

Суммарный объем блюд по приемам пищи на перспективное десятидневное меню МБДОУ «Детский сад «Солнышко» с. Прудовое

№ п\п	Наименование продукта	Норма на 1 реб. в день	Норма на 1 реб. За 10 дней	Норма на 1 день										10 день	Всего за 10	% 93
				1	2	3	4	5	6	7	8	9				
1	Молоко, кефир	360	3600	364	291	251	357.5	471	402	203	451	251	340.8	15382.3	94	
2	Творог, творожные изд.	32	320				102	23			159.5			284.5	89	
3	Сметана	8.8	88	10	5	10	7.5	4.5	10	5	6.8	10	13.3	82.1	93	
4	Сыр твёрдый	5.12	51.2	10		10	11	10			5	5	5	56	109	
5	Мясо, печень	48.4	484			175	80			158	52		80	545	113	
6	Птица	21.6	216	60				60					112		232	107
7	Рыба (филе)	31.2	312		144				144					288	92	
8	Колбасные изделия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	
9	Яйцо куриное	19.2	192				64	1		65	26.2		4	160.2	83	
10	Картофель	187	1870	25.7	66.8	200.7	254.2	164.6	184	106	106	66.8	259.9	1434.7	77	
11	Овощи	260	2600	228	112.2	200.1	183.2	160.8	114.5	172.5	260.8	196.9	95.7	1724.7	66	
12	Фрукты, свежие плоды	91.2	912	39	220	189.5		120	127.5	100	130	220	190	1336	146	
13	Фрукты сухие	8.8	88		20						20	20	18	78	89	
14	Соки фруктовые	80	800	100			180		100	100	180	100	100	860	108	
15	Хлеб ржаной	40	400	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400	100	
16	Хлеб пшеничный	64	640	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	640	100	
17	Крупы бобовые	34.4	344	18.4	28	61.6		39.1	13.8	8	33.2	64.4	40.8	307.3	89	
18	Макаронные изделия	9.6	96	42				18.4					18.4		78.8	82
19	Мука пшеничная	23.2	232	21.45		27.1	16.6	26.7	52	2.25	26.7	32.08	2.7	207.58	89	
20	Масло сливочное	16.80	168	17.65	18.8	13.3	19.65	17.3	10.85	14	15.3	15.3	17.2	159.35	95	
21	Масло растительное	8.8	88	10.8	8.4	5.6	7.6	8	6	11.1	7	9	5.5	79	90	
22	Кондитерские изделия	16	160		40				40				40	120	75	
23	Чай	0.48	4.8	0.48	0.48	0.48	0.48	0.48	0.48	0.48	0.48	0.48	0.48	4.8	100	
24	Какао порошок	0.48	4.8		2			2			2			6	125	
25	Кофейный напиток	0.96	9.6			2				2		2		6	63	
26	Сахар	37.6	376	21.28	28	41.24	38.4	30.2	31.8	37.4	25.4	31.82	35	320.54	85	
27	Дрожжи	0.4	4	0.6		0.6		0.6		0.6			0.85	3.25	81	
28	Крахмал	2.4	24					9	9					18	75	
29	Соль	4.8	48	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	48	100	
Среднее значение в %															93	

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО» С. ПРУДОВОЕ
СИМФЕРОПОЛЬСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

Возраст от 3 до 7 лет. 9 часов пребывания.

	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С
		Б	Ж	У		
1 день	1170	27.31	30.97	269.65	1166.28	35.03
2 день	1300	40.48	34.56	166.73	1158.87	86.91
3 день	1380	30.20	32.01	140.43	1060.96	28.49
4 день	1300	33.15	33.04	163.63	1090.27	46.49
5 день	1210	46.14	38.06	133.11	1077.84	36.40
6 день	1320	35.52	40.65	262.12	1248.67	12.4
7 день	1215	41.95	33.67	152.55	1102.87	45.89
8 день	1395	51.02	41.20	163.40	1224.19	13.86
9 день	1315	48.67	40.06	171.70	1138.27	25.89
10 день	1200	47.52	22.74	129.1	877.52	104.53
Итого за 10 дней	12805	401.96	346.96	1752.42	11145.74	435.89
Среднее значение за 1 день	1280.5	40.20	34.70	175.24	1114.57	43.59

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 1		
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой гречневой	230
	Бутерброды с маслом	30\5
	Чай с лимоном	180
	Итого за прием	445
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок яблочный	100
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на бульоне из говядины со сметаной	240\10
	Макаронные изделия отварные	120
	Котлеты рубленые говяжьи с соусом томатным	60\30
	Салат из соленых огурцов с луком	60
	Компот из сушеных фруктов	200
	Хлеб ржаной	40
	Хлеб пшеничный	20
	Итого за прием	780
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет с сыром	85
	Икра кабачковая	60
	Кефир	180
	Ватрушки с повидлом	70
	Фрукты свежие (яблоки)	80
	Итого за прием	475
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ:		1800
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 2		
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с изюмом с соусом молочным (сладким)	100\30
	Какао с молоком	180
	Бутерброды с маслом	25\5
	Итого за прием	340
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Молоко кипяченое	180
	Пряники	35
	Итого за прием	215
ОБЕД	Рассольник ленинградский на бульоне из говядины	250
	Запеканка картофельная с мясом говяжьим со сметанным соусом	160\30
	Салат из свеклы с зеленым горошком \ (с 01.03) Овощи натуральные соленые (томаты)	60
	Компот из замороженных плодов	200
	Хлеб ржаной	40
	Хлеб пшеничный	20
	Итого за прием	760
	Каша вязкая пшеничная	110
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба, тушенная с овощами	65
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60
	Хлеб пшеничный	25
	Чай с лимоном	190

Итого за прием	450
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ:	1765

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 3		
ЗАВТРАК	Суп молочный рисовый	230
	Кофейный напиток с молоком	180
	Бутерброды с маслом и сыром	25\5\10
	Итого за прием	450
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие (банан)	130
ОБЕД	Суп из овощей со сметаной на бульоне из говядины	250
	Жаркое по-домашнему из говядины	190
	Салат из кукурузы (консервированной)	50
	Сок яблочный	180
	Хлеб ржаной	40
	Хлеб пшеничный	25
	Итого за прием	735
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Оладьи из печени \ Печень говяжья по-строгановски	60
	Каша вязкая пшенная	120
	Винегрет овощной \ (с 01.03) Овощи натуральные соленые (томаты)	60
	Чай с лимоном	190
	Хлеб пшеничный	20
	Итого за прием	450
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ:		1765
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 4		
ЗАВТРАК	Суп молочный с лапшой	230
	Чай с лимоном	180
	Бутерброды с маслом и повидлом	25\5\7
	Итого за прием	447
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок яблочный	180
ОБЕД	Суп рыбный с крупой	250
	Пюре картофельное	130
	Биточки рубленые говяжьи с соусом сметанным	75
	Салат из белокочанной капусты \ (с 01.03) Овощи натуральные соленые (огурцы)	60
	Компот из сушеных фруктов	200
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной	40
	Итого за прием	775
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Вареники ленивые (отварные) с соусом молочным (сладким)	160
	Йогурт кисломолочный	180
	Хлеб пшеничный	20
	Яблоки печеные	90
	Итого за прием	450
ИТОГО ЗА ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ:		1852

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 5		
ЗАВТРАК	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	160
	Какао с молоком	180
	Бутерброды с маслом и сыром	25\5\10
	Итого за прием	380
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Молоко кипяченое	180
ОБЕД	Суп гороховый на курином бульоне	250
	Рагу из овощей	120
	Биточки рубленые из куриного филе в соусе	80
	Салат из свеклы \ (с 01.03) Овощи натуральные соленые (томаты)	60
	Кисель из замороженных плодов	200
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной	40
	Итого за прием	770
	ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ:	
День 6		
ЗАВТРАК	Каша жидккая манная молочная	250
	Чай с лимоном	180
	Бутерброды с маслом	30\5
	Итого за прием	465
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок яблочный	100
ОБЕД	Борщ с фасолью и картофелем на бульоне из говядины со сметаной	240\10
	Картофель в молоке	120
	Тефтели говяжьи (1-й вариант) с соусом	80
	Салат из соленых огурцов с луком	60
	Компот из сушеных фруктов	200
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной	40
	Итого за прием	770
	ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ:	
День 7		
ЗАВТРАК	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	160
	Какао с молоком	180
	Бутерброды с маслом и сыром	25\5\10
	Итого за прием	380
	Молоко кипяченое	180
	Суп гороховый на курином бульоне	250
	Итого за прием	770
ИТОГО ЗА СЕМЬЮ ДЕНЬ:		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 7		
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с яблоками с молоком сгущенным	100\30
	Кофеинный напиток с молоком	180
	Бутерброды с маслом и сыром	25\5\5
	Итого за прием	345
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Молоко кипяченое	180
	Печенье	30
	Итого за прием	210
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне из говядины	250
	Голубцы ленивые из говядины	190
	Салат из картофеля с солеными огурцами \ (с 01.03)	60
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	
	Компот из замороженных плодов	200
	Хлеб ржаной	40
	Хлеб пшеничный	25
	Итого за прием	765
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша рассыпчатая гречневая	110
	Котлеты рыбные любительские со сметанным соусом	60\15
	Овощи натуральные соленые (томаты)	60
	Чай с лимоном	190
	Хлеб пшеничный	20
	Итого за прием	455
ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ:		1775
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 8		
ЗАВТРАК	Каша жидккая геркулесовая молочная	230
	Какао с молоком	180
	Бутерброды с маслом и сыром	25\5\5
	Итого за прием	445
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие (банан)	130
ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками говяжьими	250
	Рыба, запеченная в омлете	80
	Капуста тушеная	120
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60
	Сок яблочный	180
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной	40
	Итого за прием	750
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Сосиски, запеченные в тесте	100
	Винегрет овощной \ (с 01.03) Овощи натуральные соленые (томаты)	60
	Чай с лимоном	190
	Яблоки, фаршированные изюмом	100
	Итого за прием	450
	ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ:	1775

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 9		
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	220
	Чай с сахаром	190
	Бутерброды с маслом	25\5
	Итого за прием	440
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Йогурт кисломолочный	150
ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками рыбными	250
	Картофель отварной	120
	Шницель рубленый из говядины с соусом сметанным	60\15
	Салат из картофеля с солеными огурцами \ (с 01.03)	60
	Овощи натуральные соленые (томаты)	
	Напиток из плодов шиповника \ Компот из апельсинов	180
	Хлеб ржаной	40
	Хлеб пшеничный	25
	Итого за прием	750
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пудинг из творога с изюмом с сойсом молочным (сладким)	100\20
	Молоко кипяченое	180
	Печенье	30
	Яблоки печеные	120
	Итого за прием	450
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:		1790
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 10		
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	230
	Кофейный напиток с молоком	180
	Бутерброды с маслом и сыром	25\5\10
	Итого за прием	450
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки)	120
ОБЕД	Борщ с картофелем (свекольник) на курином бульоне со сметаной	250\10
	Плов из куриного филе	190
	Овощи натуральные соленые (томаты)	60
	Кисель из кураги (сухофруктов)	200
	Хлеб ржаной	40
	Хлеб пшеничный	20
	Итого за прием	770
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рагу из овощей	120
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60
	Булочка домашняя	65
	Чай с лимоном	190
	Хлеб пшеничный	20
	Итого за прием	455
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ:		1795
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17912
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1791.2

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Суп молочный с с крупой гречневой	170	5.30	5.24	14.72	127.16	0.82	101
	Хлеб пшеничный	30	2.34	0.24	14.76	70.50	0.01	
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.10	29.00	1.42	412
	Итого за прием	350	7.71	5.49	36.58	226.66	2.25	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые, ягодные	80	0.40		10.16	62.20	3.20	418
ОБЕД	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	150						
		5	3.09	2.95	7.64	75.70	6.15	63
	Макаронные изделия отварные с маслом	100						
		5	3.66	2.90	114.00	171.00	0.00	219
	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе № 368	25						
		25	0.60	2.05	3.34	34.50	3.70	368
	Соус № 368							
	Компот из свежих ягод (компотная смесь, клубника)	150	0.13	0.03	20.1	82.00	18.30	393
	Хлеб ржаной	32	2.11	0.38	10.94	52.92		
	Хлеб пшеничный	18	1.37	0.14	8.85	42.30		
Итого за прием	510	10.96	8.45	164.87	458.42	28.15		
ПОЛДНИК	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	1.43	416
	Булочка домашняя	50	4.57	13.84	42.22	312.00	0.00	452
	Итого за прием	230	8.24	17.03	58.04	419	1.43	
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ:		1170	27.31	30.97	269.65	1166.28	35.03	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2 вторник								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	170	4.90	4.40	16.01	123.40	0.80	100
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	1.17	414
	Бутерброд с маслом сливочным	30						
		5	2.45	7.55	14.62	136.00	0.00	1
	Итого за прием	385	10.2	14.36	44.99	350.4	1.97	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые, ягодные	80	0.40		10.16	62.20	3.20	418
ОБЕД	Рассольник ленинградский с перловой крупой	150	1.26	3.06	9.90	72.45	4.50	82
	Биточки рубленые	60	9.31	7.07	9.64	139.00	0.09	299
	Капуста тушеная	150	3.13	5.56	14.38	120.00	24.99	143
	Компот из сушеных фруктов	150	3.30	0.01	20.80	84.75	0.30	394
	Хлеб ржаной	32	2.11	0.38	10.94	52.92		
	Хлеб пшеничный	18	1.37	0.14	8.85	42.30		
	Итого за прием	560	20.48	16.22	74.51	511.42	29.88	
	Пряник	25	1.60	2.05	17.07	93.25	0.02	
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.10	29.00	1.42	412
	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00	386
	Итого за прием	275	2.07	2.46	33.97	166.25	11.44	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ:			1300	33.15	33.04	163.63	1090.27	46.49

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3 Среда								
ЗАВТРАК	Икра кабачковая для детского питания	60	0.72	2.8	4.62	47	4.5	57
	Омлет с сыром	85	9.10	15.80	1.40	184.00	0.17	230
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	411
	Хлеб пшеничный	30	2.34	0.24	14.76	70.50	0.01	
	Итого за прием	355	12.22	18.86	30.77	341.5	4.71	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые, ягодные	80	0.40		10.16	62.20	3.20	418
ОБЕД	Суп картофельный с горохом лущеным	150	3.30	3.27	9.80	80.80	5.45	87/60
	Плов из куриного филе	160	16.59	5.81	26.76	226.00	0.41	321
	Салат из соленых огурцов с луком	50	0.42	2.55	1.30	29.90	2.77	20
	Компот из свежих ягод (компотная смесь, клубника)	150	0.13	0.03	20.1	82.00	18.30	393
	Хлеб ржаной	32	2.11	0.38	10.94	52.92		
	Хлеб пшеничный	18	1.37	0.14	8.85	42.30		
	Итого за прием	560	23.92	12.18	77.75	513.92	26.93	
ПОЛДНИК	Сырники	50	9.30	6.33	5.38	116.00	0.13	245
	Соус молочный (сладкий)	15	0.30	0.68	1.95	15.22	0.01	369
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.10	29.00	1.42	412
	Итого за прием	215	9.6	7.02	14.43	160.22	1.56	
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ:		1210	46.14	38.06	133.11	1077.84	36.4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4 четверг								
ЗАВТРАК	Суп молочный с пшеницей	170	4.76	4.59	15.60	124.80	0.06	101
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	1.43	416
	Бутерброд с маслом сливочным	30						
		5	2.45	7.55	14.62	136.00	0.00	1
	Итого за прием	385	10.88	15.33	46.04	367.8	1.49	
	Соки овощные, фруктовые, ягодные	80	0.40		10.16	62.20	3.20	418
ОБЕД	Суп картофельный с рисовой крупой .	150	1.77	0.76	1.09	6.90	0.45	86
	Котлеты или биточки рыбные запечённые(с молоком)	80	10.64	3.76	7.67	107.00	0.34	271
	Соус томатный	30	0.03	1.26	2.40	32.35	0.69	366
	Каша ячневая рассыпчатая с овощами,с маслом	85	4.56	3.83	28.82	168.00	0.60	180
	Винегрет овощной с луком репчатым	50	0.68	3.08	4.22	47.40	5.10	46
	Напиток из плодов шиповника	150	0.51	0.21	14.23	61.00	75.00	417
	Хлеб ржаной	32	2.11	0.38	10.94	52.92		
	Хлеб пшеничный	18	1.37	0.14	8.85	42.30		
	Итого за прием	595	21.67	13.42	78.22	517.87	82.18	
ПОЛДНИК	Пирожок сдобный печёный из дрожжевого теста с творогом	60	7.47	5.79	22.32	171.00	0.01	437/501
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	411
	Итого за прием	240	7.53	5.81	32.31	211	0.04	
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ:			1300	40.48	34.56	166.73	1158.87	86.91

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5 пятница								
ЗАВТРАК	Суп молочный с рисовой крупой	170	5.06	5.63	14.64	112.54	0.07	101
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	1.17	414
	Бутерброд с сыром	30						
		5						
		10	4.73	6.88	14.56	139.00	0.07	3
ЗАВТРАК	Итого за прием	395	13	15	29	343	1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые, ягодные	80	0.40			10.16	62.20	3.20
ОБЕД	Борщ с фасолью со сметаной	150						
		5	2.42	3.26	8.70	110.90	3.70	69
	Запеканка картофельная с печенью	120	7.64	3.91	20.36	147.00	4.08	308
	Соус сметанный № 372	50	0.84	3.60	3.50	44.50	0.02	372
	Салат из свеклы	60	0.70	3.00	4.13	46.40	3.30	34
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	411
	Хлеб ржаной	32	2.11	0.38	10.94	52.92		
	Хлеб пшеничный	18	1.37	0.14	8.85	42.30		
	Итого за прием	615	15.14	14.31	66.47	484.02	11.13	
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	2.83	412
	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00	386
	Печенье	10	1.50	2.36	14.88	87.20	0.02	
	Итого за прием	290	2.02	2.78	34.88	172.2	12.85	
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ:			1380	30	32	140	1061	28

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6 понедельник								
	Икра кабачковая для детского питания	60	0.72	2.8	4.62	47	4.5	57
ЗАВТРАК	Омлет с сыром	85	9.10	15.80	1.40	184.00	0.17	230
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89.00	1.20	413
	Хлеб пшеничный	30	2.34	0.24	14.76	70.50	0.01	
	Итого за прием	355	14.83	21.18	35.09	390.5	5.88	
	Соки овощные, фруктовые, ягодные	80	0.40		10.16	62.20	3.20	418
ОБЕД	Суп картофельный с хлопьями овсяными "Геркулес"	150	1.80	1.66	7.60	55.35	4.95	86/58
	Жаркое по -домашнему	140	17.00	4.40	15.00	169.00	6.00	292
	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе № 368	25						140
	Соус № 368	25	0.60	2.05	3.34	34.50	3.70	368
	Кисель из плодов и ягод свежих (компотная смесь, клубника)	150	0.22	0.09	16.6	68.10	19.30	396
	Хлеб ржаной	32	2.11	0.38	10.94	52.92		
	Хлеб пшеничный	18	1.37	0.14	8.85	42.30		
	Итого за прием	540	23.1	8.72	62.33	422.17	33.95	
	Пирожок сдобный печенный из дрожжевого теста с повидлом	60	3.50	3.75	34.77	187.00	0.03	437
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	2.83	412
	Итого за прием	240	3.62	3.77	44.97	228	2.86	
ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ:			1215	41.95	33.67	152.55	1102.87	45.89

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7 Вторник								
ЗАВТРАК	Суп молочный с пшеном	170	4.76	4.59	15.60	124.80	0.06	101
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	411
	Хлеб пшеничный	30	2.34	0.24	14.76	70.50	0.01	
	Итого за прием	380	7.16	4.85	40.35	235.3	0.1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые, ягодные	80	0.40		10.16	62.20	3.20	418
ОБЕД	Суп картофельный с крупой рисовой	150	18.18	1.63	7.68	54.45	4.95	86
	Картофель отварной	100	2.05	3.96	16.20	108.00	14.70	136
	Котлеты или биточки рыбные запечённые(с молоком)	80	10.64	3.76	7.67	107.00	0.34	271
	Соус томатный	30	0.03	1.26	2.40	32.35	0.69	366
	Икра кабачковая для детского питания	30	0.72	2.8	4.62	47	4.5	57
	Напиток из плодов шиповника	150	0.51	0.21	14.23	61.00	75.00	417
	Хлеб ржаной	32	2.11	0.38	10.94	52.92		
	Хлеб пшеничный	18	1.37	0.14	8.85	42.30		
	Итого за прием	590	35.61	14.14	72.59	505.02	100.18	
ПОЛДНИК	Печенье	10	1.50	2.36	14.88	87.20	0.02	
	Кефир (простокваша)	150	4.35	3.75	6.00	75.00	1.05	420
	Итого за прием	150	4.35	3.75	6	75	1.05	
ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ:			1200	47.52	22.74	129.1	877.52	104.53

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8 Среда								
ЗАВТРАК	Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"	170	5.07	4.66	14.52	120.87	0.08	101
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	1.43	416
	Хлеб пшеничный	30	2.34	0.24	14.76	70.50	0.01	
	Итого за прием	380	11.08	8.09	45.1	298.37	1.52	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые, ягодные	80	0.40		10.16	62.20	3.20	418
ОБЕД		140						
	Суп картофельный с клёцками на мясном бульоне	10	1.56	5.00	8.69	60.55	3.22	59/91/128
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	155	7.90	5.16	35.39	220.00	0.60	180
	Гуляш из отварного мяса	60	7.70	6.00	2.00	95.00	0.30	293
	Салат из свеклы	60	0.70	3.00	4.13	46.40	3.30	34
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	411
	Хлеб ржаной	32	2.11	0.38	10.94	52.92		
	Хлеб пшеничный	18	1.37	0.14	8.85	42.30		
	Итого за прием	655	21.4	19.7	79.99	557.17	7.45	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	100	17.54	12.05	17.15	247.00	0.24	251
	Соус молочный (сладкий)	30	0.60	1.35	3.90	30.45	0.03	369
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.10	29.00	1.42	412
	Итого за прием	280	18.14	13.41	28.15	306.45	1.69	
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ:		1395	51.02	41.2	163.4	1224.19	13.86	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9 четверг								
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	180	4.93	4.54	14.50	118.60	0.87	99
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	411
	Бутерброд с маслом сливочным	30						
		5	2.45	7.55	14.62	136.00	0.00	1
	Итого за прием	395	7.44	12.11	39.11	294.6	0.03	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые, ягодные	80	0.40		10.16	62.20	3.20	418
ОБЕД	Суп картофельный с крупой гречневой	150	1.77	0.76	1.09	6.90	0.45	86
	Котлеты или биточки рыбные запечённые(с молоком)	80	10.64	3.76	7.67	107.00	0.34	271
	Соус томатный	30	0.03	1.26	2.40	32.35	0.69	366
		100						
	Макаронные изделия отварные с маслом	5	3.66	2.90	114.00	171.00	0.00	219
	Винегрет овощной с луком репчатым	50	0.68	3.08	4.22	47.40	5.10	46
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.10	29.00	1.42	412
	Хлеб ржаной	32	2.11	0.38	10.94	52.92		
	Хлеб пшеничный	18	1.37	0.14	8.85	42.30		
	Итого за прием	615	20.26	12.29	156.27	488.87	8	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	4.57	13.84	42.22	312.00	0.00	452
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	1.17	420
	Итого за прием	230	7.42	16.25	56.58	403	1.17	
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:			1320	35.52	40.65	262.12	1248.67	12.4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10 пятница								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	170	4.90	4.40	16.00	123.40	0.70	100
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	411
	Бутерброд с маслом сливочным	30						
		5	2.45	7.55	14.62	136.00	0.00	1
	Итого за прием	385	7.41	11.97	40.61	299.4	0.73	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые, ягодные	80	0.40		10.16	62.20	3.20	418
ОБЕД	Борщ с картофелем со сметаной	150						
		10	11.20	13.00	8.46	85.50	5.30	64
	Плов из куриного филе	160	16.59	5.81	26.76	226.00	0.41	321
	Икра кабачковая для детского питания	30	0.72	2.8	4.62	47	4.5	57
	Компот из сушеных фруктов	150	3.30	0.01	20.80	84.75	0.30	394
	Хлеб ржаной	32	2.11	0.38	10.94	52.92		
	Хлеб пшеничный	18	1.37	0.14	8.85	42.30		
	Итого за прием	550	35.29	22.14	80.43	538.47	10.51	
ПОЛДНИК	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	1.43	419
	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00	386
	Печенье/Вафли	20	1.50	2.36	14.88	87.20	0.02	
	Итого за прием	300	5.57	5.95	40.5	238.2	11.45	
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ:		1315	48.67	40.06	171.7	1138.27	25.89	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12805	402	347	1752	11146	436	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1280.5	40.196	34.696	175.242	1114.574	43.589	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			15.50	30.00	54.50			