



Согласовано.  
Заведующий МБДОУ № 4

М.В.Повечерова

Утверждаю:  
ИП Чернов К.А.

К.А. Чернов

Воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года (10 часов)

День 1

| № рец.<br>по сбор. | Наименование блюд | вес блюда | Пищевые вещества/г |   |   | Энергет.<br>ценность<br>ккал | Витамины<br>(мг)<br>с |
|--------------------|-------------------|-----------|--------------------|---|---|------------------------------|-----------------------|
|                    |                   |           | Б                  | Ж | У |                              |                       |
| 1                  | 2                 | 3         | 4                  | 5 | 6 | 7                            | 8                     |

Завтрак

|     |                   |     |       |       |       |        |      |
|-----|-------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|
| 210 | омлет натуральный | 90  | 8,09  | 14,4  | 1,58  | 168    | 0,1  |
| 50  | Икра кабачковая   | 40  | 0,8   | 2,6   | 3,4   | 49,33  | 0,04 |
| 12  | Сыр порционными   | 10  | 2,32  | 2,95  | 0     | 36     | 0,04 |
| 701 | Хлеб пшеничный    | 30  | 1,8   | 0,39  | 7,35  | 46,41  | 0    |
| 376 | чай с сахаром     | 180 | 0,23  | 0     | 13,5  | 54     | 0,3  |
|     | Итого             | 350 | 13,24 | 20,34 | 25,83 | 353,74 | 0,48 |

2-ой Завтрак

|     |                                   |     |     |   |      |    |    |
|-----|-----------------------------------|-----|-----|---|------|----|----|
| 389 | соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 46 | 40 |
|     | Итого                             | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 46 | 40 |

Обед

|     |                                       |     |       |       |       |        |       |
|-----|---------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|
| 70  | овощи по сезону                       | 30  | 0,24  | 0,03  | 0,51  | 3      | 1,05  |
| 102 | суп картофельный с бобовыми (горох)   | 150 | 3,29  | 3,16  | 9,92  | 88,95  | 4,27  |
| 297 | гуляш                                 | 50  | 7,45  | 5,7   | 6,45  | 107,5  | 3,37  |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая            | 110 | 6,3   | 6,95  | 35,7  | 252,5  | 0,675 |
| 342 | компот из свежих плодов с витамином С | 150 | 0,12  | 0,12  | 20,91 | 85,95  | 0     |
| 702 | хлеб ржаной                           | 20  | 1,27  | 0,2   | 8,2   | 39,2   | 0     |
| 701 | хлеб пшеничный                        | 20  | 1,2   | 0,33  | 4,9   | 30,94  | 0     |
|     | Итого                                 | 530 | 19,87 | 16,49 | 86,59 | 608,04 | 9,365 |

Полдник

|     |                    |     |      |      |       |        |      |
|-----|--------------------|-----|------|------|-------|--------|------|
| 421 | Сдоба обыкновенная | 70  | 4,98 | 2,37 | 36,3  | 188,73 | 0,15 |
| 382 | какао с молоком    | 150 | 3,06 | 2,66 | 13,18 | 89,16  | 0,72 |
|     | Итого              | 220 | 8,04 | 5,03 | 49,48 | 277,89 | 0,87 |

Всего на день

|  |  |      |       |       |     |         |        |
|--|--|------|-------|-------|-----|---------|--------|
|  |  | 1200 | 41,65 | 41,86 | 172 | 1285,67 | 50,715 |
|--|--|------|-------|-------|-----|---------|--------|

День 2

| № реч. по сбор. | Наименование блюд | вес блюда | Пищевые вещества/г/ |   |   | Энергет. ценность | Витамины (мг) |
|-----------------|-------------------|-----------|---------------------|---|---|-------------------|---------------|
|                 |                   |           | Б                   | Ж | У | ккал              | с             |
| 1               | 2                 | 3         | 4                   | 5 | 6 | 7                 | 8             |

Завтрак

|     |                                      |     |      |       |       |       |      |
|-----|--------------------------------------|-----|------|-------|-------|-------|------|
| 120 | суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,2  | 4,74  | 14,82 | 84,6  | 0    |
| 1   | бутерброд с маслом                   | 35  | 2,07 | 6,56  | 13,03 | 119   | 0    |
| 377 | чай с сахаром и лимоном              | 180 | 0,12 | 0,02  | 10,2  | 41    | 2,83 |
|     | Итого                                | 365 | 6,39 | 11,32 | 38,05 | 244,6 | 2,83 |

2-ой Завтрак

|     |               |     |     |     |     |    |    |
|-----|---------------|-----|-----|-----|-----|----|----|
| 338 | фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 |
|     | Итого         | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 |

Обед

|     |                                           |     |       |        |       |        |      |
|-----|-------------------------------------------|-----|-------|--------|-------|--------|------|
| 136 | морковь припущенная                       | 30  | 0,42  | 1,077  | 0,42  | 19,8   | 0,69 |
| 82  | Борщ с капустой и картофелем со сметаной  | 155 | 1,5   | 5,12   | 8,16  | 84,6   | 5,88 |
| 294 | котлеты рубленные из птицы                | 50  | 10,1  | 12,45  | 6,4   | 177    | 0,5  |
| 305 | рис припущенный                           | 110 | 2,64  | 6,6    | 26,18 | 146,63 | 0    |
| 331 | соус сметанный                            | 20  | 0,28  | 0,99   | 1,17  | 14,82  | 0,01 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов с витамином С | 150 | 0,5   | 0,07   | 24    | 99,6   | 0,55 |
| 702 | хлеб ржаной                               | 20  | 1,27  | 0,2    | 8,2   | 39,2   | 0    |
| 701 | хлеб пшеничный                            | 20  | 1,2   | 0,33   | 4,9   | 30,94  | 0    |
|     | Итого                                     | 555 | 17,91 | 26,837 | 79,43 | 612,59 | 7,63 |

Полдник

|     |                       |      |       |        |       |         |       |
|-----|-----------------------|------|-------|--------|-------|---------|-------|
| 327 | соус молочный сладкий | 20   | 0,4   | 0,9    | 2,65  | 20,3    | 0,07  |
| 223 | запеканка из творога  | 100  | 12,6  | 22,49  | 25,76 | 323,38  | 0,3   |
| 378 | чай с молоком         | 150  | 2,66  | 2,6    | 14,31 | 60,75   | 0     |
|     | Итого                 | 270  | 15,66 | 25,99  | 42,72 | 404,43  | 0,37  |
|     | Всего на день         | 1290 | 40,36 | 64,547 | 170   | 1305,62 | 20,83 |

День 3

| № реч.<br>по сбор. | Наименование блюд | вес<br>блюда | Пищевые вещества/г/ |   |   | Энергет.<br>Ценность | Витамины<br>(мг) |
|--------------------|-------------------|--------------|---------------------|---|---|----------------------|------------------|
|                    |                   |              | Б                   | Ж | У |                      |                  |
|                    |                   |              |                     |   |   |                      |                  |
| 1                  | 2                 | 3            | 4                   | 5 | 6 | 7                    | 8                |

Завтрак

|     |                                         |     |       |       |       |        |      |
|-----|-----------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|
| 183 | каша жидкая молочная из гречневой крупы | 150 | 6,6   | 6,84  | 26,49 | 195,6  | 0,42 |
| 2   | бүтерброд с повидлом 30/15              | 45  | 2,5   | 3,94  | 28,9  | 127,6  | 0,48 |
| 379 | кофейный напиток с молоком              | 150 | 2,36  | 2     | 11,96 | 75,45  |      |
|     | Итого                                   | 345 | 11,46 | 12,78 | 67,35 | 398,65 | 0,9  |

2-ой Завтрак

|     |                                   |     |     |   |      |    |    |
|-----|-----------------------------------|-----|-----|---|------|----|----|
| 389 | соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 46 | 40 |
|     | Итого                             | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 46 | 40 |

Обед

|     |                                          |     |       |       |        |        |       |
|-----|------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|-------|
| 52  | салат карт.с луком                       | 30  | 0,9   | 4,3   | 8,5    | 75     | 3,75  |
| 103 | суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 2,03  | 1,95  | 14,18  | 83,25  | 4,95  |
| 274 | голубцы с мясом (ленивые)                | 180 | 23,68 | 33,78 | 78,42  | 107,28 | 1,62  |
| 360 | кисель из яблок с витамином С            | 150 | 0,05  | 0,03  | 17,28  | 83,7   | 1,35  |
| 702 | хлеб ржаной                              | 20  | 1,27  | 0,2   | 8,2    | 39,2   | 0     |
| 701 | хлеб пшеничный                           | 20  | 1,2   | 0,33  | 4,9    | 30,94  | 0     |
|     | Итого                                    | 550 | 29,13 | 40,59 | 131,48 | 419,37 | 11,67 |

Полдник

|     |                       |      |       |       |        |        |      |
|-----|-----------------------|------|-------|-------|--------|--------|------|
| 386 | кисломолочный продукт | 150  | 4,2   | 4,8   | 6,15   | 87,75  | 0    |
|     | булочка "Российская"  | 50   | 1,95  | 2     | 1,5    | 18,2   | 0,03 |
|     | Итого                 | 200  | 6,15  |       | 7,65   | 105,95 | 0,03 |
|     | Всего на день         | 1195 | 47,24 | 53,37 | 216,58 | 969,97 | 52,6 |

День 4

| № реч. по сбор. | Наименование блюд | вес блюда | Пищевые вещества/г/ |   |   | Энергет. Ценность ккал | Витамины (мг) |
|-----------------|-------------------|-----------|---------------------|---|---|------------------------|---------------|
|                 |                   |           | Б                   | Ж | У |                        | с             |
| 1               | 2                 | 3         | 4                   | 5 | 6 | 7                      | 8             |

Завтрак

|       |                              |     |       |       |       |        |      |
|-------|------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|
| 182   | каша жидкая молочная овсяная | 150 | 5,4   | 9,3   | 17,3  | 203,6  | 0,42 |
| 12    | Сыр порциями                 | 10  | 2,32  | 2,95  | 0     | 36     | 0,04 |
| 701   | Хлеб пшеничный               | 30  | 1,8   | 0,39  | 7,35  | 46,41  | 0    |
| 376   | чай с сахаром                | 160 | 0,5   | 0,01  | 11,24 | 45     | 0,3  |
| Итого |                              | 350 | 10,02 | 12,65 | 35,89 | 331,01 | 0,76 |

2-ой завтрак

|       |               |     |     |     |     |    |    |
|-------|---------------|-----|-----|-----|-----|----|----|
| 338   | фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 |
| Итого |               | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 |

Обед

|       |                                              |     |       |       |       |        |        |
|-------|----------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|--------|
| 75    | икра свекольная                              | 30  | 0,42  | 1,19  | 2,36  | 21,99  | 1,68   |
| 88    | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 155 | 1,35  | 3,58  | 6,15  | 63,3   | 5,34   |
| 310   | Картофель отварной                           | 110 | 2,31  | 4,95  | 16,06 | 119,9  | 10,4   |
| 234   | Котлета рыбная                               | 50  | 7,31  | 3,43  | 5,65  | 80,53  | 0,7    |
| 331   | соус сметанный с томатом                     | 30  | 0,41  | 1,04  | 1,42  | 105,24 | 0,07   |
| 342   | компот из свежих плодов с витамином С        | 150 | 0,12  | 0,12  | 20,91 | 85,95  | 0,675  |
| 702   | хлеб ржаной                                  | 20  | 1,59  | 0,25  | 10,25 | 49     | 0      |
| 701   | хлеб пшеничный                               | 20  | 1,5   | 0,41  | 6,12  | 38,67  | 0      |
| Итого |                                              | 565 | 15,01 | 14,97 | 68,92 | 564,58 | 18,865 |

Полдник

|               |                  |      |       |       |        |         |        |
|---------------|------------------|------|-------|-------|--------|---------|--------|
| 401           | олады с повидлом | 100  | 7,03  | 6,95  | 43,2   | 263,63  | 0      |
| 385           | молоко кипяченое | 150  | 4,57  | 4,07  | 7,55   | 85      | 2,47   |
| Итого         |                  | 250  | 11,6  | 11,02 | 50,75  | 348,63  | 2,47   |
| Всего на день |                  | 1265 | 37,03 | 39,04 | 165,36 | 1291,22 | 32,095 |

День 5

| № реч.<br>по сбор. | Наименование блюд | вес блюда | Пищевые вещества/г/ |   |   | Энергет.<br>ценность<br>ккал | Витамины<br>(мг) |
|--------------------|-------------------|-----------|---------------------|---|---|------------------------------|------------------|
|                    |                   |           | Б                   | Ж | У |                              |                  |
|                    |                   |           | 4                   | 5 | 6 | 7                            | 8                |
| 1                  | 2                 | 3         |                     |   |   |                              |                  |

Завтрак

|     |                                |     |       |       |        |       |       |
|-----|--------------------------------|-----|-------|-------|--------|-------|-------|
| 182 | каша жидкая молочная пшеничная | 150 | 4,22  | 4,99  | 12,9   | 203,6 | 0,42  |
| 1   | булерброд с маслом             | 35  | 2,42  | 3,13  | 9,802  | 119   | 0     |
| 382 | какао с молоком                | 180 | 3,67  | 3,19  | 15,82  | 107   | 1,152 |
|     | Итого                          | 365 | 10,31 | 11,31 | 38,522 | 429,6 | 1,572 |

2-ой Завтрак

|     |                                   |     |     |   |      |    |    |
|-----|-----------------------------------|-----|-----|---|------|----|----|
| 389 | соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 46 | 40 |
|     | Итого                             | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 46 | 40 |

Обед

|     |                                           |     |       |       |       |        |       |
|-----|-------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|
| 139 | Салат из квашеной капусты                 | 30  | 0,5   | 1,99  | 2,1   | 18,8   | 1,68  |
| 101 | суп картофельный с крупой                 | 150 | 1,5   | 1,8   | 3     | 67,8   | 5,88  |
| 203 | макаронны отварные с маслом               | 110 | 3,82  | 4,05  | 21,32 | 137    |       |
| 278 | Тефтели                                   | 50  | 8,69  | 5,7   | 6,45  | 107,3  | 3,36  |
| 332 | соус сметанный                            | 20  | 0,41  | 1,05  | 1,42  | 16,76  | 0,07  |
| 349 | компот из смеси сухофруктов с витамином С | 150 | 0,5   | 0,07  | 24    | 99,6   | 0,55  |
| 702 | хлеб ржаной                               | 25  | 1,59  | 0,25  | 10,25 | 49     | 0     |
| 701 | хлеб пшеничный                            | 25  | 1,5   | 0,41  | 6,12  | 38,67  | 0     |
|     | Итого                                     | 560 | 18,51 | 15,32 | 74,66 | 534,93 | 11,54 |

Полдник

|     |                                            |      |       |       |         |         |        |
|-----|--------------------------------------------|------|-------|-------|---------|---------|--------|
| 218 | вареники ленивые сметанным соусом 100/5/10 | 115  | 14,83 | 11,05 | 24,9    | 258,05  | 0,19   |
| 376 | чай с сахаром                              | 160  | 0,5   | 0,01  | 11,24   | 45      | 0,3    |
|     | Итого                                      | 275  | 15,33 | 11,06 | 36,14   | 303,05  | 0,49   |
|     | Всего на день                              | 1300 | 44,65 | 37,69 | 159,422 | 1313,58 | 53,602 |

День 6

| № реч. по сбор. | Наименование блюда | вес блюда | Пищевые вещества/г/ |   |   | Энергет. ценность | Витамины (мг) |
|-----------------|--------------------|-----------|---------------------|---|---|-------------------|---------------|
|                 |                    |           | Б                   | Ж | У | ккал              | с             |
| 1               | 2                  | 3         | 4                   | 5 | 6 | 7                 | 8             |

Завтрак

|           |                                      |     |      |       |       |       |      |
|-----------|--------------------------------------|-----|------|-------|-------|-------|------|
| 203/2017г | макаронны отварные с маслом, сахаром | 130 | 6,97 | 7,66  | 18,63 | 182   |      |
| 2         | бутерброд с повидлом 30/15           | 45  | 2,5  | 3,94  | 28,9  | 127,6 | 0,48 |
| 377       | чай с сахаром и лимоном              | 180 | 0,12 | 0,02  | 10,2  | 41    | 0,3  |
|           | Итого                                | 355 | 9,59 | 11,62 | 57,73 | 350,6 | 0,78 |

2-ой Завтрак

|     |                                   |     |     |   |      |    |    |
|-----|-----------------------------------|-----|-----|---|------|----|----|
| 389 | соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 46 | 40 |
|     | Итого                             | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 46 | 40 |

Обед

|     |                                       |     |       |       |       |        |      |
|-----|---------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|
| 52  | свекла отварная с растительным маслом | 30  | 0,43  | 1,82  | 2,5   | 28,17  | 2,85 |
| 108 | суп картофельный с клецками           | 150 | 1,58  | 2,1   | 10,8  | 69,75  | 2,33 |
| 291 | плов из птицы                         | 150 | 12,6  | 22,5  | 15,45 | 313,5  | 0,45 |
| 360 | кисель из яблок с витамином С         | 150 | 0,05  | 0,03  | 17,28 | 83,7   | 1,35 |
| 702 | хлеб ржаной                           | 25  | 1,59  | 0,25  | 10,25 | 49     | 0    |
| 701 | хлеб пшеничный                        | 25  | 1,5   | 0,41  | 6,12  | 38,67  | 0    |
|     | Итого                                 | 530 | 17,75 | 27,11 | 62,4  | 582,79 | 6,98 |

Полдник

|     |                  |      |       |       |        |         |       |
|-----|------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|
| 430 | булочка Домашняя | 60   | 1,95  | 4,81  | 29,22  | 177     | 0     |
| 378 | чай с молоком    | 150  | 2,22  | 2,17  | 11,93  | 60,75   | 0     |
|     | Итого            | 210  | 4,17  | 6,98  | 41,15  | 237,75  | 0     |
|     | Всего на день    | 1195 | 32,01 | 45,71 | 171,38 | 1217,14 | 47,76 |

День 7

| № реч. по сбор. | Наименование блюд | вес блюда | Пищевые вещества/г/ |   |   | Энергет. ценность ккал | Витамины (мг) |
|-----------------|-------------------|-----------|---------------------|---|---|------------------------|---------------|
|                 |                   |           | Б                   | Ж | У |                        | с             |
| 1               | 2                 | 3         | 4                   | 5 | 6 | 7                      | 8             |

Завтрак

|     |                                        |     |      |      |        |        |      |
|-----|----------------------------------------|-----|------|------|--------|--------|------|
| 182 | каша рисовая молочная жидкая с сахаром | 155 | 3,64 | 7,65 | 23,865 | 179,3  | 0,42 |
| 12  | Сыр порциями                           | 10  | 2,32 | 2,95 | 0      | 36     | 0,04 |
| 701 | Хлеб пшеничный                         | 30  | 1,8  | 0,39 | 7,35   | 46,41  |      |
| 376 | чай с сахаром                          | 160 | 0,5  | 0,01 | 11,24  | 45     | 0,3  |
|     | Итого                                  | 355 | 8,26 | 11   | 42,455 | 306,71 | 0,76 |

2-ой Завтрак

|     |               |     |     |     |     |    |    |
|-----|---------------|-----|-----|-----|-----|----|----|
| 338 | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 |
|     | Итого         | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 |

Обед

|     |                                          |     |       |        |       |        |       |
|-----|------------------------------------------|-----|-------|--------|-------|--------|-------|
| 136 | салат из моркови                         | 30  | 0,42  | 1,077  | 0,42  | 19,8   | 0,69  |
| 82  | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 150 | 1,5   | 5,12   | 8,16  | 84,6   | 5,88  |
| 268 | котлеты биточки, шинцели                 | 50  | 7,95  | 7,2    | 8     | 130,5  | 0,05  |
| 128 | Пюре картофельное                        | 110 | 2,76  | 8,13   | 16,07 | 153,57 | 0,7   |
| 342 | компот из свежих плодов с витамином С    | 150 | 0,12  | 0,12   | 20,91 | 85,95  | 0,675 |
| 702 | хлеб ржаной                              | 25  | 1,59  | 0,25   | 10,25 | 49     | 0     |
| 701 | хлеб пшеничный                           | 25  | 1,5   | 0,41   | 6,12  | 38,67  | 0     |
|     | Итого                                    | 540 | 15,84 | 22,307 | 69,93 | 562,09 | 7,995 |

Полдник

|     |                       |      |      |        |         |         |        |
|-----|-----------------------|------|------|--------|---------|---------|--------|
| 327 | соус молочный сладкий | 20   | 0,4  | 0,9    | 2,65    | 20,3    | 0,07   |
| 223 | запеканка из творога  | 100  | 12,6 | 22,49  | 25,76   | 323,38  | 0,3    |
| 386 | кисломолочный продукт | 150  | 4,2  | 4,8    | 6,15    | 87,75   | 0      |
|     | Итого                 | 270  | 17,2 | 28,19  | 34,56   | 431,43  | 0,37   |
|     | Всего на День         | 1265 | 41,7 | 61,897 | 156,745 | 1347,23 | 19,125 |

## День 8

| № рещ. по сбор. | Наименование блюд | вес блюда | Пищевые вещества/г/ |   |   | Энергет. ценность ккал | Витамины (мг) с |
|-----------------|-------------------|-----------|---------------------|---|---|------------------------|-----------------|
|                 |                   |           | Б                   | Ж | У |                        |                 |
| 1               | 2                 | 3         | 4                   | 5 | 6 | 7                      | 8               |

### Завтрак

|     |                                      |     |      |        |        |        |      |
|-----|--------------------------------------|-----|------|--------|--------|--------|------|
| 181 | каша жидкая молочная из манной крупы | 150 | 4,5  | 6,13   | 21,98  | 179,3  | 0,42 |
| 1   | бутерброд с маслом 30/5              | 35  | 2,32 | 3,865  | 14,825 | 103,55 | 0    |
| 379 | кофейный напиток с молоком           | 180 | 2,84 | 2,41   | 14,35  | 90,54  | 0,17 |
|     | Итого                                | 365 | 9,66 | 12,405 | 51,155 | 373,39 | 0,59 |

### 2-ой Завтрак

|     |                                   |     |     |   |      |    |    |
|-----|-----------------------------------|-----|-----|---|------|----|----|
| 389 | соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 46 | 40 |
|     | Итого                             | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 46 | 40 |

### Обед

|      |                                                 |     |       |       |       |        |       |
|------|-------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|
| 75   | салат карт.с луком                              | 30  | 0,9   | 0,85  | 1,95  | 17,5   |       |
| 88   | щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 15 | 155 | 1,35  | 3,58  | 6,15  | 63,3   | 5,34  |
| 262К | Запеканка из пчени с рисом                      | 50  | 6,4   | 4,52  | 2,22  | 82,5   | 8,48  |
| 332  | Соус сметанный                                  | 20  | 0,41  | 1,05  | 1,42  | 16,76  | 0,07  |
| 349  | компот из смеси сухофруктов с витамином С       | 150 | 0,5   | 0,07  | 24    | 99,6   | 0,55  |
| 702  | хлеб ржаной                                     | 25  | 1,59  | 0,25  | 10,25 | 49     | 0     |
| 701  | хлеб пшеничный                                  | 25  | 1,5   | 0,41  | 6,12  | 38,67  | 0     |
|      | Итого                                           | 455 | 12,65 | 10,73 | 52,11 | 367,33 | 14,44 |

### Полдник

|     |                    |      |       |        |         |         |       |
|-----|--------------------|------|-------|--------|---------|---------|-------|
| 406 | пирожок с повидлом | 75   | 4,32  | 1,76   | 41,67   | 201     | 0,03  |
| 376 | чай с сахаром      | 160  | 0,5   | 0,01   | 11,24   | 45      | 0,3   |
|     | Итого              | 235  | 4,82  | 1,77   | 52,91   | 246     | 0,33  |
|     | Всего на день      | 1155 | 27,63 | 24,905 | 166,275 | 1032,72 | 55,36 |

## День 9

| № реч. по сбор. | Наименование блюда | вес блюда | Пищевые вещества/г |   |   | Энергет. ценность ккал | Витамины (мг) |
|-----------------|--------------------|-----------|--------------------|---|---|------------------------|---------------|
|                 |                    |           | Б                  | Ж | У |                        | С             |
| 1               | 2                  | 3         | 4                  | 5 | 6 | 7                      | 8             |

### Завтрак

|     |                              |     |      |       |       |        |      |
|-----|------------------------------|-----|------|-------|-------|--------|------|
| 182 | каша жидкая молочная овсяная | 150 | 5,94 | 10,58 | 19,02 | 235,12 | 0,42 |
| 2   | бутерброд с повидлом 30/15   | 45  | 2,5  | 3,94  | 28,9  | 127,6  | 0,48 |
| 377 | чай с сахаром и лимоном      | 180 | 0,12 | 0,02  | 10,2  | 41     | 2,83 |
|     | Итого                        | 375 | 8,56 | 14,54 | 58,12 | 403,72 | 3,73 |

### 2-ой Завтрак

|     |               |     |     |     |     |    |    |
|-----|---------------|-----|-----|-----|-----|----|----|
| 338 | фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 |
|     | Итого         | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 |

### Обед

|     |                               |     |       |        |       |        |       |
|-----|-------------------------------|-----|-------|--------|-------|--------|-------|
| 75  | овощи по сезону               | 30  | 0,5   | 0,012  | 4,05  | 2,4    | 50    |
| 96  | рассольник ленинградский      | 150 | 1,21  | 3,05   | 7,18  | 64,35  | 4,95  |
| 274 | Зразы рубленные               | 50  | 9,2   | 11,9   | 12,4  | 190,12 | 8,74  |
| 305 | рис припущенный               | 110 | 2,64  | 6,6    | 26,18 | 146,63 | 0     |
| 360 | кисель из яблок с витамином С | 150 | 0,05  | 0,03   | 17,28 | 83,7   | 1,35  |
| 702 | хлеб ржаной                   | 25  | 1,59  | 0,25   | 10,25 | 49     | 0     |
| 701 | хлеб пшеничный                | 25  | 1,5   | 0,41   | 6,12  | 38,67  | 0     |
|     | Итого                         | 540 | 16,69 | 22,252 | 83,46 | 574,87 | 65,04 |

### Полдник

|     |                              |       |       |       |        |          |       |
|-----|------------------------------|-------|-------|-------|--------|----------|-------|
| 406 | Лапшевник со сметаной 100/15 | 115   | 10,97 | 6,61  | 31,08  | 230,15   | 0,03  |
| 378 | чай с молоком                | 150   | 2,66  | 2,6   | 14,31  | 60,75    | 0     |
|     | Итого                        | 265   | 13,63 | 9,21  | 45,39  | 290,9    | 0,03  |
|     | Всего на День                | 1 280 | 39,28 | 46,40 | 196,77 | 1 316,49 | 78,80 |

# День 10

| № реч.<br>по сбор.       |                                         | вес блюда | Пищевые вещества/г |           |             | Энергет.<br>Ценность<br>ккал | Витамины<br>(мг) |
|--------------------------|-----------------------------------------|-----------|--------------------|-----------|-------------|------------------------------|------------------|
|                          |                                         |           | Б                  | Ж         | У           |                              |                  |
|                          |                                         |           |                    |           |             |                              |                  |
| Завтрак                  |                                         |           |                    |           |             |                              |                  |
| 183                      | каша жидкая молочная из гречневой крупы | 150       | 6,6                | 6,84      | 26,49       | 195,6                        | 0,42             |
| 1                        | бутерброд с маслом 30/5                 | 35        | 2,32               | 3,865     | 14,825      | 103,55                       | 0                |
| 376                      | чай с сахаром                           | 180       | 0,06               | 0,01      | 13,5        | 54                           | 0,3              |
|                          | Итого                                   | 365       | 8,98               | 10,715    | 54,815      | 353,15                       | 0,72             |
| 2-ой Завтрак             |                                         |           |                    |           |             |                              |                  |
| 389                      | соки овощные, фруктовые и ягодные       | 100       | 0,5                | 0         | 10,1        | 46                           | 40               |
|                          | Итого                                   | 100       | 0,5                | 0         | 10,1        | 46                           | 40               |
| Обед                     |                                         |           |                    |           |             |                              |                  |
| 139                      | Капуста тушеная                         | 30        | 0,4                | 1         | 2,1         | 18,8                         | 1,68             |
| 101                      | суп картофельный с крупой               | 150       | 1,5                | 1,8       | 10,98       | 67,8                         | 5,88             |
| 203                      | макароньы отварные с маслом             | 110       | 3,82               | 4,05      | 21,32       | 137                          | 0                |
| 239                      | тефтели рыбные                          | 50        | 6,2                | 5,4       | 8,01        | 122                          | 4,7              |
| 331                      | соус сметанный с томатом                | 30        | 0,41               | 1,04      | 1,42        | 105,24                       | 0,07             |
| 342                      | компот из свежих плодов с витамином С   | 150       | 0,12               | 0,12      | 20,91       | 85,95                        | 0,675            |
| 702                      | хлеб ржаной                             | 20        | 1,27               | 0,2       | 8,2         | 39,2                         | 0                |
| 701                      | хлеб пшеничный                          | 20        | 1,2                | 0,33      | 4,9         | 30,94                        | 0                |
|                          | Итого                                   | 560       | 14,92              | 13,94     | 77,84       | 606,93                       | 13,005           |
| Полдник                  |                                         |           |                    |           |             |                              |                  |
|                          | Кондитерское изделие                    | 50        | 4,05               | 3,26      | 35,5        | 121,5                        |                  |
| 382                      | какао с молоком                         | 150       | 3,06               | 2,66      | 13,18       | 89,16                        | 0,72             |
|                          | Итого                                   | 200       | 7,11               | 5,92      | 48,68       | 210,66                       | 0,72             |
|                          | Всего на день                           | 1225      | 31,51              | 30,575    | 191,435     | 1216,74                      | 54,445           |
|                          | Всего за 10 дней                        | 12 370    | 383                | 435       | 1 766       | 12 296                       | 465              |
|                          | Средний суточный рацион                 | 1244      | 38,4               | 43,5      | 175,3       | 1291                         | 43,4             |
| Норма по СанПин 75%+- 5% |                                         |           | 29,4-33,6          | 32,9-37,6 | 142,1-162,4 | 980-1120                     |                  |

Сборник рецептов М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2011, сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г