

УТВЕРЖДЕНО:
заведующий МБДОУ Д/С 34

Е.А.Алиновская
приказ № 43 от 29.01.2020 г.

Десятидневное меню

для организации питания детей от 3 до 7 лет

в МБДОУ Д/С 34

(ЗИМНЕ – ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

Приём пищи	№ рецепту	Наименование блюда	Выход блюда , г	Пищевые вещества			Энергетическая	Вита мин С
				Б	Ж	У		
День 1								
Завтрак								
	7	Сыр российский	10	2,32	2,95		35,8	0,07
		Пудинг из творога с рисом и изюмом	180	27,25	19,37	43,81	458,57	0,36
		Сметана	15	0,50	4,00	0,64	40,56	
	95	Суп молочный с тыквой и крупой	150	2,48	4,37	12,44	99,0	2,532
	392	Чай с сахаром 180/10	180	0,06	0,02	9,99	40,4	0,03
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,5	
Фактическое содержание, г			575,0	35,8	31,1	86,2	767,9	3,0
Норма, г, не менее			400-550	13,5	15	65,3	450,0	
2 завтрак								
	399	Сок овощной, фруктовый и ягодный	200	1	0	14,6	62,2	170
	493	Кондитерское изделие	20	1,78	1,6	17,5	91,25	
Фактическое содержание, г				2,78	1,6	32,1	153,5	170
Норма, г, не менее				2,7	3,0	13,1	90,0	
Обед								
		Салат из квашенной капусты с зелёным	60	0,50	2,33	5,15	43,57	
	82	Суп картофельный с макаронными изд	200	2,28	2,46	13,46	85,20	6,60
	274	Мясо тушеное с овощами в соусе	180	21,71	16,55	15,02	295,87	5,20
	379	Кисель из сушеных фруктов	180	0,21	0,01	31,74	127,89	0,13
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	85,40	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
Фактическое содержание, г			700	30,37	22,25	96,56	708,07	11,93
Норма, г, не менее			600-800	18,9	21	91,4	630,0	
Ужин (уплотнённый полдник)								
	313	Каша рассыпчатая	120	4,20	2,55	25,90	143,35	
	437	Печенью-стогановски с соусом 50/30	80	14,20	13,60	1,60	185,60	
	368	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,4	10,00
	400	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113,47	2,73
	478	Булочка "Осенняя"	30	2,01	2,99	14,65	93,55	0,03
Фактическое содержание, г			530	26,9	24,96	62,03	580,37	12,76
Норма, г, не менее			450-600	18,90	21,00	91,35	630,00	
ИТОГО за 1 день				95,8	79,9	276,8	2209,8	197,7
Норма, г, не менее				54,0	60,0	261,0	1800,0	

Приём м пищ	№ реце птур	Наименование блюда	Выход блюда , г	Пищевые вещества			Энерг етичес кая	Вита мин С
				Б	Ж	У		
День 2								
Завтрак								
	224	Омлет паровой с мясом	120	14,84	18,22	2,32	232,6	0,50
		Горшек зелёный консервированный	60	0,67		6,86	30,1	
	2	Бутерброд с повидлом	50	2,51	3,93	28,88	160,93	0,48
	397	Какао с молоком	180	3,058	2,658	13,2	88,9	1,43
	368	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,4	10,00
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
Фактическое содержание, г			530,0	23,1	25,4	70,7	603,7	12,4
Норма, г, не менее			400-550	13,5	15	65,3	450,0	
2 завтрак								
	401	Напиток кисломолочный	200	5,22	4,5	7,56	91,62	0,54
Фактическое содержание, г				5,22	4,5	7,6	91,6	0,54
Норма, г, не менее				2,7	3,0	13,1	90,0	
Обед								
	35	Салат из свёклы с яблоками	60	0,67	3,10	6,86	58,00	5,58
	76	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,61	6,03
	300	Птица отварная (с соусом сметанным) 65/2	90	18,99	12,24		186,12	
	318	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,36	21,00
	373	Компот из свежих плодов	180	0,22	0,13	25,05	102,19	1,29
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	85,40	
Фактическое содержание, г			750	29,29	24,68	94,55	717,45	33,9
Норма, г, не менее			600-800	18,9	21	91,4	630,0	
Ужин (уплотнённый полдник)								
	22	Салат из картофеля с солёными огурцами	60	0,55	2,09	3,43	34,73	4,80
		Рыба, запечённая в омлете	150	13,07	4,37	2,57	101,89	0,17
	394	Чай с молоком 180/10	180	2,67	2,34	14,31	88,98	1,2
	489	Кекс "Детский"	37	2,15	6,75	18,50	143,41	0,11
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
Фактическое содержание, г			457,00	20,81	15,85	53,30	439,15	6,28
Норма, г, не менее			450-600	18,90	21,00	91,35	630,00	
ИТОГО за 1 день				78,4	70,4	226,1	1851,9	53,1
Норма, г, не менее				54,0	60,0	261,0	1800,0	

Приём м пищ	№ реце птур	Наименование блюда	Выхо д блюд	Пищевые вещества			Энерге тическая я	Витам ин С
				Б	Ж	У		
День 3								
Завтрак								
	185	Каша гречнево-пшёная жидкая с сахаром	155	3,44	0,99	23,58	117,0	
	217	Омлет с морковью	60	5,70	10,80	2,60	130,4	
	178	Оладьи из печени "по-Кунцевски"	50	10,6	7,91	7,44	143,35	
	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,4	90,5	1,17
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	16,70	85,4	
Фактическое содержание, г			495,0	25,9	22,7	64,7	566,7	1,2
Норма, г, не менее			400-550	13,5	15	65,3	450,0	
2 завтрак								
	401	Напиток кисломолочный	200	5,22	4,50	91,62	0,54	8
		Кондитерское изделие	20	1,78	2,6	27,5	71,2	
Фактическое содержание, г				7	7,1	119,1	71,7	8
Норма, г, не менее				2,7	3,0	13,1	90,0	
Обед								
	36	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,67	3,10	6,86	58,02	5,58
	71	Щи из квашенной капусты с картофелем	20	1,29	3,80	5,30	60,56	13,29
		Гуляш из отварной говядины 60/60	120	17,99	14,48	4,62	220,76	0,7
	313	Каша рассыпчатая	100	4,20	2,55	25,26	140,79	
	382	Кисель из сока натурального	180	3,78	3,35	27,22	154,18	1,29
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52	
Фактическое содержание, г			520	30,42	24,58	81,72	669,81	15,28
Норма, г, не менее			600-800	18,9	21	91,4	630,0	
Ужин (уплотнённый полдник)								
		Икра овощная	60	0,78	2,48	4,29	42,60	2,62
		Тефтели рыбные тушёные	80	9,57	3,72	9,68	110,48	0,12
	319	Картофель в молоке	120	2,81	2,98	15,79	101,22	12,93
	454	Пирожки печеные из дрожжевого теста	35	4,41	1,99	12,70	86,35	0,04
	394	Чай с молоком 180/10	180	2,67	2,34	14,31	88,98	1,2
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
		Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22,20	
Фактическое содержание, г			555	103,22	87,28	337,8	2527,41	53,053
Норма, г, не менее			450-600	18,90	21,00	91,35	630,00	
ИТОГО за 1 день				166,5	141,7	603,3	3835,6	77,5
Норма, г, не менее				54,0	60,0	261,0	1800,0	

Приём пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С
				Б	Ж	У		
День 4								
Завтрак								
	101	Суп молочный с крупой	200	5,48	5,05	16,00	131,35	0,97
	7	Сыр порциями Российский	10	2,38	2,95		36,07	0,11
	394	Чай с молоком 180/10	180	2,67	2,34	14,31	88,98	1,20
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,30	93,44	
	368	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,4	10,00
Фактическое содержание, г			430,0	13,7	10,7	49,6	349,8	2,3
Норма, г, не менее			400-550	13,5	15	65,3	450,0	
2 завтрак								
		Напиток витаминизированный (готовый)	165	0,1	0	18	72,4	
Фактическое содержание, г				0,10	0	18,0	72,4	0
Норма, г, не менее				2,7	3,0	13,1	90,0	
Обед								
		Салат из квашеной капусты с зел.горошеом	60	0,50	2,33	5,15	43,57	0,20
	* 216	Суп с макаронными изделиями	200	3,80	4,80	18,80	133,60	
	279	Суфле из отварного мяса с рисом	80	12,45	11,39	16,70	219,10	
	*714	Рагу овощное с картофелем	120	6,20	8,28	15,03	159,44	
	376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,02	0,40
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	85,40	
Фактическое содержание, г			710	26,69	27,42	100,15	754,13	0,6
Норма, г, не менее			600-800	18,90	21,00	91,35	630,00	
Полдник)								
	40	Салат из моркови с яблоками	60	0,77	3,08	6,56	57,04	3
	238	Запеканка из творога с морковью	150	20,99	18,52	42,80	421,87	1,28
	362	Соус фруктовый	30	0,14	0,02	19,4	78,14	0,62
	400	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,07	113,42	2,73
	454	Пирожки печёные из дрожжевого теста	35	4,41	1,995	12,7	86,44	0,035
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
Фактическое содержание, г			445,00	34,00	26,26	99,47	770,00	4,66
Норма, г, не менее			450-600	18,90	21,00	91,35	630,00	
ИТОГО за 1 день				74,5	64,4	267,2	1946,4	7,5
Норма, г, не менее				54,0	60,0	261,0	1800,0	

Приём пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины С
				Б	Ж	У		
День 5								
Завтрак								
	6	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,1	
	185	Каша пшённая жидкая с сахаром	155	3,44	0,99	23,58	117,0	
	232	Сырники из творога с картофелем	100	12,61	9,47	16,10	200,1	4,35
	41	Салат из моркови с сахаром	60	0,77	3,08	6,56	57,04	3
	392	Чай с сахаром 180/10	180	0,06	0,02	9,99	40,4	0,03
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,1	
Фактическое содержание, г			530,0	19,3	17,5	70,8	517,7	7,4
Норма, г, не менее			400-550	13,5	15	65,3	450,0	
2 завтрак								
	*	Напиток витаминизированный (готовый)	165	0,1	0	18	72,4	
		Кондитерское изделие	20	1,78	2,6	27,5	140,52	0,002
Фактическое содержание, г				1,88	2,6	45,5	212,9	0,002
Норма, г, не менее				2,7	3,0	13,1	90,0	
Обед								
	12	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,73	3,70	4,82	59,50	5,58
	57	Борщ с квашеной капустой и картофелем	200	1,38	3,92	9,76	79,84	6,43
		Шницель рубленый (из говядины)	80	12,44	9,24	12,56	183,16	0,12
	205	Макароны отварные с маслом	130	4,76	3,66	22,86	143,42	
	372	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,11	21,67	88,24	0,77
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	85,40	
Фактическое содержание, г			700	23,75	21,228	88,372	639,56	12,904
Норма, г, не менее			600-800	18,90	21,00	91,35	630,00	
Ужин (уплотнённый полдник)								
	34	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	2,51	4,92	46,27	5,88
	291	Запеканка картофельная с мясом или пшеном	160	12,13	9,50	10,22	174,90	9,30
	*	Сметана	15	0,25	2,00	0,32	20,28	
	460	Крендель сахарный	40	2,83	5,26	22,30	147,82	
	401	Напиток кисломолочный	200	5,22	4,5	7,6	91,6	0,54
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,30	93,44	
Фактическое содержание, г			515,00	24,59	24,17	64,62	574,33	15,72
Норма, г, не менее			450-600	18,90	21,00	91,35	630,00	
ИТОГО за 1 день				69,5	65,5	269,3	1944,5	36,0
Норма, г, не менее				54,0	60,0	261,0	1800,0	

Приём м пищ	№ реце птур	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энерг етиче ская	Витам ин С
				Б	Ж	У		
День 6								
Завтрак								
	7	Сыр российский	10	2,32	2,95		35,8	0,07
	6	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,1	
	211	Запеканка из макарон с творогом	205	13,87	13,689	37,0	326,6	0,4497
		Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	5,08
	394	Чай с молоком 180/10	180	2,67	2,34	14,31	88,98	1,2
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,1	
Фактическое содержание, г			470,0	26,4	27,5	66,1	617,4	6,8
Норма, г, не менее			400-550	13,5	15	65,3	450,0	
2 завтрак								
	399	Сок овощной, фруктовый и ягодный	200	0,60	0,20	30,40	125,80	8
		Кондитерское изделие	20	0,2	0	38	152,80	
Фактическое содержание, г				0,80	0,2	68,4	278,6	
Норма, г, не менее				2,7	3,0	13,1	90,0	
Обед								
	*45	Винегрет овощной	50	0,67	3,80	3,84	52,24	6,62
	81	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,76	4,65
		Фрикадельки из птицы	80	13,23	6,65	6,88	140,29	
	318	Картофель отварной	100	1,91	2,88	15,34	94,90	
	376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,22	27,77	113,02	0,40
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52	
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	25	1,65	0,18	8,53	41,62	
Фактическое содержание, г			695,00	25,45	18,35	94,74	643,35	11,67
Норма, г, не менее			600-800	18,90	21,00	91,35	630,00	
Ужин (уплотнённый полдник)								
	76	Сельдь с луком	55	2,69	6,27	0,91	71,00	
	321	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	91,49	12,11
	496	Коржики молочные	37	2,39	4,42	19,02	125,42	
	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,58	1,75	18,60	100,49	0,34
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	25	1,65	0,18	8,53	41,62	
	368	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,4	10,00
Фактическое содержание, г			497,00	11,75	16,22	70,49	474,41	22,44
Норма, г, не менее			450-600	18,90	21,00	91,35	630,00	
ИТОГО за 1 день				64,4	62,3	299,7	2013,8	
Норма, г, не менее				54,0	60,0	261,0	1800,0	

Приём м пищ	№ реце птур	Наименование блюда	Выхо д блю	Пищевые вещества			Энергет ическая ценнос	Витам ин С
				Б	Ж	У		
День 7								
Завтрак								
	3	Бутерброд с маслом сливочным, с сыром розовым	45	4,73	6,88	14,56	139,1	0,07
	185	Каша овсяная жидкая с сахаром	205	3,79	5,48	19,0	140,6	
	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	90,5	1,17
		Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,4	10
Фактическое содержание, г			530,0	11,8	15,2	57,8	414,6	11,2
Норма, г, не менее			400-550	13,5	15	65,3	450,0	
2 завтрак								
		Напиток витаминизированный (готовый)	165	0,1	0	18	72,4	
		Кондитерское изделие	20	1,78	1,6	17,5	91,25	0,002
Фактическое содержание, г				1,88	1,6	35,5	163,7	0,002
Норма, г, не менее				2,7	3,0	13,1	90,0	
Обед								
	45	Салат из квашенной капусты	60	0,50	2,33	5,15	43,57	1,58
	84	Суп с рыбными фрикадельками	200	5,00	2,90	10,70	88,90	9,84
		Суфле мясное из говядины с тыквой	80	11,46	4,39	0,13	85,87	
	313	Каша рассыпчатая	120	6,88	4,87	64,40	328,99	
	372	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,11	21,67	88,24	0,77
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	16,70	85,4	
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
Фактическое содержание, г			710,00	27,28	15,20	118,75	720,97	12,19
Норма, г, не менее			600-800	18,90	21,00	91,35	630,00	
Ужин (уплотнённый полдник)								
	39	Салат из моркови с яблоками	60	0,77	3,08	6,56	57,04	3
	236	Пудинг из творога с рисом запеченный	130	19,68	13,99	31,63	331,15	0,34
	262	Соус фруктовый	30	1,17	2,71	7,95	60,88	0,20
	400	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113,47	2,73
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
Фактическое содержание, г			440,00	28,51	22,32	59,32	552,25	3,27
Норма, г, не менее			450-600	18,90	21,00	91,35	630,00	
ИТОГО за 1 день				69,4	54,3	271,3	1851,5	
Норма, г, не менее				54,0	60,0	261,0	1800,0	

Приём пищ	№ реце птур	Наименование блюда	Выход блюда , г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
				Б	Ж	У		
День 8								
Завтрак								
	7	Сыр российский	15	3,48	4,43		53,75	0,12
	185	Каша рисовая жидкая с сахаром	155	1,60	0,23	21,77	95,55	
	239	Оладьи из творога	50	6,95	5,30	0,48	77,42	0,15
		Салат из моркови с сахаром	60	0,77	3,08	6,56	57,04	3
	392	Чай с сахаром 180/10	180	0,06	0,02	9,99	40,38	0,03
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
	368	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,4	10,00
Фактическое содержание, г			580,0	14,8	13,7	58,3	415,3	13,3
Норма, г, не менее			400-550	13,5	15	65,3	450,0	
2 завтрак								
	399	Сок овощной, фруктовый и ягодный	200	0,60	0,20	30,40	125,8	8
		Кондитерское изделие	20	1,78	2,6	27,5	140,52	
Фактическое содержание, г				2,38	2,8	57,9	266,3	8
Норма, г, не менее				2,7	3,0	13,1	90,0	
Обед								
	45	Салат из квашенной капусты	60	0,50	2,33	5,15	43,57	6,18
	80	Суп картофельный с крупой	200	2,08	2,23	13,60	82,79	6,60
		Котлеты рыбные любительские	80	10,95	3,70	8,69	111,86	3,02
	321	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,70	118,84	15,74
	384	Кисель молочный	180	3,78	3,35	27,22	154,18	1,29
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	16,70	85,4	
Фактическое содержание, г			700	23,26	16,37	89,06	596,639	32,834
Норма, г, не менее			600-800	18,9	21	91,4	630,0	
Ужин (уплотнённый полдник)								
	22	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	1,09	4,17	6,86	69,33	9,60
		Тефтели из говядины	80	5,43	6,03	6,87	103,41	0,30
	332	Капуста тушеная	150	2,77	4,84	10,79	97,80	10,26
	401	Напиток кисломолочный	200	5,40	1,80	7,20	66,60	1,44
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	*475	Булочка обогащенная с изюмом	25	2,20	0,81	15,97	79,97	
Фактическое содержание, г			545	19,26	17,95	62,18	487,253	21,6
Норма, г, не менее			450-600	18,90	21,00	91,35	630,00	
ИТОГО за 1 день				59,7	50,8	267,4	1765,5	75,7
Норма, г, не менее				54,0	60,0	261,0	1800,0	

Приём пищ	№ реце птур	Наименование блюда	Выхо д блю	Пищевые вещества			Энерге тическая я	Витам ин С
				Б	Ж	У		
День 9								
Завтрак								
	185	Каша манная жидкая с сахаром	155	2,36	0,23	20,97	95,39	
		Омлет с картофелем	60	4,03	10,20	5,55	130,12	0,06
		Запеканка из печени с рисом	60	6	11	10	163,00	
	397	Какао с молоком	180	3,06	2,66	13,18	88,89	1,43
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	25	1,65	0,18	8,53	42,34	
Фактическое содержание, г			480,0	17,1	24,3	58,2	519,7	1,5
Норма, г, не менее			400-550	13,5	15	65,3	450,0	
2 завтрак								
	399	Сок овощной, фруктовый и ягодный	180	0,60	0,20	30,40	125,80	8
		Кондитерское изделие	20	0,2	0	38	152,80	
Фактическое содержание, г				0,8	0,2	68,4	278,6	8
Норма, г, не менее				2,7	3,0	13,1	90,0	
Обед								
		Салат из солёных огурцов с зелёным горош	60	0,50	2,33	5,15	43,57	
	57	Борщ из квашеной капусты с картофелем	200	1,38	3,92	9,76	79,84	6,43
		Биточки рубленные из птицы	80	11,27	11,84	7,07	179,89	0,32
	322	Пюре картофельное с морковью	130	2,48	4,00	15,61	108,36	13,65
	376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,01	0,40
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	25	1,65	0,18	8,53	42,34	
Фактическое содержание, г			725	20,09	22,59	88,37	637,16	20,80
Норма, г, не менее			600-800	18,9	21	91,4	630,0	
Ужин (уплотнённый полдник)								
		Салат из белокочан. капусты	50	0,67	3,10	6,86	58,02	0,20
		Зразы куриные с омлетом и овощами	60	6,76	7,36	6,20	118,08	
	313	Каша рассыпчатая	120	2,05	3,34	14,06	94,45	
	401	Напиток кисломолочный	200	5,40	1,80	7,20	66,60	1,44
	458	Ватрушка с творогом	35	2,23	1,49	22,06	110,57	0,04
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	368	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,4	10,00
Фактическое содержание, г			595,00	19,48	17,39	70,87	517,86	1,68
Норма, г, не менее			450-600	18,90	21,00	91,35	630,00	
ИТОГО за 1 день				57,5	64,4	285,9	1953,4	32,0
Норма, г, не менее				54,0	60,0	261,0	1800,0	

Приём м пищ	№ реце птур	Наименование блюда	Выхо д блюд	Пищевые вещества			Энерг етиче ская	Витам ин С
				Б	Ж	У		
День 10								
Завтрак								
	2	Бутерброд с повидлом	55	2,51	3,93	28,88	160,93	0,48
	94	Суп молочный с крупой	180	4,33	4,57	15,10	118,85	0,81
		Омлет с зеленым горошком	60	5,73	11,04	6,29	147,44	0,1
	178	Оладьи из печени "по-Кунцевски"	50	10,6	7,91	7,44	143,35	
	392	Чай с сахаром 180/10	180	0,06	0,02	9,99	40,38	0,03
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	25	1,65	0,18	8,53	41,62	
Фактическое содержание, г			550,0	24,9	27,7	76,2	652,6	1,4
Норма, г, не менее			400-550	13,5	15	65,3	450,0	
2 завтрак								
	399	Сок овощной, фруктовый и ягодный	180	0,60	0,20	30,40	125,80	8
Фактическое содержание, г				0,60	0,20	30,40	125,80	8,00
Норма, г, не менее				2,70	3,00	13,05	90,00	
Обед								
	34	Салат из свёклы с зелёным горошком	60	1,00	2,51	4,92	46,24	5,88
	85	Суп картофельный с клецками 170/10	180	1,48	2,23	9,06	62,23	4,14
		Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	218,88	20,03
	355	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,50	2,11	24,03	0,40
	384	Кисель молочный	180	3,78	3,35	27,22	154,15	1,29
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	25	1,65	0,18	8,53	41,62	
Фактическое содержание, г			665	24,929	19,11	86,587	617,29	31,74
Норма, г, не менее			600-800	18,9	21	91,4	630,0	
Ужин (уплотнённый полдник)								
	*45	Винегрет овощной	50	0,67	3,80	3,84	35,18	6,62
		Кнели рыбные	80	10,91	3,34	4,45	91,50	0,29
	322	Пюре картофельное с морковью	100	1,91	3,08	12,01	83,40	10,50
	476	Булочка "Розовая"	30	2,40	0,84	15,12	77,64	0,09
	401	Напиток кисломолочный	200	5,22	4,50	7,20	90,18	1,26
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	368	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,4	10,00
Фактическое содержание, г			590,00	34,00	26,26	99,47	770,00	4,66
Норма, г, не менее			450-600	18,90	21,00	91,35	630,00	
ИТОГО за 1 день				84,4	73,2	292,7	2165,7	45,8
Норма, г, не менее				54,0	60,0	261,0	1800,0	