

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД «ЛУЧИК» С.КРАСНАЯ ПОЛЯНА
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

ПРИКАЗ

30. 11. 2020г.

№117

с. Красная Поляна

**Об утверждении Примерного
10-дневного меню для организации питания
детей в МБДОУ «Детский сад «Лучик» на сезон зима -весна**

В целях организации полноценного, сбалансированного и рационального питания детей, строгого соблюдения технологии приготовления блюд, а также в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить «Примерное 10-дневное меню для организации питания детей, посещающих МБДОУ «Детский сад «Лучик» в возрасте от 2 до 3 лет».
2. Утвердить «Примерное 10-дневное меню для организации питания детей, посещающих МБДОУ «Детский сад «Лучик» в возрасте от 3 до 7 лет».
3. Заведующему хозяйством ввести в действие Примерное 10- дневное меню с 01.12.20г.
4. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой

Заведующий



З.Я.Хорошилова

	Сок виноградный	80	0,24	0,16	13,04	54,4	1,6	418
Итого II завтрак:	-		0,24	0,16	13,04	54,4	1,6	
Обед	Суп картофельный с клецками	150	2,03	2,65	11,11	76,65	3,45	91
	Салат из белокочанной капусты(морковь)	40	0,56	2,03	3,60	34,96	12,98	21
	Каша гречневая вязкая	120	3,66	4,00	16,41	116,4		331
	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	0,60	293
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Компот из свежих плодов(айва)	150	0,18	0,15	17,85	73,5	2,96	390
Итого обед:			24,49	21,72	66,29	560,11	19,99	
Полдник	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,10	127	0,10	229
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Салат из свежей моркови и яблок	50	0,43	2,61	3,93	40,95	3,47	41
Итого полдник:			7,8	13,87	24,68	254,95	3,6	
Итого за второй день			40,78	41,84	154,02	1158,26	26,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3 Среда								
Завтрак	Каша вязкая манная	150	5,53	5,89	39,05	231	0,65	190
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	-	-
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	416
Итого завтрак:			10,65	8,86	64,08	378,75	1,85	
II Завтрак	Бананы свежие	50	0,75	0,25	10,5	47,5	5,00	386
	Сок виноградный	80	0,24	0,16	13,04	54,4	1,6	418
Итого II завтрак:			0,99	0,41	23,54	101,9	6,6	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,08	50,85	11,07	73
	Винегрет овощной	40	0,54	2,47	3,37	37,92	4,1	46
	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	9,09	6,50	16,49	161	7,34	319
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75,00	417
Итого обед:			14,74	12,67	58,85	409,97	97,51	
Полдник	Оладьи с повидлом	65	4,56	4,06	27,75	166	0,24	432
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29	1,42	412
Итого полдник:			4,63	4,07	34,85	195	1,66	
Итого за третий день			31,01	26,01	181,32	1085,62	107,62	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4 Четверг								
Завтрак	Суп молочный с крупой «Геркулес»	150	4,44	4,44	13,44	111,6	0,68	101
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	-	-

	Сыр Российский	12	3,48	4,43	-	54	0,11	7
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	413
Итого завтрак:			12,54	11,45	36,82	301,35	1,98	
II Завтрак	Яблоки свежие	80	0,36	0,36	7,84	35,2	8,00	386
	Сок абрикосовый	80	0,40	-	10,16	42,13	3,2	418
Итого II завтрак:			0,76	0,36	18,98	81,73	12,2	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,98	3,10	9,26	81	6,72	89
	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,66	1,67	3,27	30,84	3,92	35
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,34	109,8	15,52	339
	Рыба запеченная	60	7,55	4,84	5,84	97	0,11	268
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Компот из свежих фруктов	150	0,18	0,15	17,85	73,5	2,96	394
Итого обед:			18,37	14,16	72,24	491,34	29,23	
Полдник	Ленивые вареники с маслом сливочным	85	11,65	10,31	12,04	188,3	0,15	244
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	419
Итого полдник:			16,23	14,39	19,62	273,3	2,2	
Итого за четв. день:			47,9	40,36	147,66	1147,72	45,61	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые веш-ва			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5 Пятница								
Завтрак	Суп молочный с крупой пшеничной	150	4,44	4,44	13,44	111,6	0,68	101
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98	415
Итого завтрак:			8,36	6,64	33,73	228,6	1,66	
II Завтрак	Яблоки свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,00	386
Итого II завтрак:			0,32	0,32	7,84	35,2	8,00	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,70	10,28	62,85	4,95	88
	Салат из картофеля с солеными огурцами	40	0,54	2,08	3,42	34,64	4,8	23
	Капуста тушеная	120	2,47	3,86	1,69	90,12	20,57	354
	Котлета рубленая с маслом	60	9,54	9,83	9,65	165,17		299
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Кисель из сока	150	0,42	0,04	22,65	92,7	0,82	400
Итого обед:			18,14	18,07	67,37	544,68	31,14	
Полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	-	443
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90		420
Итого полдник:			8,76	11,07	35,07	275	1,26	

Итого за пятый день:	-		35,58	36,1	144,01	1083,48	4206	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6	Понедельник							
Завтрак	Суп молочный с крупой гречневый	150	4,44	4,44	13,44	111,6	0,68	101
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	-	-
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	419
Итого завтрак:			10,99	8,77	33,09	255,35	2,73	
II Завтрак	Яблоки свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,00	386
	Сок виноградный	80	0,24	0,16	13,04	54,4	1,6	418
Итого II завтрак:			0,56	0,48	20,88	89,6	9,6	
Обед	Борщ с мясом	150	5,93	2,97	8,23	96	9,36	68
	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	3756	3,8	34
	Картофель отварной	120	2,28	3,45	18,41	113,88	16,8	336
	Биточки рыбные запеченные с маслом	60/5	8,02	2,82	5,99	81	0,26	271
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	394
Итого обед:			20,69	12,24	76,47	512,39	30,52	
Полдник	Сырники из творога	50	9,30	6,33	5,38	116	0,13	245
	Соус молочный (сладкий)	15	0,29	0,67	1,98	15,22	0,04	369
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29	1,42	412
Итого полдник:			9,66	7,01	14,46	160,22	1,59	
Итого за шестой день:			41,9	28,5	144,9	1017,56	44,44	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7	Вторник							
Завтрак	Суп молочный с крупой «Геркулес»	150	4,44	4,44	13,44	111,6	0,68	101
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	-	-
	Сыр Российский	10	2,32	2,95	-	36	0,07	7
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98	415
Итого завтрак:			6,63	9,64	36,14	276,35	1,73	
II Завтрак	Сок	80	0,4	-	10,16	42,13	3,2	418
Итого II завтрак:			0,4	-	10,16	42,13	3,2	
Обед	Суп лапша домашняя	150	3,78	3,77	18,58	123,57	0,3	94
	Салат из свеклы с огурцами солеными	40	0,57	2,44	2,67	34,96	3,4	37
	Голубцы с мясом и рисом	120	10,13	6,38	15,02	158	15,03	314
	Соус сметанный с томатом	15	0,26	0,74	1,05	12,01	0,20	373
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Компот из свежих	150	0,18	0,15	17,85	73,5	2,96	390

	фруктов(айва)							
Итого обед:			18,48	14,04	74,85	501,24	36,92	
Полдник	Драчена	65	6,42	8,77	3,96	120	0,21	242
	Салат из свежей моркови и яблок	50	0,43	2,61	3,93	40,95	3,47	41
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47		
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
Итого полдник:			8,47	11,59	24,54	265,95	3,7	
Итого за седьмой день:			33,98	35,27	145,69	1085,67	45,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8	Среда							
Завтрак	Каша манная молочная вязкая	150	5,53	5,89	39,05	231	0,65	190
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	-	-
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	413
Итого завтрак:			10,15	8,47	62,43	366,75	1,84	
II Завтрак	Бананы свежие	50	0,75	0,25	10,5	47,5	5,00	386
Итого II завтрак:			0,75	0,25	10,5	47,5	5,00	
Обед	Суп картофельный с бобовыми(горох)	150	3,29	3,15	9,78	80,85	3,48	87
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	20	2,48	0,31	15,21	73,64	-	123
	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	40	0,56	2,03	3,60	34,96	12,98	21
	Макаронные изделия отварные	120	4,41	3,61	21,15	134,76	-	335
	Фрикадельки из птицы	65	8,64	6,62	5,28	115	0,26	325
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75,00	417
Итого обед:			21,87	16,29	79,27	552,41	91,72	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	50	7,37	4,72	9,96	112	0,10	250
	Соус молочный сладкий	15	0,29	0,67	1,98	15,22	0,04	369
	Сок яблочный	150	0,75	-	15,15	64	3,00	399/418
Итого полдник:			8,41	5,39	27,09	191,22	3,14	
Итого за восьмой день:			41,18	30,4	179,29	1157,88	101,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9	Четверг							
Завтрак	Суп молочный с крупой рисовой	150	4,44	4,44	13,44	111,6	0,68	97
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Кисель из сока натурального	150	0,42	0,04	22,65	92,7	0,82	400
	Печенье	15	0,74	1,18	7,48	41,70	-	-
Итого завтрак:			7,18	5,86	53,23	293	1,5	

II Завтрак	Яблоки свежие	50	0,20	0,20	4,9	22	5,00	368/386
Итого II завтрак:			0,20	0,20	4,9	22	5,00	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,98	3,10	9,26	81	6,72	89
	Винегрет овощной	40	0,54	2,47	3,37	37,92	4,1	46
	Картофельное пюре	120	2,44	3,84	16,34	109,8	15,52	321/339
	Рыба, тушенная с овощами	60	5,94	3,42	1,54	61	1,13	247/261
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376/394
Итого обед:			16,79	13,4	71,01	473,67	27,77	
Полдник	Оладьи с повидлом	65	4,56	4,06	27,75	116	0,24	449/432
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98	395/415
Итого полдник:			6,9	6,06	38,38	236	1,22	
Итого за девятый день:			31,07	25,52	167,52	1024,67	35,49	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10 Пятница								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,90	14,12	108,9	0,68	93/100
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	-	-
	Сыр Российский	10	2,32	2,95	-	36	0,07	7
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	397/416
Итого завтрак:			11,36	9,77	36,74	280,9	1,95	
II Завтрак	Яблоки свежие	50	0,20	0,20	4,9	22	5,00	368/386
	Сок виноградный	80	0,24	0,16	13,04	54,4	1,6	399/418
Итого II завтрак:			0,44	0,36	17,94	76,4	6,6	
Обед	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,06	9,95	72,45	4,52	76/82
	Салат из картофеля с зеленым горошком	40	0,78	2,09	3,91	37,68	6,26	26
	Капуста тушеная	120	2,47	3,86	1,69	90,12	20,57	336/354
	Котлета, рубленая с маслом	60	9,54	9,83	9,65	165,17		299
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Компот из свежих фруктов(яблоки)	150	0,12	0,12	17,9	73,2	1,29	372/390
Итого обед:			17,82	15,52	62,7	537,82	32,64	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с повидлом)	50	2,91	3,12	28,97	155,8	0,02	454/437
	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	401/420
Итого полдник:			7,26	6,87	34,97	230,8	1,07	
Итого за десятый день:			36,88	36,52	152,43	1125,92	42,26	

Итого за период:			380,2	327,58	1569,37	10914,91	533,63	
Среднее значение:			38,02	32,758	156,937	1091,491	53,363	

Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ «Детский сад «Лучик»
З.Я. Хорошилова

«Примерное 10-дневное меню для питания детей, в возрасте от 3 до 7 лет»

«Примерное 10-дневное меню для питания детей, в возрасте от 3 до 7 лет»								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1	Понедельник							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,83	145,2	0,91	100
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
			10,79	7,85	47,63	304,7	2,11	
Итого завтрак:								
II Завтрак	Яблоки свежие	90	0,36	0,36	8,82	39,6	9,0	386
	Сок абрикосовый	80	0,4	-	10,16	42,13	3,2	418
			0,76	0,36	18,98	81,73	12,2	
Итого II завтрак:								
Обед	Борщ с мясом	200	7,91	5,81	10,98	128	12,49	68
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,33	20
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	339
	Тефтеля рыбная, тушеная в соусе сметанном	80	9,28	2,99	9,68	103	0,25	277
		30	0,42	1,49	1,76	22,23	0,01	372
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	-	-
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36	394
			25,79	18,84	92,42	644,66	34,6	
Итого обед:								
Полдник	Пудинг из творога с рисом	100	14,73	9,94	18,93	224	0,19	250
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,09	369
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
			18,98	14,48	38,72	361,45	1,71	
Итого полдник:								
Итого за первый день:			56,32	41,53	197,75	1392,54	50,62	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2	Вторник							
Завтрак	Суп молочный с крупой ячневой	200	5,56	5,16	18,35	142,2	0,91	101
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	415
	Зефир	35	0,24	0,03	23,94	97,8	-	-
Итого завтрак:			11,02	7,9	71,14	401,5	2,08	
II Завтрак								
	Сок виноградный	80	0,24	0,16	13,04	54,4	1,6	418

Итого II завтрак:	-		0,24	0,16	13,04	54,4	1,6	91
Обед	Суп картофельный с клецками	200	2,65	3,48	14,49	100,17	4,6	21
	Салат из белокочанной капусты(морковь) до.01.03.	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,47	3314
	Каша гречневая вязкая	150	4,57	5,00	20,52	145,5	-	293
	Гуляш из отварного мяса	160	20,63	16,3	5,24	250	1,11	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Компот из свежих плодов(айва)	180	0,21	0,18	21,42	88,2	3,56	390
Итого обед:			31,54	28,48	80,44	705,91	28,74	
Полдник	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	229
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Салат из моркови и яблок	50	0,43	2,61	3,93	40,95	3,47	41
Итого полдник:			10,38	16,39	29,92	308,45	3,65	
Итого за второй день			53,18	52,93	194,54	1470,26	36,07	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергет. ценность	Витам С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3	Среда							
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	200	7,38	6,65	51,76	296	0,87	190
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
Итого завтрак:			13,42	10,14	82,07	473,5	2,3	
II Завтрак	Бананы свежие	60	0,79	0,30	11,5	48,6	6,00	386
	Сок	80	0,4	-	10,16	42,13	3,2	418
Итого II завтрак:			1,19	0,30	21,66	90,73	9,2	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,9	6,78	67,8	14,77	73
	Винегрет овощной	60	0,81	3,7	5,06	56,88	6,15	46
	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	11,94	8,64	20,88	209	9,24	319
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	417
Итого обед:			19,76	17,27	79,24	552,78	120,16	
Полдник	Оладьи с повидлом	80	5,56	4,99	33,93	203,07	0,28	432
	Чай с лимоном	180/70/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
Итого полдник:			5,68	5,01	44,13	244,07	3,11	
Итого за третий день			40,05	32,72	22,71	1361,07	134,77	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергет. ценность	Витами н С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4	Четверг							
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	5,92	5,93	17,92	148,8	0,91	101

	«Геркулес»							
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,11	7
	Сыр Российский	18	3,48	4,43	-	54	1,20	413
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89		
Итого завтрак:			14,44	13,00	46,72	362,3	2,22	
II Завтрак	Яблоки свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,00	386
	Сок абрикосовый	80	0,40	-	10,16	42,13	3,2	418
Итого II завтрак:			0,74	0,32	18,00	77,33	11,2	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,3	4,14	12,35	108	8,96	89
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,0	4,3	4,91	46,26	5,88	35
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	339
	Рыба запеченная	80	10,08	6,69	7,98	132	0,14	268
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Компот из свежих плодов	180	0,21	0,18	21,42	88,2	3,56	390
Итого обед:			24,66	20,89	94,94	651,81	36,7	
Полдник	Ленивые вареники с маслом сливочным	85	11,65	10,31	12,04	188,3	0,15	244
	Молоко кипяченое	180	4,58	4,08	7,58	85	2,05	419
Итого полдник:			16,23	14,39	19,62	273,3	2,2	
Итого за четвертый день:			56,07	48,6	179,28	1364,74	52,32	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергет. ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5 Пятница								
Завтрак	Суп молочный с крупой пшеничный	200	5,92	5,93	17,92	148,8	0,91	101
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	415
Итого завтрак:			11,14	8,64	46,77	310,3	2,08	
II Завтрак	Яблоки свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,00	386
Итого II завтрак:			0,32	0,32	7,84	35,2	8,00	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	88
	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	0,81	3,12	5,14	51,96	7,2	23
	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,13	112,65	25,72	354
	Котлета рубленая с маслом	85	11,96	12,86	11,7	206	-	299
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Кисель из сока	180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,98	400
Итого обед:			22,74	23,83	94,88	682,25	40,5	
Полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	-	443
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	420
Итого								

			8,76	11,07	35,07	275	1,26			
полдник:										
Итого за пятый день:			42,96	43,86	184,56	1302,75	51,84			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые веш-ва			Энергет. ценность	Витамины С	№ рецептуры		
			Б	Ж	У					
День 6 Понедельник										
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,75	5,21	18,83	145,2	0,91	101		
	Молоко кипяченое	180	4,58	4,08	7,58	85	2,05	419		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-		
Итого завтрак:			12,7	9,59	40,9	300,7	2,96			
II Завтрак	Яблоки свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,00	386		
	Сок виноградный	80	0,24	0,16	13,04	54,4	1,6	418		
Итого II завтрак:			0,56	0,48	20,88	89,6	9,6			
Обед	Борщ с мясом	200	7,91	5,81	10,98	128	12,49	68		
	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,01	56,34	5,7	34		
	Картофель отварной	150	2,85	4,31	23,01	142,35	21	336		
	Биточки рыбные запеченные с маслом	80/5	10,64	3,76	7,67	107	0,34	271		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-		
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36	394		
	Итого обед:		27,65	18,32	99,51	675,49	39,89			
Полдник	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	245		
	Соус молочный(сладкий)	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,09	369		
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412		
Итого полдник:			19,39	14,04	25,57	305,45	3,17			
Итого за шестой день:			60,3	42,43	186,86	1371,24	55,62			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины С	№ рецептуры		
			Б	Ж	У					
День 7 Вторник										
Завтрак	Суп молочный с крупой «Геркулес»	200	5,92	5,93	17,92	148,8	0,91	101		
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,25	-	-		
	Сыр Российский	15	3,48	4,43	-	54	0,11	7		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	415		
	Зефир	35	0,24	0,03	23,94	97,8	-	-		
Итого завтрак:			15,25	13,15	73,12	473,85	2,19			
II Завтрак	Сок	80	0,4	-	10,16	42,13	3,2	418		
	Итого II завтрак:		0,4	-	10,16	42,13	3,2			
Обед	Суп лапша домашняя	200	3,78	4,05	18,58	123,57	0,4	94		
	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,86	3,66	4,00	52,44	5,1	37		
	Голубцы с мясом и рисом	160	13,45	8,50	19,54	208	20,03	314		
	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,49	2,10	24,03	0,40	373		
	Итого обед:									

	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Компот из свежих фруктов(айва)	180	0,21	0,18	21,42	88,2	3,56	411
Итого обед:			23,83	18,66	93,49	636,34	29,49	411
Полдник	Драчена	85	8,52	11,69	5,05	160	0,28	242
	Салат из свежей моркови и яблок	60	0,51	3,13	4,72	49,14	4,17	41
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
Итого полдник:			10,98	14,57	31,04	299,7	3,78	
Итого за седьмой день:			50,46	46,38	207,81	1452,02	38,66	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8 Среда								
Завтрак	Каша манная молочная вязкая	200	7,38	6,65	51,76	296	0,87	190
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,25	-	-
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20	413
Итого завтрак:			12,81	9,34	82,97	467,25	2,07	
II Завтрак	Банан свежий	50	0,75	0,25	10,5	47,5	5,00	386
Итого II завтрак:			0,75	0,25	10,5	47,5	5,00	
Обед	Суп картофельный с бобовыми(горох)	200	4,39	4,21	13,05	107,8	4,65	87
	Гренки из пшеничного хлеба (2 вариант)	20	2,48	0,31	15,21	73,64	-	123
	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,47	21
	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	-	335
	Фрикадельки из птицы	85	11,61	8,88	6,88	154	0,35	325
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	417
Итого обед:			28,08	21,68	99,02	704,93	114,47	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	100	14,73	9,94	18,93	224	0,19	250
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,09	369
	Сок яблочный	150	0,75	-	15,15	64	3,00	418
Итого полдник:			16,06	11,29	38,05	318,45	3,28	
Итого за восьмой день:			57,7	42,56	230,44	1538,13	124,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9 Четверг								
Завтрак	Суп молочный с крупой рисовой	205	5,92	5,93	17,92	148,8	0,91	97
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,98	400
	Печенье	35	2,24	3,54	22,46	125,12	-	-
Итого завтрак:			11,04	9,82	82,05	455,66	1,89	

П Завтрак	Яблоки свежие	50	0,20	0,20	4,9	22	5,00	386
Итого II завтрак:			0,20	0,20	4,9	22	5,00	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,3	4,14	12,35	108	8,96	89
	Винегрет овощной	60	0,81	3,7	5,06	56,88	6,15	46
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	339
	Рыба, тушенная с овощами	80	7,93	4,55	2,2	81	1,8	261
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,3	394
Итого обед:			22,5	17,98	92,88	624,93	35,37	
Полдник	Оладьи с повидлом	80	5,56	4,99	33,93	203,07	0,28	432
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	415
Итого полдник:			8,41	7,4	48,29	294,07	1,45	
Итого за девятый день:			42,15	35,4	228,12	1396,66	43,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10 Пятница								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,83	145,2	0,91	100
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Сыр Российский	15	3,48	4,43	-	54	0,11	7
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
Итого завтрак:			15,27	13,13	49,14	376,7	2,45	
П Завтрак	Яблоки свежие	50	0,20	0,20	4,9	22	5,00	386
	Сок виноградный	80	0,24	0,16	13,04	54,4	1,6	418
Итого II завтрак:			0,44	0,36	17,94	76,4	6,6	
Обед	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,08	13,27	96,6	6,02	82
	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1,18	3,14	5,86	56,52	9,39	26
	Капуста тушеная	150	3,09	4,83	14,13	112,65	25,72	354
	Котлета рубленая с маслом	85	11,96	12,86	11,7	206	-	299
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Компот из свежих фруктов(яблоки)	180	0,14	0,14	21,49	87,8	1,54	390
Итого обед:			23,06	25,83	94,3	699,67	42,67	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с повидлом)	60	3,5	3,75	34,77	187	0,03	437
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	420
Итого полдник:			8,72	8,25	41,97	277	1,29	
Итого за десятый день:			47,49	47,57	203,35	1429,74	53,01	
Итого за период:			507,13	433,98	2039,81	14079,19	641,44	
Среднее значение:			50,713	43,398	203,981	1407,919	64,144	