

Утверждаю:
Заведующий муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения
детский сад №25 «Ромашка»
М.И. Сухомлинова



21. 01 2021г

Примерное

10-дневное меню для организации
питания детей, посещающих
дошкольные образовательные
учреждения с 12-часовым
пребыванием (осенне – зимний
период)

1 день

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рец.
	1-3	3-7	Б		Ж		У				
Завтрак											
Каша пшеничная (кукурузная) молочная жидкая	180	200	6,70	7,44	7,26	8,07	31,75	35,28	219,53	243,92	91
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,5	2,79	2,87	3,19	17,76	19,75	106,76	118,62	253
Хлеб пшеничный с маслом, сыром	20/5/10	20/5/10	6,03	6,03	11,31	11,31	15,01	15,01	188,64	188,64	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	415	460	16,55	17,91	21,74	22,87	71,0	78,59	551,13	596,43	
2-Завтрак											
Сок	100	100	1,0	1,0	-	-	18,2	18,2	76,0	76,0	
Итого	100	100	1,0	1,0	-	-	18,2	18,2	76,0	76,0	
Обед											
Салат из белокочанной капусты с морковью	40	50	0,66	0,82	4,03	5,04	4,25	5,31	53,98	67,47	4
Суп из овощей на курином бульоне	180/8	200/10	1,39	1,54	4,22	4,69	9,06	10,07	82,97	92,19	35
Плов из отварной курицы	160	180	28,30	31,84	34,49	38,80	31,24	35,14	568,45	639,51	180
Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,5	0,56	-	-	25,10	27,89	102,41	113,79	241
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	600	645	33,71	38,72	43,58	49,73	86,09	101,91	896,41	1036,89	
Полдник											
Банан	150	150	0,6	0,6	-	-	14,7	14,7	67,5	67,5	
Чай с сахаром	180	200	0,11	0,12	-	-	10,84	12,04	43,78	48,64	263
Сухарики домашние	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,6	78,6	
Итого	360	380	3,02	3,03	0,9	0,9	40,48	41,68	189,88	194,78	
Ужин											
Вареники с картофельным фаршем	200/5	250/5	7,02	8,78	9,10	11,38	42,30	52,88	641,40	801,75	283
Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	200	1,22	1,36	-	-	26,12	29,02	104,57	116,19	233
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Итого	405	485	9,78	12,45	9,7	12,28	78,38	96,85	798,37	996,62	
Итого за день			64,06	73,11	75,92	85,78	294,15	337,23	2511,79	2900,72	

2 день

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рец.	
	1-3	3-7	Б		Ж		У					
Завтрак												
Омлет с сыром	100/10	100/10	11,28	11,28	16,31	16,31	1,77	1,77	200,65	200,65	115	
Напиток из шиповника	180	200	0,61	0,68	-	-	18,9	21,01	42,18	46,87	256	
Хлеб пшеничный с маслом	20/5	20/5	2,35	2,35	6,67	6,67	15,01	15,01	131,04	131,04		
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25		
Салат с морковью	50	50	0,57	0,57	5,04	5,04	5,19	5,19	68,4	68,4	9	
Итого	385	410	16,13	16,53	28,26	28,32	47,35	51,53	478,47	492,21		
2 -Завтрак												
Сок	100	100	1,0	1,0	-	-	18,2	18,2	76,0	76,0		
Итого	100	100	1,0	1,0	-	-	18,2	18,2	76,0	76,0		
Обед												
Салат из свеклы с чесноком	40	50	0,56	0,7	4,03	5,04	3,69	4,61	53,31	66,64	22	
Рассольник ленинградский на мясном бульоне	180/8	200/8	3,62	4,02	8,14	9,04	23,31	25,9	107,71	119,68	33	
Тефтели рыбные	60/25	70/30	6,13	7,15	4,625	5,39	7,84	9,15	103,63	120,90	146	
Соус молочный	25	30	0,92	1,10	2,27	2,73	2,58	3,10	34,45	41,34	221	
Картофельное пюре	80	100	1,7	2,13	3,23	4,04	12,42	15,53	85,43	106,7	206	
Капуста тушеная	60	60	1,57	1,57	1,94	1,94	8,07	8,07	525,30	525,30	200	
Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	200	1,22	1,36	-	-	26,12	29,02	104,57	116,19	233	
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68		
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25		
Итого	665	875	18,58	21,99	25,08	29,38	100,47	118,88	1103,0	1220,68		
Полдник												
Пирог со свежей капустой	60	60	4,64	4,64	3,98	3,98	28,9	28,9	169,3	169,3	294	
Чай с молоком	180	200	1,4	1,6	1,6	1,8	17,34	19,27	89,32	99,24	261	
Итого	240	260	6,04	6,24	5,58	5,58	46,24	48,17	258,62	268,54		
Ужин												
Каша пшеничная молочная вязкая	200	250	6,04	7,5	7,27	9,09	34,29	42,86	227,16	283,95	96	
Чай с сахаром	180	200	0,10	0,11	-	-	10,8	12,0	42,12	46,8	263	
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68		
Итого	400	480	7,68	9,92	7,87	9,99	55,05	69,81	321,68	409,43		
Итого за день			49,43	55,68	66,79	73,27	267,31	306,59	2237,77	2466,86		

3 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рец.
	1-3	3-7	Б		Ж		У				
Завтрак											
Суп молочный с крупой (рисом, гречкой, пшеном)	180	200	4,45	4,94	5,45	6,06	16,76	18,62	133,69	148,54	43
Какао с молоком	180	200	3,39	3,77	3,53	3,93	23,35	25,95	138,58	153,92	248
Хлеб пшеничный со сливочным маслом, сыром	20/5/10	20/5/10	6,03	6,03	11,31	11,31	15,01	15,01	188,64	188,64	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	415	460	15,19	16,39	20,53	21,6	61,6	68,13	497,11	536,35	
2 завтрак											
Сок	100	100	1,0	1,0	-	-	18,2	18,2	76,0	76,0	
Итого	100	100	1,0	1,0	-	-	18,2	18,2	76,0	76,0	
Обед											
Салат картофельный с зеленым горошком	40	50	1,22	1,52	4,55	5,69	4,30	5,38	62,8	78,5	23
Борщ с капустой и картофелем с говядиной	180/8	200/8	1,37	1,52	4,80	5,33	7,79	8,65	80,0	88,89	27
Печень по-строгановски	60/30	60/30	19,9	19,93	24,4	24,74	4,02	4,02	316,37	316,37	162
Макаронные изделия отварные	120	150	3,68	5,34	3,53	6,33	23,55	35,61	140,73	224,23	194
Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,5	0,56	-	-	25,10	27,89	102,41	113,79	241
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	650	745	29,53	32,83	38,12	43,29	81,2	105,05	790,91	945,71	
Полдник											
яблоко	150	150	0,6	0,6	-	-	14,7	14,7	67,5	67,5	
Чай с сахаром	180	200	0,10	0,11	-	-	10,8	12,0	42,12	46,8	263
Гренки из пшеничного хлеба	40	40	4,76	4,76	0,7	0,7	31,31	31,31	151,72	151,72	
Итого	370	390	5,46	5,47	0,7	0,7	56,81	58,01	261,34	266,02	
Ужин											
Рагу из овощей	200	250	3,72	4,65	14,87	18,59	22,54	28,18	238,99	298,73	77
Яйцо отварное	20	40	2,54	5,08	2,3	4,60	0,14	0,28	31,4	62,8	
Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	200	1,22	1,36	0	0	26,12	29,02	104,57	116,19	233
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Итого	420	520	9,02	13,4	17,77	24,09	58,76	72,43	427,36	556,4	
Итого за день			60,2	69,09	77,12	89,68	276,57	321,82	2052,72	2380,48	

4 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рец.
	1-3	3-7	Б		Ж		У				
Завтрак											
Запеканка из творога	150	150	29,22	29,22	12,11	12,11	29,1	29,1	342,23	342,23	117
соус молочный сладкий	30	50	0,35	0,59	2,2	3,67	2,65	4,41	31,78	52,97	224
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,5	2,79	2,87	3,19	17,76	19,75	106,76	118,62	253
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	20/5	2,35	2,35	6,67	6,67	15,01	15,01	131,04	131,04	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	405	450	35,74	36,6	24,09	25,94	71	76,82	648,01	690,11	
2 завтрак											
Сок	100	100	1,0	1,0	-	-	18,2	18,2	76,0	76,0	
Итого	100	100	1,0	1,0	-	-	18,2	1,43	76,0	76,0	
Обед											
Винегрет овощной	40	50	0,5	0,63	4,06	5,07	3,33	4,16	51,70	64,63	1
Суп картофельный с клецками куриный	180/25	200/25	2,7	3,0	2,37	2,63	12,12	13,47	80,60	89,55	37
Кнели из кур с рисом	60	70	8,87	10,35	1,65	1,93	5,81	6,78	73,55	85,81	134
Соус молочный	30	50	1,10	1,83	2,73	4,55	3,10	5,17	41,34	68,9	221
Щоре из гороха с пассированным луком	120	120	12,6	12,6	2,78	2,78	29,06	29,06	191,67	191,67	109
Компот из свежих яблок с лимонм	180	200	0,14	0,16	-	-	13,49	15,0	54,57	60,63	240
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	675	770	28,77	48,37	14,43	18,16	83,35	97,14	582,03	685,12	
Полдник											
Печенье	20	50	0,86	2,15	1,06	2,65	12,8	32,0	70,0	175,0	
Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	200	1,22	1,36	-	-	26,12	29,02	104,57	116,19	233
Итого	200	250	2,08	3,51	1,06	2,65	38,92	61,02	174,57	291,19	
Ужин											
Картофельное пюре	150	200	3,20	4,27	6,06	8,08	23,30	31,07	160,46	213,95	206
Рыба, запеченная в омлетом	50/20	60/20	12,45	14,94	7,75	9,30	3,74	4,49	134,5	161,40	138
Чай с сахаром	180	200	0,10	0,11	-	-	10,8	12,0	42,12	46,8	263
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Итого	420	510	17,29	21,63	14,41	18,28	47,8	62,51	389,48	500,83	
Итого за день			84,88	111,11	53,99	65,03	259,27	298,92	1870,09	2243,25	

5 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рец.
	1-3	3-7	Б		Ж		У				
Завтрак											
Каша манная молочная вязкая	180	200	5,88	6,53	6,33	7,03	34,90	38,78	220,43	244,92	88
Напиток из шиповника	180	200	0,61	0,68	-	-	18,9	21,01	42,18	46,87	256
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	20/5	2,35	2,35	6,67	6,67	15,01	15,01	131,04	131,04	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	405	450	10,16	11,21	13,24	14	75,29	83,35	429,85	468,08	
2 завтрак											
Сок	100	100	1,0	1,0	-	-	18,2	18,2	76,0	76,0	
Итого	100	100	1,0	1,0	-	-	18,2	18,2	76,0	76,0	
Обед											
Салат витаминный	40	50	0,46	0,57	4,06	5,07	4,62	5,77	56,78	70,97	2
Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	180/8	200/8	1,5	1,67	4,55	5,06	7,66	8,51	77,63	86,26	56
Котлета из говядины	60	70	11,04	12,88	10,72	12,51	5,27	6,15	161,64	188,58	161
Соус молочный	30	50	1,10	1,83	2,73	4,55	3,10	5,17	41,34	68,9	221
Картофельное пюре	150	200	3,20	4,23	6,06	8,08	23,30	31,10	160,46	213,95	206
Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	200	1,22	1,36	-	-	26,12	29,02	104,57	116,19	233
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	650	830	21,38	26,5	28,96	36,47	86,51	109,22	691,02	868,78	
Полдник											
Вафли	20	50	27,48	68,7	0,83	2,08	12,29	30,72	73,28	183,2	
Молоко кипяченое	180	200	5,03	5,59	5,74	6,38	8,44	9,38	105,58	117,31	255
Итого	200	250	32,51	74,29	6,57	8,46	20,73	40,1	178,86	300,51	
Ужин											
Капустная запеканка	200	200	10,93	10,93	24,76	24,76	38,79	38,79	421,72	421,72	
Соус молочный	30	50	1,10	1,83	2,73	4,55	3,10	5,17	41,34	68,9	221
Чай с сахаром	180	200	0,10	0,11	-	-	10,8	12,0	42,12	46,8	263
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Итого	430	480	13,67	15,18	28,09	30,21	62,65	70,91	557,58	616,1	
Итого за день			78,72	128,18	76,86	89,14	263,38	321,78	1933,31	2329,47	

6 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рсц.
	1-3	3-7	Б		Ж		У				
Завтрак											
Суп молочный с лапшой	180	200	5,02	5,58	5,51	6,12	11,76	19,73	140,47	156,08	44
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,5	2,79	2,87	3,19	17,76	19,75	106,76	118,62	253
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	20/5	2,35	2,35	6,67	6,67	15,01	15,01	131,04	131,04	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	415	460	11,19	12,37	15,29	16,28	51,01	63,04	414,47	450,99	
2- завтрак											
Сок	100	100	1,0	1,0	-	-	18,2	18,2	76,0	76,0	
Итого	100	100	1,0	1,0	-	-	18,2	18,2	76,0	76,0	
Обед											
Салат из свеклы и моркови	40	50	0,53	0,66	4,03	5,04	3,10	3,84	50,43	63,04	19
Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	180	200	9,77	10,85	5,57	6,19	11,11	12,34	101,22	112,47	42
Рагу из курицы	60/150	70/175	15,07	17,58	14,06	16,40	18,24	21,28	260,4	303,8	289
Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,5	0,56	-	-	25,10	27,89	102,41	113,79	241
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	650	750	28,73	33,61	24,5	28,83	73,99	88,85	603,06	717,03	
Полдник											
Банан	150	150	0,6	0,6	-	-	14,7	14,7	67,5	67,5	
Чай с сахаром	180	200	0,10	0,11	-	-	10,8	12,0	42,12	46,8	263
Сухарики домашние	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,6	78,6	
Итого	360	380	3,01	3,02	0,9	0,9	40,44	41,64	188,22	192,9	
Ужин											
Вареники с капустным фаршем	205	250	7,02	8,78	9,10	11,38	42,30	52,88	641,40	801,75	283
Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	200	1,22	1,36	-	-	26,12	29,02	104,57	116,19	233
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Итого	405	480	9,78	12,45	9,7	12,28	78,38	96,85	798,37	996,62	
Итого за день			53,71	62,45	50,39	58,29	262,02	308,58	2080,12	2433,54	

7 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рец.
	1-3	3-7	Б		Ж		У				
Завтрак											
Омлет натуральный	100	100	9,0	9,0	13,88	13,88	2,34	2,34	170,06	170,06	110
Напиток из шиповника	180	200	0,61	0,68	-	-	18,9	21,01	42,18	46,87	256
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	20/5	2,35	2,35	6,67	6,67	15,01	15,01	131,04	131,04	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Кабачковая икра	50	50	0,48	0,48	2,4	2,4	2,57	2,57	32,9	32,9	
Итого	385	420	13,76	14,16	23,19	23,25	45,3	49,48	412,38	426,12	
2- завтрак											
Сок	100	100	1,0	1,0	-	-	18,2	18,2	76,0	76,0	
Итого	100	100	1,0	1,0	0	0	18,2	18,2	76,0	76,0	
Обед											
Салат с морковью	40	50	0,47	0,57	4,03	5,04	4,15	5,19	57,72	68,4	9
Свекольник на мясном бульоне	180/8	200/10	1,39	1,54	4,56	5,07	7,24	8,04	75,10	83,33	34
Голубцы ленивые	60	70	5,61	6,55	5,72	6,67	4,21	4,92	90,6	105,7	150
Соус сметанный	25	30	0,42	0,50	2,96	3,55	0,84	1,01	31,68	38,02	226
Картофель отварной в молоке	120	150	2,51	3,14	5,63	7,04	21,77	27,21	144,77	182,46	205
Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	200	1,22	1,36	-	-	26,12	29,02	104,57	116,19	233
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	650	765	14,48	17,62	23,74	28,57	80,77	98,89	593,04	718,03	
Полдник											
Ватрушка с повидлом	60	60	7,08	7,08	2,63	2,63	41,81	41,81	219,07	219,07	289
Молоко кипяченое	180	200	5,03	5,59	5,74	6,38	8,44	9,38	105,58	117,31	255
Итого	240	260	12,11	12,67	8,37	9,01	50,25	51,22	324,65	336,38	
Ужин											
Каша ячневая молочная жидкая	200	250	7,33	9,16	6,67	8,34	39,54	49,43	246,87	308,59	99
Чай с сахаром	180	200	0,10	0,11	-	-	10,8	12,0	42,12	46,8	263
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Итого	400	480	8,97	11,58	7,27	9,24	60,3	76,38	341,39	434,07	
Итого за день			50,32	57,03	62,57	70,07	254,82	294,17	1747,46	1990,6	

8 день.

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рсц.
	1-3	3-7	Б		Ж		У				
Завтрак											
Каша «Дружба» молочная	180	200	5,90	6,55	7,50	8,33	31,58	35,09	217,10	241,11	93
Какао с молоком	180	200	3,39	3,77	3,53	3,93	23,35	25,95	138,58	153,92	248
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	20/5	2,35	2,35	6,67	6,67	15,01	15,01	131,04	131,04	
Хлеб рисаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	405	450	12,96	14,32	17,94	19,23	76,42	84,6	522,92	571,32	
2-завтрак											
Сок	100	100	1,0	1,0	-	-	18,2	18,2	76,0	76,0	
Итого	100	100	1,0	1,0	0	0	18,2	18,2	76,0	76,0	
Обед											
Салат из белокочанной капусты с морковью	40	50	0,66	0,82	4,03	5,04	4,25	5,31	53,98	67,47	4
Суп картофельный со свежей рыбой	180	200	10,20	11,33	8,76	9,73	4,80	5,33	138,78	154,2	41
Оладьи из печени	60	70	11,0	12,8	13,3	15,51	4,5	5,25	193,8	226,1	282
Соус сметанный	25	30	0,42	0,50	2,96	3,55	0,84	1,01	31,68	38,02	226
Картофельное пюре с морковью	120	150	2,46	3,08	2,77	3,47	17,68	20,01	105,47	131,84	207
Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,5	0,56	-	-	25,10	27,89	102,41	113,79	241
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	645	755	28,1	33,05	32,66	38,5	73,61	88,3	714,72	855,35	
Полдник											
Яблоко	150	150	0,6	0,6	-	-	14,7	14,7	67,5	67,5	
Чай с сахаром	180	200	0,10	0,11	-	-	10,8	12,0	42,12	46,8	263
Сухарики домашние	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,6	78,6	
Итого	360	380	3,01	3,02	0,9	0,9	40,44	41,64	188,22	192,9	
Ужин											
Макаронник (макаронная запеканка)	180	200	9,9	11,0	9,86	10,96	51,48	57,20	334,08	371,20	139
соус молочный сладкий	40	50	0,47	0,59	2,93	3,67	3,52	4,41	42,37	52,97	224
Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	200	1,22	1,36	-	-	26,12	29,02	104,57	116,19	233
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Итого	420	480	13,13	15,26	13,39	15,53	91,08	105,58	533,42	619,04	
Итого за день			58,2	66,65	64,89	74,16	299,75	338,32	2035,28	2314,61	

9 день

Наименование блюда	Выход блюда		Питательные вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рец.
	1-3	3-7	Б		Ж		У				
Завтрак											
Пудинг из творога запеченный *	150	150	22,46	22,46	8,31	8,31	30,75	30,75	330,81	330,81	128
Соус молочный сладкий	40	50	0,47	0,59	2,93	3,67	3,52	4,41	42,37	52,97	224
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,5	2,79	2,87	3,19	17,76	19,75	106,76	118,62	253
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	20/5	2,35	2,35	6,67	6,67	15,01	15,01	131,04	131,04	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	415	450	29,1	29,84	21,02	22,14	73,52	78,47	647,18	678,69	
2- завтрак											
Сок	100	100	1,0	1,0	-	-	18,2	18,2	76,0	76,0	
Итого	100	100	1,0	1,0	-	-	18,2	18,2	76,0	76,0	
Обед											
Винегрет овощной	40	50	0,5	0,63	4,06	5,07	3,33	4,16	51,70	64,63	1
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/20	200/25	6,67	7,44	5,27	5,85	12,91	14,33	125,76	139,73	39
Рыба, тушеная в томате с овощами	60/50	70/60	12,43	14,50	6,87	8,02	6,41	7,48	137,21	160,08	144
Каша гречневая рассыпчатая	120	150	6,90	8,73	4,30	5,43	36,0	45,0	211,0	263,81	186
Компот из свежих яблок	180	200	0,14	0,16	-	-	13,49	14,99	54,57	60,63	240
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	690	810	29,5	35,42	21,34	25,57	88,58	109,46	668,84	812,81	
Полдник											
Печенье	20	50	0,86	2,15	1,06	2,65	12,8	32,0	70,0	175,0	
Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	200	1,22	1,36	-	-	26,12	29,02	104,57	116,19	233
Итого	200	250	2,08	3,51	1,06	2,65	38,92	61,02	174,57	291,19	
Ужин											
Овощи в молочном соусе	200	250	4,76	5,95	10,13	12,66	16,1	20,13	172,08	215,1	72
Чай с сахаром	180	200	0,10	0,11	-	-	10,8	12,0	42,12	46,8	263
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Итого	400	480	6,4	8,37	10,73	13,56	36,86	47,08	266,6	340,58	
Итого за день:			68,08	78,14	54,15	63,92	256,08	314,23	1833,19	2199,27	

10 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рец.
	1-3	3-7	Б		Ж		У	1-3	3-7		
Завтрак											
Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	180	200	5,7	6,33	8,01	8,9	22,94	25,49	186,64	207,38	93
Напиток из шиповника	180	200	0,61	0,68	-	-	18,9	21,01	42,18	46,87	256
Хлеб пшеничный со сливочным маслом, сыром	20/5/10	20/5/10	6,03	6,03	11,31	11,31	15,01	15,01	188,64	188,64	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	415	460	13,66	14,69	19,56	20,51	63,33	70,06	453,66	551,15	
2- завтрак											
Сок	100	100	1,0	1,0	-	-	18,2	18,2	76,0	76,0	
Итого	100	100	1,0	1,0	-	-	18,2	18,2	76,0	76,0	
Обед											
Салат из свеклы с изюмом	40	50	0,57	0,71	4,02	5,03	6,51	8,14	64,63	80,79	20
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	180	200	1,68	1,87	2,80	3,11	9,80	10,89	71,13	79,03	36
Курица в соусе с томатом	60/45	70/50	29,53	34,45	35,62	41,56	4,66	5,45	457,35	574,0	179
Капуста тушеная	120	150	3,14	3,93	388	4,85	16,14	20,17	104,60	130,74	200
Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	200	1,22	1,36	-	-	26,12	29,02	104,57	116,19	233
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	665	775	39,0	46,28	431,28	55,75	79,67	97,17	890,88	1104,68	
Полдник											
Сдоба обыкновенная	60	60	4,7	4,7	3,67	3,67	35,3	35,3	193,0	193,0	251
Чай с молоком	180	200	1,4	1,6	1,6	1,8	17,34	19,27	89,32	99,24	261
Итого	240	260	6,1	6,3	5,27	5,47	52,64	54,57	282,32	294,24	
Ужин											
Рулет картофельный с овощами	200	250	4,96	6,2	14,84	18,55	31,45	39,31	279,20	349,0	79
Соус молочный	30	50	1,10	1,83	2,73	4,55	3,10	5,17	41,34	68,9	221
Чай с сахаром	200	200	0,11	0,11	-	-	12,0	12,0	46,8	46,8	
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Итого	450	530	7,71	10,45	18,17	24,0	56,51	71,43	419,74	543,38	
Итого за день:			67,47	78,72	474,28	105,73	270,35	311,43	2122,6	2569,45	