Рагу из овощей с мясом отварным	160	12,2	15	16,6	251,2	<b>301</b>
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,2	16	67,5	<b>412</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	<b>481</b>
<i>Итого о за обед</i>			<b>18,8</b>	<b>17,7</b>	<b>61,8</b>	<b>486,2</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Пудинг из творога с яблоками	100	12,6	10,2	10,3	182,1	<b>54-4m - 2020</b>
	Молоко кипяченое	150	4,2	3,8	7,1	78	<b>400</b>
<i>Итого о за полдник</i>			<b>16,8</b>	<b>14</b>	<b>17,4</b>	<b>260,1</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Котлеты рыбные школьные	50	5,1	2,2	4,2	56,5	<b>283</b>
	Свекла тушеная	120	2	3,6	9,8	82,4	<b>59</b>
	Соки фруктовые	1 шт.(200г)	1	0	20,2	84	<b>399</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	<b>481</b>
<i>Итого о за ужин</i>			<b>11,2</b>	<b>6,2</b>	<b>51,2</b>	<b>310,1</b>	
<b>ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ</b>			<b>58,68</b>	<b>55</b>	<b>189</b>	<b>1496,9</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
<b>ДЕНЬ 4</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	<b>7</b>
	Суп молочный с макаронными изделиями	170	4,9	4,4	16,0	123,4	<b>93</b>
	Напиток кофейный с молоком	160	2,4	2,2	12,8	80,8	<b>395</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	<b>480</b>
<i>Итого о за завтрак</i>			<b>11,22</b>	<b>9,75</b>	<b>38,8</b>	<b>289,2</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
	Фрукты свежие	1 шт.(100г)	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,2</b>	<b>368</b>
<b>ОБЕД</b>							
	Огурцы свежие	30	0,2	0,1	0,7	1,4	<b>70</b>
	Борщ с картофелем на курином бульоне	150	2	4,1	9,4	82,1	<b>58</b>
	Плов куриный	160	15,2	18,1	31,3	348,4	<b>130101</b>
	Компот из плодов свежих (яблок)	150	0,17	0,17	13,3	55,5	<b>409</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	<b>481</b>
<i>Итого о за обед</i>			<b>20,67</b>	<b>22,87</b>	<b>71,7</b>	<b>574,6</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Пирожки печеные из сдобного дрожжевого теста с повидлом	60	3,5	3,8	34,8	187	<b>454</b>
	Кефир	150	4,4	3,8	6	75	<b>401</b>
<i>Итого о за полдник</i>			<b>7,9</b>	<b>7,6</b>	<b>40,8</b>	<b>262</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Омлет с картофелем с маслом сливочным	100/4	7,5	13,9	7,8	187,5	<b>218</b>
	Морковь отварная с маслом	70/2	0,9	1,8	3,6	34,5	<b>320</b>
	Чай с лимоном	180	0,04	0	7,3	29,3	<b>160106</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	<b>481</b>
<i>Итого о за ужин</i>			<b>12,34</b>	<b>16,2</b>	<b>40,7</b>	<b>363</b>	
<b>ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ</b>			<b>52,53</b>	<b>56,82</b>	<b>201,8</b>	<b>1533</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 5</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	<b>6</b>
	Каша жидкая молочная с овсяными хлопьями "Геркулес" с маслом и сахаром	160	4,7	4,9	21,7	153,2	<b>185</b>
	Какао с молоком	160	3,2	2,8	14,1	95,1	<b>397</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	<b>480</b>
<i>Итого о за завтрак</i>			<b>9,58</b>	<b>15,2</b>	<b>45,9</b>	<b>363,4</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки фруктовые	1 шт.(200г)	1	0	20,2	84	<b>399</b>
<b>ОБЕД</b>	Помидоры свежие	30	0,4	0,1	1,1	7,2	<b>71</b>
	Суп крестьянский с крупой пшенной	150	1,5	3,8	13,2	74,7	<b>108</b>
	Котлеты рыбные (минтай)	50	7	1,4	4,3	57,2	<b>54-3p-2020</b>
	Картофель отварной	120	2,3	3,5	18,4	114	<b>318</b>
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,2	16	67,5	<b>412</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	<b>481</b>
<i>Итого о за обед</i>			<b>14,6</b>	<b>9,4</b>	<b>70</b>	<b>407,8</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Запеканка из творога	80	14	12,1	13,8	197,6	<b>237</b>
	Соус молочный (сладкий)	15	0,3	0,7	2	15,3	<b>351</b>
	Молоко кипяченое	150	4,2	3,8	7,1	78	<b>400</b>
<i>Итого о за полдник</i>			<b>18,5</b>	<b>16,6</b>	<b>22,9</b>	<b>290,9</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Рагу из мяса птицы	160	13,5	12,5	18,3	239,3	<b>120609</b>
	Чай с сахаром	180	0	0	9	36	<b>160105</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	<b>481</b>
<i>Итого о за ужин</i>			<b>18,2</b>	<b>13,1</b>	<b>52,8</b>	<b>406,1</b>	
<b>ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ</b>			<b>61,9</b>	<b>54,3</b>	<b>211,8</b>	<b>1552,2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
	Омлет натуральный, запеченный	80	8,4	9,0	1,6	120,5	<b>120301</b>
	Чай с сахаром	180	0	0	9	36	<b>160105</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	<b>480</b>
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1 шт.(20г)	1,42	3,9	13,7	92,8	<b>480</b>
<i>Итого о за завтрак</i>			<b>12,22</b>	<b>13,2</b>	<b>39,3</b>	<b>322,8</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
	Соки фруктовые	1 шт.(200г)	1	0	20,2	84	<b>399</b>
<b>ОБЕД</b>							
	Огурцы свежие	30	0,2	0,1	0,7	1,4	<b>70</b>
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	150	1,8	4,0	8,6	78,5	<b>57</b>
	Суфле куриное	50	8,5	9,1	1,6	122,6	<b>310</b>
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	110	2,6	2,8	25,4	136,4	<b>166</b>
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,2	16	67,5	<b>412</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	<b>481</b>
<i>Итого о за обед</i>			<b>16,5</b>	<b>16,6</b>	<b>69,3</b>	<b>493,6</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Каша жидкая на молоке гречневая	130	4,6	6,1	16,3	156	<b>120221</b>
	Кефир	150	4,4	3,8	6	75	<b>401</b>
	Булочка домашняя	50	3,6	6,3	27	179	<b>469</b>
<i>Итого о за полдник</i>			<b>12,6</b>	<b>16,2</b>	<b>49,3</b>	<b>410</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Котлета рыбная любительская	50	7,0	2,4	5,6	72,5	<b>256</b>
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	120	2,7	4	28,6	136,2	<b>345</b>
	Компот из плодов свежих (лимон)	180	0,11	0,02	20,2	81,2	<b>160213</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	<b>481</b>
<i>Итого о за ужин</i>			<b>13,71</b>	<b>6,92</b>	<b>76,4</b>	<b>401,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ</b>			<b>56,03</b>	<b>52,92</b>	<b>254,5</b>	<b>1712</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 7</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	<b>7</b>
	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом и сахаром	160	6,6	6,4	24,6	186,1	<b>185</b>
	Напиток кофейный с молоком	160	2,4	2,2	12,8	80,8	<b>395</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	<b>480</b>
<i>Итого о за завтрак</i>			<b>12,92</b>	<b>11,75</b>	<b>47,4</b>	<b>351,9</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
	Фрукты свежие	1 шт.(100г)	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,2</b>	<b>368</b>
<b>ОБЕД</b>							
	Помидоры свежие	30	0,4	0,1	1,1	7,2	<b>71</b>
	Суп из овощей на мясном бульоне	150	2,5	4,4	9,7	87,3	<b>99</b>
	Фрикадельки мясные паровые	50	10,9	8,8	6,2	143,3	<b>322</b>
	Картофель отварной	120	2,3	3,5	18,4	114	<b>318</b>
	Компот из фруктов свежих (яблок)	150	0,17	0,17	13,3	55,5	<b>409</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	<b>480</b>
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	<b>481</b>
<i>Итого о за обед</i>			<b>18,97</b>	<b>17,27</b>	<b>64,6</b>	<b>487,3</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Сырники из творога	80	12,8	7,6	13,2	175,2	<b>263</b>
	Соус яблочный	15	0,02	0,02	2,6	10,4	<b>362</b>
	Ряженка	150	4,5	3,8	9,1	76,5	<b>401</b>
<i>Итого о за полдник</i>			<b>17,32</b>	<b>11,42</b>	<b>24,9</b>	<b>262,1</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Голубцы ленивые	180	13,4	8,5	19,2	207,5	<b>298</b>
	Чай с лимоном	180	0,04	0	7,3	29,3	<b>160106</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	<b>481</b>
<i>Итого о за ужин</i>			<b>16,54</b>	<b>8,9</b>	<b>43,5</b>	<b>324</b>	
	<b>ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ</b>		<b>66,6</b>	<b>49,8</b>	<b>191,3</b>	<b>1476,7</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>ДЕНЬ 8</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	<b>6</b>
	Каша жидкая молочная с овсяными хлопьями "Геркулес" с маслом и сахаром	160	4,7	4,9	21,7	153,2	<b>185</b>
	Какао с молоком	160	3,2	2,8	14,1	95,1	<b>397</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	<b>480</b>
<i>Итого о за завтрак</i>			<b>9,58</b>	<b>15,2</b>	<b>45,9</b>	<b>363,4</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Плоды свежие	1 шт.(100г)	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,2</b>	<b>368</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,6	1,7	10,3	62,9	<b>82</b>
	Котлеты рубленые	50	7,4	5,6	7,5	110,0	<b>282</b>
	Каша вязкая пшеничная	80	2,2	1,7	13,4	81,6	<b>168</b>
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	60	1	0,8	6,2	36,8	<b>340</b>
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,2	16	67,5	<b>412</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	<b>481</b>
<i>Итого о за обед</i>			<b>15,6</b>	<b>10,4</b>	<b>70,4</b>	<b>446</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Ватрушка с повидлом	60	3,9	2,6	37,8	190	<b>458</b>
	Молоко кипяченое	150	4,2	3,8	7,1	78	<b>400</b>
<i>Итого о за полдник</i>			<b>8,1</b>	<b>6,4</b>	<b>44,9</b>	<b>268</b>	
<b>УЖИН</b>	Шницель рыбный натуральный	50	7,5	2,2	4,9	69,2	<b>258</b>
	Картофель в молоке	120	2,6	4,1	14,6	106	<b>126</b>
	Чай с сахаром	180	0	0	9	36	<b>160105</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	<b>481</b>
<i>Итого о за ужин</i>			<b>14</b>	<b>6,8</b>	<b>50,5</b>	<b>322,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ</b>			<b>47,7</b>	<b>39,2</b>	<b>221,5</b>	<b>1444,5</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев		
<b>ДЕНЬ 9</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	<b>7</b>
	Каша жидкая молочная манная с маслом и сахаром	160	4,5	5,1	24,7	162	<b>185</b>
	Напиток кофейный с молоком	160	2,4	2,2	12,8	80,8	<b>395</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	<b>480</b>
<i>Итого за завтрак</i>			<b>10,82</b>	<b>10,45</b>	<b>47,5</b>	<b>327,8</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
	Фрукты свежие	1 шт.(100г)	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,2</b>	<b>368</b>
<b>ОБЕД</b>							
	Огурцы свежие	30	0,2	0,1	0,7	1,4	<b>70</b>
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	150	1,8	4,1	6,1	67,8	<b>67</b>
	Рагу из мяса птицы	160	13,5	12,5	18,3	239,3	<b>120609</b>
	Компот из фруктов свежих (яблок)	150	0,17	0,17	13,3	55,5	<b>409</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	<b>481</b>
<i>Итого о за обед</i>			<b>18,77</b>	<b>17,27</b>	<b>55,4</b>	<b>451,2</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Пудинг из творога с рисом	100	14,7	9,9	18,9	224	<b>236</b>
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	0,8	2,6	20,3	<b>351</b>
	Кефир	150	4,4	3,8	6	75	<b>401</b>
<i>Итого о за полдник</i>			<b>19,5</b>	<b>14,5</b>	<b>27,5</b>	<b>319,3</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Омлет натуральный, запеченный	100	10,4	11,2	2	150,7	<b>120301</b>
	Икра морковная	80	1,7	3,7	8,7	75	<b>54</b>
	Чай с лимоном	180	0,04	0	7,3	29,3	<b>160106</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	<b>481</b>
<i>Итого о за ужин</i>			<b>15,24</b>	<b>15,3</b>	<b>35</b>	<b>342,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ</b>			<b>64,73</b>	<b>57,92</b>	<b>175,2</b>	<b>1489,7</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>ДЕНЬ 10</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	<b>6</b>
	Суп молочный с гречневой крупой	160	4,6	3,8	12,7	103,9	<b>54-17к</b>
	Какао с молоком	160	3,2	2,8	14,1	95,1	<b>397</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	<b>480</b>
<i>Итого о за завтрак</i>			<b>9,48</b>	<b>14,1</b>	<b>36,9</b>	<b>314,1</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
	Соки фруктовые	1 шт.(200г)	1	0	20,2	84	<b>399</b>
<b>ОБЕД</b>							
	Помидоры свежие	30	0,4	0,1	1,1	7,2	<b>71</b>
	Суп картофельный с горохом	150	3,3	3,2	9,8	80,9	<b>81</b>
	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,14	0,4	7,1	37	<b>180601</b>
	Пудинг рыбный запеченный	60	5,6	4	5	85,6	<b>269</b>
	Картофель отварной	120	2,3	3,5	18,4	114	<b>318</b>
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,2	16	67,5	<b>412</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	<b>481</b>
<i>Итого о за обед</i>			<b>16,14</b>	<b>11,8</b>	<b>74,4</b>	<b>479,4</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Макароны, запеченные с сыром	100	3,5	3,9	19,3	135,8	<b>248</b>
	Молоко кипяченое	150	4,2	3,8	7,1	78	<b>400</b>
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1 шт.(20г)	1,42	3,9	13,7	92,8	
<i>Итого о за полдник</i>			<b>9,12</b>	<b>11,6</b>	<b>40,1</b>	<b>306,6</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Гуляш из отварной птицы	60	8,5	7,1	0,7	101,9	<b>120601</b>
	Каша вязкая рисовая	120	1,8	3,1	19,3	112,8	<b>168</b>
	Чай с сахаром	180	0	0	9	36	<b>160105</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	<b>481</b>
<i>Итого о за ужин</i>			<b>13,4</b>	<b>10,6</b>	<b>46</b>	<b>337,9</b>	
<b>Итого за десятый день</b>			<b>49,14</b>	<b>48,1</b>	<b>217,6</b>	<b>1522</b>	
<b>Итого за весь период</b>			<b>566,3</b>	<b>515,54</b>	<b>2109,5</b>	<b>15360,5</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>56,6</b>	<b>51,6</b>	<b>211,0</b>	<b>1536,1</b>	