

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Пятигорска детский сад №



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ  
с 12-часовым пребыванием в ДОУ на летний период.

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ТЕХНОЛОГОМ МКУ «ГХО» ШЛЯКИНОЙ И. В.  
В РАБОТЕ ИСПОЛЬЗОВАНЫ:

- Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения СанПиН 2.3/2.4.3590 – 20.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П., Тутельян В.А. 2011г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных организациях. Под редакцией С.В. Маслова. 2015г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций. Москва. 2020г.
- Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Москва. 2021г.
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах. Москва 2006г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций. Новосибирск 2021г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Под редакцией Г.Г. Овощенко, В.А. Тутуляна. Москва 2022г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	<b>6</b>
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	130	3	3,3	30	161,2	<b>166</b>
	Чай с лимоном	180	0,04	0	7,3	29,3	<b>160106</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	<b>480</b>
<i>Итого за завтрак</i>			<b>5,52</b>	<b>10,9</b>	<b>52,4</b>	<b>330,1</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки фруктовые	1 шт.(200г)	1	0	20,2	84	<b>399</b>
<b>ОБЕД</b>							
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,2	3,7	7,8	69,2	<b>57</b>
	Биточек из курицы	50	9,6	2,2	6,7	84,7	<b>54-23м-2020</b>
	Изделия макаронные отварные	80	2,9	2,3	18,8	107,9	<b>130401</b>
	Икра кабачковая	50	0,5	2,4	3	34,8	<b>53</b>
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,2	16	67,5	<b>412</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	<b>481</b>
<i>Итого за обед</i>			<b>17,6</b>	<b>11,2</b>	<b>69,3</b>	<b>451,3</b>	
<i>полдник</i>	Каша жидкая молочная пшенная с маслом и сахаром	130	5,3	5,2	19,9	151,2	<b>185</b>
	Кефир	150	4,4	3,8	6	75	<b>401</b>
	Булочка ванильная	50	4	4,1	27,2	161	<b>467</b>
<i>Итого за полдник</i>			<b>13,7</b>	<b>13,1</b>	<b>53,1</b>	<b>387,2</b>	
<i>ужин</i>	Фрикадельки рыбные отварные	50	6,7	1,8	3,7	56,7	<b>263</b>
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	120	2,7	4	28,6	136,2	<b>345</b>
	Компот из плодов свежих (яблок)	180	0,2	0,2	16	66,6	<b>409</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	<b>481</b>
<i>Итого за ужин</i>			<b>13,5</b>	<b>6,5</b>	<b>70,3</b>	<b>371,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ</b>			<b>50,82</b>	<b>39,3</b>	<b>262,3</b>	<b>1589</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>ДЕНЬ 2</i>							
<i>ЗАВТРАК 1</i>							
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	<b>7</b>
	Каша жидкая молочная манная с маслом и сахаром	160	4,5	5,1	24,7	162	<b>185</b>
	Напиток кофейный с молоком	160	2,4	2,2	12,8	80,8	<b>395</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	<b>480</b>
<i>Итого за завтрак</i>			<b>10,82</b>	<b>10,45</b>	<b>47,5</b>	<b>327,8</b>	
<i>ЗАВТРАК 2</i>	Фрукты свежие	1 шт.(100г)	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,2</b>	<b>368</b>
<i>ОБЕД</i>	Помидор в нарезке	30	0,4	0,05	1,2	6,4	<b>54-3з</b>
	Суп из овощей	150	1,1	3,7	8,7	72,7	<b>99</b>
	Шницели рубленые	50	7,4	5,6	7,5	110,0	<b>282</b>
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,7	3,9	21	137,5	<b>130309</b>
	Компот из яблок и слив или яблок и алычи	150	0,3	0,15	13,4	55,5	<b>410</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	<b>481</b>
<i>Итого за обед</i>			<b>16,95</b>	<b>13,8</b>	<b>68,75</b>	<b>469,3</b>	
<i>ПОЛДНИК</i>	Омлет натуральный, запеченный	60	6,3	6,7	1,2	90,4	<b>120301</b>
	Ряженка	150	4,5	3,8	9,1	76,5	<b>401</b>
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1 шт.(20г)	1,42	3,9	13,7	92,8	
<i>Итого за полдник</i>			<b>12,22</b>	<b>14,4</b>	<b>24</b>	<b>259,7</b>	
<i>УЖИН</i>							
	Капуста, тушенная с мясом	180	15,1	18,8	5,7	252,9	<b>120517-1</b>
	Чай с сахаром	180	0	0	9	36	<b>160105</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	<b>481</b>
<i>Итого за ужин</i>			<b>18,2</b>	<b>19,2</b>	<b>31,7</b>	<b>376,1</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ</b>			<b>58,59</b>	<b>58,25</b>	<b>181,75</b>	<b>1477,1</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 3							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	<b>6</b>
	Каша жидкая молочная пшеничная	160	5,4	4,7	25,7	166,6	<b>54-23к</b>
	Какао с молоком	160	3,2	2,8	14,1	95,1	<b>397</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	<b>480</b>
<i>Итого за завтрак</i>			10,28	15	49,9	376,8	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты свежие	1 шт.(100г)	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,2</b>	<b>368</b>
<b>ОБЕД</b>	Огурец в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,3	<b>54-3з</b>
	Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне	150	2,5	2,0	9,4	71,6	<b>80</b>
	Суфле из отварного мяса (говядина)	50	9,1	7,9	4,4	125,4	<b>487</b>
	Рагу овощное	120	1,8	8,8	11,6	132,8	<b>137</b>
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,2	16	67,5	<b>412</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	<b>481</b>
<i>Итого за обед</i>			16,8	19,3	58,4	484,5	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сырники из творога	80	12,8	7,6	13,2	175,2	<b>263</b>
	Соус яблочный	15	0,02	0,02	2,6	10,4	<b>362</b>
	Молоко кипяченое	150	4,2	3,8	7,1	78	<b>400</b>
<i>Итого за полдник</i>			17,02	11,42	22,9	263,6	
<b>УЖИН</b>	Котлеты рыбные школьные	50	5,1	2,2	4,2	56,5	<b>283</b>
	Свекла тушеная	120	2	3,6	9,8	82,4	<b>59</b>
	Чай с лимоном	180	0,04	0	7,3	29,3	<b>160106</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	<b>481</b>
<i>Итого за ужин</i>			10,24	6,2	38,3	255,4	
<b>ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ</b>			<b>54,74</b>	<b>52,32</b>	<b>179,3</b>	<b>1424,5</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 4</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	<b>7</b>
	Суп молочный с макаронными изделиями	170	4,9	4,4	16,0	123,4	<b>93</b>
	Напиток кофейный с молоком	160	2,4	2,2	12,8	80,8	<b>395</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	<b>480</b>
<i>Итого за завтрак</i>			<b>11,22</b>	<b>9,75</b>	<b>38,8</b>	<b>289,2</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Плоды свежие	1 шт.(100г)	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,2</b>	<b>368</b>
<b>ОБЕД</b>	Помидор в нарезке	30	0,4	0,05	1,2	6,4	<b>54-3з</b>
	Борщ с фасолью и картофелем на курином бульоне	150	2,2	3,8	8,8	78,7	<b>63</b>
	Плов куриный	160	15,2	18,1	31,3	348,4	<b>120605</b>
	Компот из яблок и слив или яблок и алычи	150	0,3	0,15	13,4	55,5	<b>410</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	<b>481</b>
<i>Итого за обед</i>			<b>21,15</b>	<b>22,5</b>	<b>71,65</b>	<b>576,2</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пирожки печеные из сдобного дрожжевого теста с повидлом	60	3,5	3,8	34,8	187	<b>454</b>
	Кефир	150	4,4	3,8	6	75	<b>401</b>
<i>Итого за полдник</i>			<b>7,9</b>	<b>7,6</b>	<b>40,8</b>	<b>262</b>	
<b>УЖИН</b>	Омлет с картофелем с маслом сливочным	100/4	7,5	13,9	7,8	187,5	<b>218</b>
	Морковь отварная с маслом	70/2	0,9	1,8	3,6	34,5	<b>320</b>
	Чай с сахаром	180	0	0	9	36	<b>160105</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	<b>481</b>
<i>Итого за ужин</i>			<b>12,3</b>	<b>16,2</b>	<b>42,4</b>	<b>369,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ</b>			<b>52,97</b>	<b>56,45</b>	<b>203,45</b>	<b>1541,3</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 5</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	<b>6</b>
	Каша жидкая молочная с овсяными хлопьями "Геркулес" с маслом и сахаром	160	4,7	4,9	21,7	153,2	<b>185</b>
	Какао с молоком	160	3,2	2,8	14,1	95,1	<b>397</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	<b>480</b>
<i>Итого за завтрак</i>			<b>9,58</b>	<b>15,2</b>	<b>45,9</b>	<b>363,4</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Плоды свежие	1 шт. (100г)	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,2</b>	<b>368</b>
<b>ОБЕД</b>	Огурец в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,3	<b>54-3з</b>
	Суп картофельный с рисовой крупой	150	1,2	1,65	8,9	54,5	<b>80</b>
	Котлеты рубленые из фарша рыбного	60	9,1	2,4	9,2	94,5	<b>120401</b>
	Картофель отварной	120	2,3	3,5	18,4	114	<b>318</b>
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,2	16	67,5	<b>412</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	<b>481</b>
<i>Итого за обед</i>			<b>16,25</b>	<b>8,2</b>	<b>70,25</b>	<b>421,95</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Запеканка из творога	80	14	12,1	13,8	197,6	<b>237</b>
	Чай с лимоном	180	0,04	0	7,3	29,3	<b>160106</b>
<i>Итого за полдник</i>			<b>14,04</b>	<b>12,1</b>	<b>21,1</b>	<b>226,9</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Рагу из мяса птицы	160	13,5	12,5	18,3	239,3	<b>120609</b>
	Компот из плодов свежих (яблок)	180	0,2	0,2	16	66,6	<b>409</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	<b>481</b>
<i>Итого за ужин</i>			<b>18,4</b>	<b>13,3</b>	<b>59,8</b>	<b>436,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ</b>			<b>58,8</b>	<b>48,5</b>	<b>204,4</b>	<b>1477,6</b>	

<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	<b>6</b>
	Макароны, запеченные с сыром	120	4,2	4,7	23,2	163	<b>248</b>
	Чай с лимоном	180	0,04	0	7,3	29,3	<b>160106</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	<b>480</b>
<i>Итого за завтрак</i>			<b>6,72</b>	<b>12,3</b>	<b>45,6</b>	<b>331,9</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки фруктовые	1 шт.(200г)	1	0	20,2	84	<b>399</b>
<b>ОБЕД</b>							
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,2	3,7	7,8	69,2	<b>57</b>
	Шницель из курицы	50	9,6	2,2	6,7	84,7	<b>54-24м-2020</b>
	Рагу овощное	120	1,8	8,8	11,6	132,8	<b>137</b>
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,2	16	67,5	<b>412</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	<b>481</b>
<i>Итого за обед</i>			<b>16</b>	<b>15,3</b>	<b>59,1</b>	<b>441,4</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Каша жидкая на молоке гречневая	130	4,6	6,1	16,3	156	<b>120221</b>
	Кефир	150	4,4	3,8	6	75	<b>401</b>
	Булочка домашняя	50	3,6	6,3	27	179	<b>469</b>
<i>Итого за полдник</i>			<b>12,6</b>	<b>16,2</b>	<b>49,3</b>	<b>410</b>	
<b>УЖИН</b>	Котлета рыбная любительская	50	7,0	2,4	5,6	72,5	<b>256</b>
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	120	2,7	4	28,6	136,2	<b>345</b>
	Компот из плодов свежих (яблок)	180	0,2	0,2	16	66,6	<b>409</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	<b>481</b>
<i>Итого за ужин</i>			<b>13,8</b>	<b>7,1</b>	<b>72,2</b>	<b>387</b>	
<b>ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ</b>			<b>50,12</b>	<b>50,9</b>	<b>246,4</b>	<b>1654,3</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 7</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	<b>7</b>
	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом и сахаром	160	6,6	6,4	24,6	186,1	<b>185</b>
	Напиток кофейный с молоком	160	2,4	2,2	12,8	80,8	<b>395</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	<b>480</b>
<i>Итого за завтрак</i>			<b>12,92</b>	<b>11,75</b>	<b>47,4</b>	<b>351,9</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Плоды свежие	1 шт.(100г)	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,2</b>	<b>368</b>
<b>ОБЕД</b>	Огурец в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,3	<b>54-3з</b>
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,6	1,7	10,3	62,9	<b>82</b>
	Котлеты рубленые	50	7,4	5,6	7,5	110,0	<b>282</b>
	Картофель отварной	120	2,3	3,5	18,4	114	<b>318</b>
	Компот из яблок и слив или яблок и алычи	150	0,3	0,15	13,4	55,5	<b>410</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	<b>481</b>
<i>Итого за обед</i>			<b>14,95</b>	<b>11,4</b>	<b>67,35</b>	<b>433,85</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Омлет натуральный, запеченный	60	6,3	6,7	1,2	90,4	<b>120301</b>
	Ряженка	150	4,5	3,8	9,1	76,5	<b>401</b>
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1 шт.(20г)	1,42	3,9	13,7	92,8	
<i>Итого за полдник</i>			<b>12,22</b>	<b>14,4</b>	<b>24</b>	<b>259,7</b>	
<b>УЖИН</b>	Фрикадельки мясные паровые	60	9,8	8,0	5,5	129,0	<b>322</b>
	Капуста тушеная	120	2,6	4,9	8,9	90,4	<b>130201</b>
	Чай с сахаром	180	0	0	9	36	<b>160105</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	<b>481</b>
<i>Итого за ужин</i>			<b>15,5</b>	<b>13,3</b>	<b>40,4</b>	<b>342,6</b>	
	<b>ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ</b>		<b>56,0</b>	<b>51,3</b>	<b>189,0</b>	<b>1432,3</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 8</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	<b>6</b>
	Каша жидкая молочная с овсяными хлопьями "Геркулес" с маслом и сахаром	160	4,7	4,9	21,7	153,2	<b>185</b>
	Какао с молоком	160	3,2	2,8	14,1	95,1	<b>397</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	<b>480</b>
<i>Итого за завтрак</i>			<b>9,58</b>	<b>15,2</b>	<b>45,9</b>	<b>363,4</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Плоды свежие	1 шт.(100г)	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,2</b>	<b>368</b>
<b>ОБЕД</b>	Помидор в нарезке	30	0,4	0,05	1,2	6,4	<b>54-3з</b>
	Суп из овощей	150	1,1	3,7	8,7	72,7	<b>99</b>
	Ежики мясные	50	7,0	7,1	6,1	118,1	<b>527</b>
	Изделия макаронные отварные	110	4	3,2	25,9	148,4	<b>130401</b>
	Компот из плодов свежих (яблок)	150	0,17	0,17	13,3	55,5	<b>409</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	<b>481</b>
<i>Итого за обед</i>			<b>15,72</b>	<b>14,62</b>	<b>72,15</b>	<b>488,3</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сырники из творога	80	12,8	7,6	13,2	175,2	<b>263</b>
	Соус яблочный	15	0,02	0,02	2,6	10,4	<b>362</b>
	Молоко кипяченое	150	4,2	3,8	7,1	78	<b>400</b>
<i>Итого за полдник</i>			<b>17,02</b>	<b>11,42</b>	<b>22,9</b>	<b>263,6</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Шницель рыбный натуральный	50	7,5	2,2	4,9	69,2	<b>258</b>
	Свекла тушеная	120	2	3,6	9,8	82,4	<b>59</b>
	Чай с лимоном	180	0,04	0	7,3	29,3	<b>160106</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	<b>481</b>
<i>Итого за ужин</i>			<b>13,44</b>	<b>6,3</b>	<b>44</b>	<b>292,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ</b>			<b>56,2</b>	<b>47,9</b>	<b>194,8</b>	<b>1452,1</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 9</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	<b>7</b>
	Каша жидкая молочная пшеничная	160	5,4	4,7	25,7	166,6	<b>54-23к</b>
	Напиток кофейный с молоком	160	2,4	2,2	12,8	80,8	<b>395</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	<b>480</b>
<i>Итого за завтрак</i>			<b>11,72</b>	<b>10,05</b>	<b>48,5</b>	<b>332,4</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Плоды свежие	1 шт.(100г)	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,2</b>	<b>368</b>
<b>ОБЕД</b>	Огурец в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,3	<b>54-3з</b>
	Щи из свежей капусты на курином бульоне	150	1,8	2,6	6,1	70,1	<b>110105</b>
	Рагу из мяса птицы	160	13,5	12,5	18,3	239,3	<b>120609</b>
	Компот из яблок и слив или яблок и алычи	150	0,3	0,15	13,4	55,5	<b>410</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	<b>481</b>
<i>Итого за обед</i>			<b>18,95</b>	<b>15,7</b>	<b>55,55</b>	<b>456,35</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Крендель сахарный	60	4,2	7,9	33,4	222	<b>460</b>
	Кефир	150	4,4	3,8	6	75	<b>401</b>
<i>Итого за полдник</i>			<b>8,6</b>	<b>11,7</b>	<b>39,4</b>	<b>297</b>	
<b>УЖИН</b>	Омлет натуральный, запеченный	60	6,3	6,7	1,2	90,4	<b>120301</b>
	Икра кабачковая	120	1,2	5,8	7,2	83,5	<b>53</b>
	Чай с сахаром	180	0	0	9	36	<b>160105</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	<b>481</b>
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1 шт.(20г)	1,42	3,9	13,7	92,8	
<i>Итого за ужин</i>			<b>12,0</b>	<b>16,8</b>	<b>48,1</b>	<b>389,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ</b>			<b>51,7</b>	<b>54,7</b>	<b>201,4</b>	<b>1519,9</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 10</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	<b>6</b>
	Суп молочный с гречневой крупой	160	4,6	3,8	12,7	103,9	<b>54-17к</b>
	Какао с молоком	160	3,2	2,8	14,1	95,1	<b>397</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	<b>480</b>
	<i>Итого за завтрак</i>		<b>9,48</b>	<b>14,1</b>	<b>36,9</b>	<b>314,1</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
	Плоды свежие	1 шт.(100г)	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,2</b>	<b>368</b>
<b>ОБЕД</b>							
	Помидор в нарезке	30	0,4	0,05	1,2	6,4	<b>54-3з</b>
	Суп картофельный с горохом	150	3,3	3,2	9,8	80,9	<b>81</b>
	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,14	0,4	7,1	37	<b>180601</b>
	Пудинг рыбный запеченный	60	5,6	4	5	85,6	<b>269</b>
	Картофель отварной	120	2,3	3,5	18,4	114	<b>318</b>
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,2	16	67,5	<b>412</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	<b>481</b>
	<i>Итого за обед</i>		<b>16,09</b>	<b>11,75</b>	<b>74,45</b>	<b>478,6</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Суфле творожное запеченное	100	14,4	9,5	13,3	196,7	<b>435</b>
	Чай с лимоном	180	0,04	0	7,3	29,3	<b>160106</b>
	<i>Итого за полдник</i>		<b>14,44</b>	<b>9,5</b>	<b>20,6</b>	<b>226</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Котлеты рубленые из птицы	60	9,2	8,3	9,3	149	<b>305</b>
	Рагу из овощей	120	2,1	6,2	14	120,1	<b>130203</b>
	Компот из плодов свежих (яблок)	180	0,2	0,2	16	66,6	<b>409</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	<b>481</b>
	<i>Итого за ужин</i>		<b>14,6</b>	<b>15,1</b>	<b>56,3</b>	<b>422,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ</b>							
<b>Итого за весь период</b>							
<b>Среднее значение за период</b>							
			<b>54,5</b>	<b>51,0</b>	<b>206,1</b>	<b>1505,4</b>	

