

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

[illegible]

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
<b>День 1</b>		
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой гречневой	230
	Бутерброды с маслом	30\5
	Чай с лимоном	180
	<b>Итого за прием</b>	<b>445</b>
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>780</b>
уплотненный полдник	Омлет с сыром	85
	Икра кабачковая	60
	Кефир	180
	Ватрушки с повидлом	70
	Фрукты свежие (яблоки)	80
	<b>Итого за прием</b>	<b>475</b>
<b>ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ:</b>		<b>1800</b>
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
<b>День 2</b>		
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с изюмом с соусом молочным (сладким)	100\30
	Какао с молоком	180
	Бутерброды с маслом	25\5
	<b>Итого за прием</b>	<b>340</b>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Молоко кипяченое	180
	Пряники	35
	<b>Итого за прием</b>	<b>215</b>
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 соленные (томаты)	60
	Компот из замороженных плодов	200
	Хлеб ржаной	40
	Хлеб пшеничный	20
	<b>Итого за прием</b>	<b>760</b>
уплотненный полдник	Каша вязкая пшеничная	110
	Рыба, тушеная с овощами	65
	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60
	Хлеб пшеничный	25
	Чай с лимоном	190

	Итого за прием	450
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ:	1765

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
<b>День 3</b>		
ЗАВТРАК	Суп молочный рисовый	230
	Кофейный напиток с молоком	180
	Бутерброды с маслом и сыром	25\5\10
	<b>Итого за прием</b>	<b>450</b>
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>735</b>
уплотненный полдник	Оладьи из печени \ Печень говяжья по-строгановски	60
	Каша вязкая пшенная	120
	Винегрет овощной \ ( с 01.03 ) Овощи натуральные соленные (томаты)	60
	Чай с лимоном	190
	Хлеб пшеничный	20
	<b>Итого за прием</b>	<b>450</b>
<b>ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ:</b>		<b>1765</b>
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
<b>День 4</b>		
ЗАВТРАК	Суп молочный с лапшой	230
	Чай с лимоном	180
	Бутерброды с маслом и повидлом	25\5\7
	<b>Итого за прием</b>	<b>447</b>
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 соленные (огурцы)	60
	Компот из сушеных фруктов	200
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной	40
	<b>Итого за прием</b>	<b>775</b>
уплотненный полдник	Вареники ленивые (отварные) с соусом молочным (сладким)	160
	Йогурт кисломолочный	180
	Хлеб пшеничный	20
	Яблоки печеные	90
	<b>Итого за прием</b>	<b>450</b>
<b>ИТОГО ЗА ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ:</b>		<b>1852</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
<b>День 5</b>		
ЗАВТРАК	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	160
	Какао с молоком	180
	Бутерброды с маслом и сыром	25\5\10
	<b>Итого за прием</b>	<b>380</b>
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 соленные (томаты)	60
	Кисель из замороженных плодов	200
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной	40
	<b>Итого за прием</b>	<b>770</b>
уплотненный полдник	Картофель отварной	150
	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60
	Рыба красная соленая (порциями)	20
	Чай с лимоном	190
	Хлеб пшеничный	20
	Зефир	30
	<b>Итого за прием</b>	<b>470</b>
<b>ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ:</b>		<b>1800</b>
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
<b>День 6</b>		
ЗАВТРАК	Каша жидкая манная молочная	250
	Чай с лимоном	180
	Бутерброды с маслом	30\5
	<b>Итого за прием</b>	<b>465</b>
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 соленных огурцов с луком	60
	Компот из сушеных фруктов	200
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной	40
	<b>Итого за прием</b>	<b>770</b>
уплотненный полдник	Омлет натуральный	85
	Икра кабачковая	50
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с начинкой из яблок или замороженных фруктов	65
	Ряженка	180
	Яблоки печеные	80
	<b>Итого за прием</b>	<b>460</b>
<b>ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ:</b>		<b>1795</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
<b>День 7</b>		
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с яблоками с молоком сгущенным	100\30
	Кофейный напиток с молоком	180
	Бутерброды с маслом и сыром	25\5\5
	<b>Итого за прием</b>	<b>345</b>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Молоко кипяченое	180
	Печенье	30
	<b>Итого за прием</b>	<b>210</b>
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>765</b>
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>455</b>
<b>ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ:</b>		<b>1775</b>
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
<b>День 8</b>		
ЗАВТРАК	Каша жидкая геркулесовая молочная	230
	Какао с молоком	180
	Бутерброды с маслом и сыром	25\5\5
	<b>Итого за прием</b>	<b>445</b>
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>750</b>
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>450</b>
<b>ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ:</b>		<b>1775</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
<b>День 9</b>		
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	220
	Чай с сахаром	190
	Бутерброды с маслом	25\5
	<b>Итого за прием</b>	<b>440</b>
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 ) Овощи натуральные соленые (томаты)	60
	Напиток из плодов шиповника \ Компот из апельсинов	180
	Хлеб ржаной	40
	Хлеб пшеничный	25
	<b>Итого за прием</b>	<b>750</b>
уплотненный полдник	Пудинг из творога с изюмом с сойсом молочным (сладким)	100\20
	Молоко кипяченое	180
	Печенье	30
	Яблоки печеные	120
	<b>Итого за прием</b>	<b>450</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:</b>		<b>1790</b>
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
<b>День 10</b>		
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	230
	Кофейный напиток с молоком	180
	Бутерброды с маслом и сыром	25\5\10
	<b>Итого за прием</b>	<b>450</b>
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>770</b>
уплотненный полдник	Рагу из овощей	120
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60
	Булочка домашняя	65
	Чай с лимоном	190
	Хлеб пшеничный	20
	<b>Итого за прием</b>	<b>455</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ:</b>		<b>1795</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>17912</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1791.2</b>

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	3.09	2.95	7.64	75.70	6.15	63
		5						
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3.66	2.90	114.00	171.00	0.00	219
		5						
	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе № 368	25	0.60	2.05	3.34	34.50	3.70	140
	Соус № 368	25						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	2.45	7.55	14.62	136.00	0.00	1	
		5							
		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	
	ПОЛДНИК	Пряник	25	1.60	2.05	17.07	93.25	0.02	
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 пшеном	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	2.45	7.55	14.62	136.00	0.00	1
		5						
		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   печеный 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	4.73	6.88	14.56	139.00	0.07	3
		5						
		10						
		Итого за прием	395	13	15	29	343	1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые, ягодные	80	0.40		10.16	62.20	3.20	418
ОБЕД	Борщ с фасолью со сметаной	150	2.42	3.26	8.70	110.90	3.70	69
		5						
	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	0.60	2.05	3.34	34.50	3.70	140
	Соус № 368	25						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	
ПОЛДНИК	Пирожок сдобный печеный из дрожжевого теста с повидлом	60	3.50	3.75	34.77	187.00	0.03	437
	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	
	Печенье	10	1.50	2.36	14.88	87.20	0.02	
ПОЛДНИК	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	Суп картофельный с клёцками на мясном бульоне	140	1.56	5.00	8.69	60.55	3.22	59/91/128
		10						
	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
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	2.45	7.55	14.62	136.00	0.00	1	
		5							
		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	
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3.66	2.90	114.00	171.00	0.00	219	
		5							
	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	2.45	7.55	14.62	136.00	0.00	1
		5						
		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		150						
		10						
	Борщ с картофелем со сметаной	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			