

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ № 23
Приказ № 70-ОД от 01 февраля 2022
О.Г. Дремлюженко



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
С 10-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
В ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД**

2022г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 1							
завтрак	Яйцо вареное	1	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00
		1	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00
	Макаронные изделия отварные с маслом	78	2,93	1,75	21,06	88,26	0,00
		103	4,03	2,70	24,34	121,35	0,00
	Икра кабачковая промышленного производства	50	0,45	2,35	2,96	35,00	2,76
		65	0,72	3,76	4,74	56,00	4,42
	Чай с сахаром	150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42
		180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83
	Хлеб пшеничный, обогащенный йодом	20	1,58	0,20	9,66	47,33	0,00
		22	2,37	0,30	14,49	71,00	0,00
	Масло сливочное 72,5% жирности	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00
	Сыр твердых сортов	3	0,70	0,89	0,00	10,80	0,02
		5	1,16	1,48	0,00	18,00	0,04
2 завтрак	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,29	10,00
		100	1,34	1,34	32,76	157,11	33,43
обед	Нарезка из квашенного огурца	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
		70	0,56	0,07	1,19	9,10	3,50
	Борщ вегетарианский со сметаной	180	2,19	0,00	12,94	95,40	5,62
		200	2,74	0,00	16,98	119,25	7,99
	Шницель мясной, соус томатный с овощами	60/25	7,86	7,99	13,54	193,44	9,91
		80/25	10,48	10,89	18,05	257,92	15,26
	Каша гречневая (рассыпчатая) со слив.м	100	3,05	3,34	13,68	97,00	0,00
		150	4,58	5,01	20,52	145,50	0,00
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,43	0,05	22,65	92,70	0,82
		180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,99
	Хлеб пшеничный, обогащенный йодом	48	3,95	0,50	24,15	118,33	0,00
		50	4,74	0,60	28,98	142,00	0,00
	Рыба тушеная	100	9,57	4,82	2,57	91,67	2,08
120		11,48	5,78	5,06	110,00	2,50	
Свежая капуста с растительным маслом	50	0,70	2,54	4,32	42,95	5,84	
	80	1,13	4,06	6,92	68,72	7,95	
Сок яблочный пр.пр-ва.	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	
	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	
Хлеб ржаной	10	0,79	0,10	4,83	23,67	0,00	
	15	1,19	0,15	7,245	35,50	0,00	
Итого за 1 день			40,27	36,83	157,52	1173,33	41,00
			52,36	48,08	229,06	1632,70	78,93

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 1							
завтрак	Яйцо вареное	1	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00
		1	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00
	Макаронные изделия отварные с маслом	78	2,93	1,75	21,06	88,26	0,00
		103	4,03	2,70	24,34	121,35	0,00
	Икра кабачковая промышленного производства	50	0,45	2,35	2,96	35,00	2,76
		65	0,72	3,76	4,74	56,00	4,42
	Чай с сахаром	150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42
		180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83
	Хлеб пшеничный, обогащенный йодом	20	1,58	0,20	9,66	47,33	0,00
		22	2,37	0,30	14,49	71,00	0,00
	Масло сливочное 72,5% жирности	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00
	Сыр твердых сортов	3	0,70	0,89	0,00	10,80	0,02
		5	1,16	1,48	0,00	18,00	0,04
2 завтрак	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,29	10,00
		100	1,34	1,34	32,76	157,11	33,43
обед	Нарезка из свежего огурца	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
		70	0,56	0,07	1,19	9,10	3,50
	Борщ вегетарианский со сметаной	180	2,19	0,00	12,94	95,40	5,62
		200	2,74	0,00	16,98	119,25	7,99
	Шницель мясной, соус томатный с овощами	60/25	7,86	7,99	13,54	193,44	9,91
		80/25	10,48	10,89	18,05	257,92	15,26
	Каша гречневая (рассыпчатая) со слив.м	100	3,05	3,34	13,68	97,00	0,00
		150	4,58	5,01	20,52	145,50	0,00
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,43	0,05	22,65	92,70	0,82
		180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,99
	Хлеб пшеничный, обогащенный йодом	48	3,95	0,50	24,15	118,33	0,00
		50	4,74	0,60	28,98	142,00	0,00
	Рыба тушеная	100	9,57	4,82	2,57	91,67	2,08
120		11,48	5,78	5,06	110,00	2,50	
Свежая капуста с растительным маслом	50	0,70	2,54	4,32	42,95	5,84	
	80	1,13	4,06	6,92	68,72	7,95	
Сок яблочный пр.пр-ва.	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	
	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	
Хлеб ржаной	10	0,79	0,10	4,83	23,67	0,00	
	15	1,19	0,15	7,245	35,50	0,00	
Итого за 1 день			40,27	36,83	157,52	1173,33	41,00
			52,36	48,08	229,06	1632,70	78,93

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
завтрак								
	Каша молочная ячневая со сливочным маслом	160	5,92	9,65	43,63	315,25	1,81	178/6
		170	6,69	10,94	48,25	359,50	2,01	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	414
		180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0,00	
		20	1,32	0,24	6,68	34,67	0,00	
	Масло сливочное 72,5% жирности	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	6
	Сыр твердых сортов	3	0,70	0,89	0,00	10,80	0,02	7
		5	1,16	1,48	0,00	18,00	0,04	
2 завтрак								
	Яблоко ясли	104	0,40	0,40	9,80	44,50	10,00	
	Напиток витаминизированный промышленного производства (сад)	190	0,61	0,25	18,57	79,00	70,00	418
обед								
	Нарезка из квашенных помидор	32	0,39	0,04	1,37	8,00	5,75	
		48	0,56	0,05	1,74	10,00	8,00	
	Суп картофельный с крупой	180	1,74	4,10	16,33	97,20	7,03	86
		200	2,18	5,12	23,66	121,50	9,30	
	Зрза мясная с яйцом	90/23	7,86	7,99	13,54	193,44	6,91	299/367
		100/24	10,48	10,89	18,05	257,92	9,26	
	Капуста тушеная	100	2,77	5,19	13,29	110,60	23,26	143
		115	2,97	5,57	19,25	118,50	26,48	
	Кисель из смеси сухофруктов	150	0,51	0,21	14,23	61,00	35,00	397
		180	0,68	0,28	18,97	81,33	60,00	
	Хлеб пшеничный	50	4,16	0,76	21,04	109,20	0,00	
		68	5,25	0,83	30,23	144,75	0,00	
полдник								
	Вареники ленивые со сметаной	80/12	3,834	2,814	22,686	131,4	0,29	244
		100/12	4,686	3,4393	27,727	160,6	0,36	
	Ряженка (жирность 2,5%)	150	4,35	0,00	6,30	76,00	0,45	420
		180	5,22	0,00	7,56	92,00	0,54	
	Яблоко сад	100	1,13	1,13	27,72	132,94	28,29	
Итого за 2 день			35,67	40,45	203,52	1399,41	78,58	
			44,34	48,31	264,58	1739,47	175,34	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
завтрак								
	Каша молочная ячневая со сливочным маслом	160	5,92	9,65	43,63	315,25	1,81	178/6
		170	6,69	10,94	48,25	359,50	2,01	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	414
		180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0,00	
		20	1,32	0,24	6,68	34,67	0,00	
	Масло сливочное 72,5% жирности	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	6
	Сыр твердых сортов	3	0,70	0,89	0,00	10,80	0,02	7
		5	1,16	1,48	0,00	18,00	0,04	
2 завтрак								
	Яблоко ясли	104	0,40	0,40	9,80	44,50	10,00	
	Напиток витаминизированный промышленного производства (сад)	190	0,61	0,25	18,57	79,00	70,00	418
обед								
	Нарезка из свежих помидор	32	0,39	0,04	1,37	8,00	5,75	
		48	0,56	0,05	1,74	10,00	8,00	
	Суп картофельный с крупой	180	1,74	4,10	16,33	97,20	7,03	86
		200	2,18	5,12	23,66	121,50	9,30	
	Зраза мясная с яйцом	90/23	7,86	7,99	13,54	193,44	6,91	299/367
		100/24	10,48	10,89	18,05	257,92	9,26	
	Капуста тушенная	100	2,77	5,19	13,29	110,60	23,26	143
		115	2,97	5,57	19,25	118,50	26,48	
	Кисель из смеси сухофруктов	150	0,51	0,21	14,23	61,00	35,00	397
		180	0,68	0,28	18,97	81,33	60,00	
	Хлеб пшеничный	50	4,16	0,76	21,04	109,20	0,00	
		68	5,25	0,83	30,23	144,75	0,00	
полдник								
	Вареники ленивые со сметаной	80/12	3,834	2,814	22,686	131,4	0,29	244
		100/12	4,686	3,4393	27,727	160,6	0,36	
	Ряженка (жирность 2,5%)	150	4,35	0,00	6,30	76,00	0,45	420
		180	5,22	0,00	7,56	92,00	0,54	
	Яблоко сад	100	1,13	1,13	27,72	132,94	28,29	
Итого за 2 день			35,67	40,45	203,52	1399,41	78,58	
			44,34	48,31	264,58	1739,47	175,34	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
завтрак								
	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	163	5,92	9,65	43,63	315,25	1,81	178/2
		175	6,69	10,94	48,25	359,50	2,01	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	416
		180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,20	9,66	47,33	0,00	
		20	1,58	0,20	9,66	47,33	0,00	
	Масло сливочное 72,5% жирности	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	6
	Сыр твердых сортов	3	0,70	0,89	0,00	10,80	0,02	7
5		1,16	1,48	0,00	18,00	0,04		
2 завтрак								
	Яблоко	95	0,40	0,40	9,80	44,50	10,00	
		100	0,40	0,40	9,80	44,50	10,00	
обед								
	Нарезка из квашенных огурца	32	0,30	0,04	0,73	5,50	1,80	
		47	0,46	0,06	1,08	8,10	3,01	
	Суп с клецками	180	1,65	2,48	13,06	69,20	4,60	91
		200	2,06	3,10	19,85	86,50	5,75	
	Жаркое по-домашнему	165	10,25	10,50	40,2	214,59	1,25	292
		180	15,96	13,19	49,36	295,06	2,15	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,17	0,01	26,45	106,65	0,11	397
		180	0,23	0,01	35,27	142,20	0,15	
Хлеб пшеничный	45	3,79	0,48	23,184	113,60	0,00		
	63	4,74	0,60	28,98	142,00	0,00		
полдник								
	Котлета рыбная в т/подливн	70	11,07	5,82	21,05	165,00	2,42	263
		80	13,68	6,98	27,18	198,00	2,90	
	Икра кабачковая промышленного производства	50	0,60	2,36	3,85	38,75	3,75	57
		65	73,00	2,89	4,71	47,41	4,59	
	Чай с сахаром	150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	412
		180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	
	Хлеб ржаной	10	0,79	0,10	4,83	23,67	0,00	
		15	0,99	0,18	5,01	25,99	0,00	
Яйцо вареное	40/40	5,08	4,60	0,80	63,00	0,00		
Кондитерские изделия(Пряники)	45	2,89	3,07	37,39	78,81	0,00		
Итого за 3 день			50,46	50,39	324,23	1670,23	64,11	
			136,29	59,32	383,62	2017,74	95,77	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
завтрак								
	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	163	5,92	9,65	43,63	315,25	1,81	178/2
		175	6,69	10,94	48,25	359,50	2,01	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	416
		180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,20	9,66	47,33	0,00	
		20	1,58	0,20	9,66	47,33	0,00	
	Масло сливочное 72,5% жирности	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	6
	Сыр твердых сортов	3	0,70	0,89	0,00	10,80	0,02	7
		5	1,16	1,48	0,00	18,00	0,04	
	2 завтрак							
	Яблоко	95	0,40	0,40	9,80	44,50	10,00	
		100	0,40	0,40	9,80	44,50	10,00	
обед								
	Нарезка из свежего огурца	32	0,30	0,04	0,73	5,50	1,80	
		47	0,46	0,06	1,08	8,10	3,01	
	Суп с клецками	180	1,65	2,48	13,06	69,20	4,60	91
		200	2,06	3,10	19,85	86,50	5,75	
	Жаркое по-домашнему	165	10,25	10,50	40,2	214,59	1,25	292
		180	15,96	13,19	49,36	295,06	2,15	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,17	0,01	26,45	106,65	0,11	397
		180	0,23	0,01	35,27	142,20	0,15	
	Хлеб пшеничный	45	3,79	0,48	23,184	113,60	0,00	
		63	4,74	0,60	28,98	142,00	0,00	
полдник								
	Котлета рыбная в т/подливн	70	11,07	5,82	21,05	165,00	2,42	263
		80	13,68	6,98	27,18	198,00	2,90	
	Икра кабачковая промышленного производства	50	0,60	2,36	3,85	38,75	3,75	57
		65	73,00	2,89	4,71	47,41	4,59	
	Чай с сахаром	150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	412
		180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	
	Хлеб ржаной	10	0,79	0,10	4,83	23,67	0,00	
		15	0,99	0,18	5,01	25,99	0,00	
	Яйцо вареное	40/40	5,08	4,60	0,80	63,00	0,00	
	Кондитерские изделия(Пряники)	45	2,89	3,07	37,39	78,81	0,00	
Итого за 3 день			50,46	50,39	324,23	1670,23	64,11	
			136,29	59,32	383,62	2017,74	95,77	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями со сливочным маслом	165	4,60	2,17	43,63	116,16	0,73	100
		176	5,75	3,21	48,25	145,20	0,91	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	414
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0,00	
		20	1,32	0,24	6,68	34,67	0,00	
	Масло сливочное 72,5% жирности	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	6
	Сыр твердых сортов	3	0,70	0,89	0,00	10,80	0,02	7
		5	1,16	1,48	0,00	18,00	0,04	
2 завтрак								
	Сок промышленного производства	200	0,00	0,00	22,40	90,00	0,00	418
		200	0,00	0,00	22,40	90,00	0,00	
обед								
	Щи из квашенной капусты с картофелем	180	1,39	3,91	8,79	67,80	5,64	73
		200	1,74	4,89	13,59	84,75	7,85	
	Икра свекольная тушеная	140	2,65	3,67	13,94	113,11	7,59	55
		170	2,96	5,79	15,54	126,13	8,47	
	Тефтеля из говядины в томатном соусе	103/55	6,27	7,06	10,54	130,47	4,73	304
		127,65	7,3	8,23	12,28	152	5,51	
	Кисель из смеси сухофруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	397
		180	0,16	0,16	23,88	97,60	1,72	
	Хлеб пшеничный, обогащенный йодом	45	4,19	0,53	25,599	125,43	0,00	
		63	4,74	0,60	28,98	142,00	0,00	
полдник								
	Пюре картофельное	135	2,66	2,16	20,71	118,95	5,73	339
		176	3,06	2,80	28,52	137,25	8,15	
	Квашенная капуста с растительным маслом	43	0,70	2,54	4,32	42,95	5,84	21
		53	1,13	4,06	6,92	68,72	7,95	
	Яйцо вареное	1	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	227
		1	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	411
		180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	
	Хлеб ржаной	10	0,79	0,10	4,83	23,67	0,00	
		15	0,99	0,18	5,01	25,99	0,00	
	Печенье промышленного производства	30	0,96	1,02	13,29	26,26	0,00	
		30	0,96	1,02	13,29	26,26	0,00	
Итого за 4 день			34,73	43,31	254,02	1452,72	34,39	
			46,03	57,87	298,35	1768,06	43,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями со сливочным маслом	165	4,60	2,17	43,63	116,16	0,73	100
		176	5,75	3,21	48,25	145,20	0,91	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	414
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0,00	
		20	1,32	0,24	6,68	34,67	0,00	
	Масло сливочное 72,5% жирности	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	6
	Сыр твердых сортов	3	0,70	0,89	0,00	10,80	0,02	7
		5	1,16	1,48	0,00	18,00	0,04	
2 завтрак								
	Сок промышленного производства	200	0,00	0,00	22,40	90,00	0,00	418
		200	0,00	0,00	22,40	90,00	0,00	
обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,39	3,91	8,79	67,80	5,64	73
		200	1,74	4,89	13,59	84,75	7,85	
	Икра свекольная тушенная	140	2,65	3,67	13,94	113,11	7,59	55
		170	2,96	5,79	15,54	126,13	8,47	
	Тефтеля из говядины в томатном соусе	103/55	6,27	7,06	10,54	130,47	4,73	304
		127,65	7,3	8,23	12,28	152	5,51	
	Кисель из смеси сухофруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	397
		180	0,16	0,16	23,88	97,60	1,72	
	Хлеб пшеничный, обогащенный йодом	45	4,19	0,53	25,599	125,43	0,00	
		63	4,74	0,60	28,98	142,00	0,00	
полдник								
	Пюре картофельное	135	2,66	2,16	20,71	118,95	5,73	339
		176	3,06	2,80	28,52	137,25	8,15	
	Свежая капуста с растительным маслом	43	0,70	2,54	4,32	42,95	5,84	21
		53	1,13	4,06	6,92	68,72	7,95	
	Яйцо вареное	1	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	227
		1	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	411
		180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	
	Хлеб ржаной	10	0,79	0,10	4,83	23,67	0,00	
		15	0,99	0,18	5,01	25,99	0,00	
	Печенье промышленного производства	30	0,96	1,02	13,29	26,26	0,00	
		30	0,96	1,02	13,29	26,26	0,00	
Итого за 4 день			34,73	43,31	254,02	1452,72	34,39	
			46,03	57,87	298,35	1768,06	43,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
завтрак								
	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	163	5,92	9,65	43,63	315,25	1,81	178/3
		175	6,69	10,94	48,25	359,50	2,01	
	Чай с сахаром	150	2,65	2,33	11,31	77,00	1,19	411
		180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0,00	
		20	1,32	0,24	6,68	34,67	0,00	
	Масло сливочное 72,5% жирности	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	6
	Сыр твердых сортов	3	0,70	0,89	0,00	10,80	0,02	
		5	1,16	1,48	0,00	18,00	0,04	7
2 завтрак								
	яблоко	95	0,40	0,40	9,80	44,50	10,00	
		100	0,40	0,40	9,80	44,50	10,00	
обед								
	Нарезка из квашенных помидор	32	0,39	0,04	1,37	8,00	5,75	
			48	0,56	0,05	1,74	10,00	
	Суп картофельный с горохом	180	1,87	2,26	16,31	81,00	9,60	83
			200	2,34	2,83	21,61	101,25	
	Плов с курицей	163	7,00	15,70	28,43	123,00	0,44	321
			195	12,00	18,48	33,45	380,00	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,36	0,14	24,33	100,05	1,49	397
			180	0,48	0,19	32,43	133,40	
	Хлеб пшеничный	55	4,09	0,74	20,71	107,47	0,00	
			78	4,95	0,90	25,05	130,00	
полдник								
	Запеканка из творога со сметаной	118	10,13	8,88	23,75	215,45	0,10	251
			150	12,88	11,28	30,19	273,87	
	Кефир (жирность 2,5%)	150	4,35	0,00	6,00	75,00	1,05	420
			180	5,22	0,00	7,20	90,00	
Итого за 5 день			39,27	48,52	192,45	1258,18	31,45	
			50,76	56,38	230,85	1730,19	37,13	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
завтрак								
	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	163	5,92	9,65	43,63	315,25	1,81	178/3
		175	6,69	10,94	48,25	359,50	2,01	
	Чай с сахаром	150	2,65	2,33	11,31	77,00	1,19	411
		180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0,00	
		20	1,32	0,24	6,68	34,67	0,00	
	Масло сливочное 72,5% жирности	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	6
	Сыр твердых сортов	3	0,70	0,89	0,00	10,80	0,02	7
		5	1,16	1,48	0,00	18,00	0,04	
	2 завтрак							
	яблоко	95	0,40	0,40	9,80	44,50	10,00	
		100	0,40	0,40	9,80	44,50	10,00	
обед								
	Нарезка из свежих помидор	32	0,39	0,04	1,37	8,00	5,75	
		48	0,56	0,05	1,74	10,00	8,00	
	Суп картофельный с горохом	180	1,87	2,26	16,31	81,00	9,60	83
		200	2,34	2,83	21,61	101,25	12,00	
	Плов с курицей	163	7,00	15,70	28,43	123,00	0,44	321
		195	12,00	18,48	33,45	380,00	0,51	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,36	0,14	24,33	100,05	1,49	397
		180	0,48	0,19	32,43	133,40	1,98	
	Хлеб пшеничный	55	4,09	0,74	20,71	107,47	0,00	
		78	4,95	0,90	25,05	130,00	0,00	
полдник								
	Запеканка из творога со сметаной	118	10,13	8,88	23,75	215,45	0,10	251
		150	12,88	11,28	30,19	273,87	0,13	
	Кефир (жирность 2,5%)	150	4,35	0,00	6,00	75,00	1,05	420
		180	5,22	0,00	7,20	90,00	1,26	
Итого за 5 день			39,27	48,52	192,45	1258,18	31,45	
			50,76	56,38	230,85	1730,19	37,13	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
завтрак								
	Макаронны запеченные с яйцом	78	6,73	6,02	20,06	161,13	0,29	222
		103	7,73	6,91	27,26	185,00	0,33	
	Икра кабачковая промышленного производства	50	0,45	2,35	2,96	35,00	2,76	57
		65	0,62	2,96	3,74	46,00	3,42	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	411
		180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0,00	
		20	1,32	0,24	6,68	34,67	0,00	
	Масло сливочное 72,5% жирности	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	6
	Сыр твердых сортов	3	0,70	0,89	0,00	10,80	0,02	7
		5	1,16	1,48	0,00	18,00	0,04	
2 завтрак								
	Сок промышленного производства	150	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	418
		200	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	
обед								
	Нарезка из квашенных помидор	32	0,39	0,04	1,37	8,00	5,75	
		48	0,56	0,05	1,74	10,00	8,00	
	Суп харчо со сметаной	180	1,63	4,00	16,29	87,80	2,03	82
		200	2,04	5,01	19,11	109,75	3,79	
	Котлета мясная в соусе томатом и овощами	68/23	7,86	7,99	13,54	193,44	9,91	299/367
		79/24	10,48	10,89	18,05	257,92	15,26	
	Каша пшеничная со сливочным маслом (вязкая)	115	6,13	4,35	27,56	173,88	0,00	331
		170	8,25	5,85	37,10	234,00	0,00	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	394
		180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36	
	Хлеб пшеничный обоготенны йодом	45	4,58	0,58	28,014	137,27	0,00	
		57	5,93	0,75	36,225	177,50	0,00	
полдник								
	Оладьи выпеченные в жарочной шкафу с сметаной	98/120	9,12	8,12	56,81	332,00	0,48	432
		100/12	9,12	8,12	57,01	332,00	0,48	
	Ряженка (жрность 2,5%)	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	420
		180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	
	Яблоко	104	0,40	0,40	9,80	44,50	10,00	
		110	0,44	0,44	10,78	48,95	11,00	
Итого за 6 день			42,85	44,26	236,81	1531,23	35,54	
			51,79	52,39	282,32	1816,49	46,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
завтрак								
	Макаронны запеченные с яйцом	78	6,73	6,02	20,06	161,13	0,29	222
		103	7,73	6,91	27,26	185,00	0,33	
	Икра кабачковая промышленного производства	50	0,45	2,35	2,96	35,00	2,76	57
		65	0,62	2,96	3,74	46,00	3,42	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	411
		180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0,00	
		20	1,32	0,24	6,68	34,67	0,00	
	Масло сливочное 72,5% жирности	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	6
	Сыр твердых сортов	3	0,70	0,89	0,00	10,80	0,02	7
		5	1,16	1,48	0,00	18,00	0,04	
2 завтрак								
	Сок промышленного производства	150	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	418
		200	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	
обед								
	Нарезка из свежих помидор	32	0,39	0,04	1,37	8,00	5,75	82
		48	0,56	0,05	1,74	10,00	8,00	
	Суп харчо со сметаной	180	1,63	4,00	16,29	87,80	2,03	299/367
		200	2,04	5,01	19,11	109,75	3,79	
	Котлета мясная в соусе томатом и овощами	68/23	7,86	7,99	13,54	193,44	9,91	331
		79/24	10,48	10,89	18,05	257,92	15,26	
	Каша пшеничная со сливочным маслом (вязкая)	115	6,13	4,35	27,56	173,88	0,00	394
		170	8,25	5,85	37,10	234,00	0,00	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	
		180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36	
	Хлеб пшеничный обоготенны йодом	45	4,58	0,58	28,014	137,27	0,00	
		57	5,93	0,75	36,225	177,50	0,00	
полдник								
	Оладьи выпеченные в жарочной шкафу с сметаной	98/120	9,12	8,12	56,81	332,00	0,48	432
		100/12	9,12	8,12	57,01	332,00	0,48	
	Ряженка (жрность 2,5%)	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	420
		180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	
	Яблоко	104	0,40	0,40	9,80	44,50	10,00	
		110	0,44	0,44	10,78	48,95	11,00	
Итого за 6 день								
			42,85	44,26	236,81	1531,23	35,54	
			51,79	52,39	282,32	1816,49	46,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 7								
завтрак								
	Каша манная со сливочным маслом	166	5,92	9,65	43,63	315,25	1,81	187
		178	6,69	10,94	48,25	359,50	2,01	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	414
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0,00	
		22	1,36	0,26	6,88	34,97	0,00	
	Масло сливочное 72,5% жирности	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	6
	Сыр твердых сортов	3	0,70	0,89	0,00	10,80	0,02	
		5	1,16	1,48	0,00	18,00	0,04	7
2 завтрак								
	Яблоки (ясли)	100	0,40	0,40	9,80	44,50	10,00	
	Напиток витаминизированный промышленного производства (сад)	190	0,61	0,25	18,57	79,00	70,00	418
обед								
	Нарезка из свежего огурца	32	0,25	0,03	0,54	4,16	1,60	21
		47	0,38	0,05	0,80	6,11	2,35	
	Суп с консервированным зеленым горошком	180	6,88	6,72	15,47	133,80	2,29	87
		200	8,60	8,41	22,52	167,25	3,11	
	Мясо говядины тушеное в соусе с овощами	164	10,00	13,86	30,09	285,00	0,38	290
		183	13,00	16,63	35,11	342,00	0,46	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	397
		180	0,16	0,16	23,88	97,60	1,72	
	Хлеб пшеничный	55	4,16	0,76	21,04	109,20	0,00	
		60	4,95	0,90	25,05	130,00	0,00	
полдник								
	Вареники ленивые со сметаной	138	17,19	11,51	27,92	288,96	0,57	244
		175	20,30	13,97	34,25	350,88	0,70	
	Кефир (жирность 2,5%)	150	4,35	0,00	6,30	76,00	0,45	420
		180	5,22	0,00	7,56	92,00	0,54	
	Яблоко сад	110	0,44	0,44	10,78	48,95	11,00	
Итого за 7 день			53,87	53,43	216,59	1618,19	19,51	
			66,03	63,15	283,41	2025,46	93,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
завтрак								
	Каша манная со сливочным маслом	166	5,92	9,65	43,63	315,25	1,81	187
		178	6,69	10,94	48,25	359,50	2,01	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	414
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0,00	
		22	1,36	0,26	6,88	34,97	0,00	
	Масло сливочное 72,5% жирности	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	6
	Сыр твердых сортов	3	0,70	0,89	0,00	10,80	0,02	7
		5	1,16	1,48	0,00	18,00	0,04	
2 завтрак								
	Яблоки (ясли)	100	0,40	0,40	9,80	44,50	10,00	
	Напиток витаминизированный промышленного производства (сад)	190	0,61	0,25	18,57	79,00	70,00	418
обед								
	Нарезка из квашенного огурца	32	0,25	0,03	0,54	4,16	1,60	21
		47	0,38	0,05	0,80	6,11	2,35	
	Суп с консервированным зеленым горошком	180	6,88	6,72	15,47	133,80	2,29	87
		200	8,60	8,41	22,52	167,25	3,11	
	Мясо говядины тушеное в соусе с овощами	164	10,00	13,86	30,09	285,00	0,38	290
		183	13,00	16,63	35,11	342,00	0,46	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	397
		180	0,16	0,16	23,88	97,60	1,72	
	Хлеб пшеничный	55	4,16	0,76	21,04	109,20	0,00	
		60	4,95	0,90	25,05	130,00	0,00	
полдник								
	Вареники ленивые со сметаной	138	17,19	11,51	27,92	288,96	0,57	244
		175	20,30	13,97	34,25	350,88	0,70	
	Кефир (жирность 2,5%)	150	4,35	0,00	6,30	76,00	0,45	420
		180	5,22	0,00	7,56	92,00	0,54	
	Яблоко сад	110	0,44	0,44	10,78	48,95	11,00	
Итого за 7 день			53,87	53,43	216,59	1618,19	19,51	
			66,03	63,15	283,41	2025,46	93,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 9								
завтрак								
	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	160	5,92	9,65	43,63	315,25	1,81	178/4
		170	6,69	10,94	48,25	359,50	2,01	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	411
		180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0,00	
		20	1,32	0,24	6,68	34,67	0,00	
	Масло сливочное 72,5% жирности	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	6
	Сыр твердых сортов	3	0,70	0,89	0,00	10,80	0,02	7
		5	1,16	1,48	0,00	18,00	0,04	
2 завтрак								
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,50	10,00	
		100	0,40	0,40	9,80	44,50	10,00	
обед								
	Свежая капуста с растительным маслом	43	0,70	2,54	4,32	42,95	5,84	21
		53	1,13	4,06	6,92	68,72	7,95	
	Борщ с консервированной фасолью	180	4,09	4,28	23,91	102,60	4,65	69
		200	5,12	5,35	27,95	128,25	5,81	
	Запеканка картофельная с говядиной и сметаной	128	12,75	7,97	25,92	226,05	8,05	164
		150	15,85	9,90	32,20	280,85	10,85	
	Кисель из смеси сухофруктов	150	0,17	0,01	26,45	106,65	0,11	397
		180	0,23	0,01	35,27	142,20	0,15	
	Хлеб пшеничный	45	4,19	0,53	25,599	125,43	0,00	
		68	5,14	0,65	31,395	153,83	0,00	
полдник								
	Омлет с консер.горошком	110/111	8,40	26,47	2,16	217,95	0,21	229
	Икра кабачковая пр.пр-ва	32	0,39	0,04	1,37	8,00	5,75	57
		47	0,56	0,05	1,74	10,00	8,00	
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	23,67	0,00	
		10	0,79	0,10	4,83	23,67	1,00	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	416
		180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	
	Кондитерские изделия(печенье,конфет а)	30	0,64	0,68	8,86	17,51	0,00	
		45	2,43	5,58	24,93	136,50	0,00	
Итого за 9 день			43,85	63,90	221,53	1532,23	38,95	
			47,89	75,04	226,67	1677,81	47,48	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 9								
завтрак								
	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	160	5,92	9,65	43,63	315,25	1,81	178/4
		170	6,69	10,94	48,25	359,50	2,01	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	411
		180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0,00	
		20	1,32	0,24	6,68	34,67	0,00	
	Масло сливочное 72,5% жирности	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	6
	Сыр твердых сортов	3	0,70	0,89	0,00	10,80	0,02	7
		5	1,16	1,48	0,00	18,00	0,04	
2 завтрак								
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,50	10,00	
		100	0,40	0,40	9,80	44,50	10,00	
обед								
	Квашеная капуста с растительным маслом	43	0,70	2,54	4,32	42,95	5,84	21
		53	1,13	4,06	6,92	68,72	7,95	
	Борщ с консервированной фасолью	180	4,09	4,28	23,91	102,60	4,65	69
		200	5,12	5,35	27,95	128,25	5,81	
	Запеканка картофельная с говядиной и сметаной	128	12,75	7,97	25,92	226,05	8,05	164
		150	15,85	9,90	32,20	280,85	10,85	
	Кисель из смеси сухофруктов	150	0,17	0,01	26,45	106,65	0,11	397
		180	0,23	0,01	35,27	142,20	0,15	
	Хлеб пшеничный	45	4,19	0,53	25,599	125,43	0,00	
		68	5,14	0,65	31,395	153,83	0,00	
полдник								
	Омлет с консер.горошком	110/111	8,40	26,47	2,16	217,95	0,21	229
	Икра кабачковая пр.пр-ва	32	0,39	0,04	1,37	8,00	5,75	57
		47	0,56	0,05	1,74	10,00	8,00	
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	23,67	0,00	
		10	0,79	0,10	4,83	23,67	1,00	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	416
		180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	
	Кондитерские изделия(печенье,конфета)	30	0,64	0,68	8,86	17,51	0,00	
		45	2,43	5,58	24,93	136,50	0,00	
Итого за 9 день			43,85	63,90	221,53	1532,23	38,95	
			47,89	75,04	226,67	1677,81	47,48	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
завтрак								
	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	163	5,92	9,65	43,63	315,25	1,81	178/1
		175	6,69	10,94	48,25	359,50	2,01	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	414
		180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0,00	
		20	1,32	0,24	6,68	34,67	1,00	
	Масло сливочное 72,5% жирности	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	6
	Сыр твердых сортов	3	0,70	0,89	0,00	10,80	0,02	7
		5	1,16	1,48	0,00	18,00	0,04	
2 завтрак								
	Сок промышленного производства	150	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	418
		180	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	
обед								
	Нарезка из квашенных помидор	32	0,39	0,04	1,37	8,00	5,75	
		48	0,56	0,05	1,74	10,00	8,00	
	Суп с макаронами изделиями на курином бульоне	180	1,94	2,04	12,34	75,42		88
		200	2,15	2,27	13,71	83,80		
	Птица тушеная в соусе с овощами	76/43	14,77	3,48	12,64	140,60	0,12	319
		95/44	18,46	4,35	5,80	175,75	0,15	
	Икра свекольная тушеная	135	2,66	2,16	20,71	118,95		55
		176	3,06	2,80	28,52	137,25		
	Кисель из смеси сухофруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	397
		180	0,16	0,16	23,88	97,60	1,72	
	Хлеб пшеничный	50	4,16	0,76	21,04	109,20	0,00	
		68	4,95	0,90	25,05	130,00	0,00	
полдник								
	Запеканка из творога со сметаной	120	21,31	14,52	22,06	304,80	0,29	251
		150	26,64	18,15	27,57	381,00	0,36	
	Кефир (жирность 2,5%)	150	4,35	0,00	6,00	75,00	1,05	420
		180	5,22	0,00	7,20	90,00	1,26	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,50	10,00	
		100	0,40	0,40	9,80	44,50	10,00	
Итого за 10 день			61,21	43,54	200,09	1510,39	24,31	
			74,45	51,40	227,84	1783,07	28,71	
Итого за весь период			442,68	473,44	2198,48	14335,16	437,63	
			619,76	571,11	2652,10	17715,37	709,31	
Среднее значение за период			44,27	47,34	219,85	1433,52	43,76	
			61,98	57,11	265,21	1771,54	70,93	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			1	1	4			
				42	47	203	1400	45
				54	60	261	1800	50

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
завтрак								
	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	163	5,92	9,65	43,63	315,25	1,81	178/1
		175	6,69	10,94	48,25	359,50	2,01	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	414
		180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0,00	
		20	1,32	0,24	6,68	34,67	1,00	
	Масло сливочное 72,5% жирности	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	6
	Сыр твердых сортов	3	0,70	0,89	0,00	10,80	0,02	7
		5	1,16	1,48	0,00	18,00	0,04	
2 завтрак								
	Сок промышленного производства	150	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	418
		180	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	
обед								
	Нарезка из свежих помидор	32	0,39	0,04	1,37	8,00	5,75	
		48	0,56	0,05	1,74	10,00	8,00	
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	180	1,94	2,04	12,34	75,42		88
		200	2,15	2,27	13,71	83,80		
	Птица тушеная в соусе с овощами	76/43	14,77	3,48	12,64	140,60	0,12	319
		95/44	18,46	4,35	5,80	175,75	0,15	
	Икра свекольная тушеная	135	2,66	2,16	20,71	118,95		55
		176	3,06	2,80	28,52	137,25		
	Кисель из смеси сухофруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	397
		180	0,16	0,16	23,88	97,60	1,72	
	Хлеб пшеничный	50	4,16	0,76	21,04	109,20	0,00	
		68	4,95	0,90	25,05	130,00	0,00	
полдник								
	Запеканка из творога со сметаной	120	21,31	14,52	22,06	304,80	0,29	251
		150	26,64	18,15	27,57	381,00	0,36	
	Кефир (жирность 2,5%)	150	4,35	0,00	6,00	75,00	1,05	420
		180	5,22	0,00	7,20	90,00	1,26	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,50	10,00	
		100	0,40	0,40	9,80	44,50	10,00	
Итого за 10 день			61,21	43,54	200,09	1510,39	24,31	
			74,45	51,40	227,84	1783,07	28,71	
Итого за весь период			442,68	473,44	2198,48	14335,16	437,63	
			619,76	571,11	2652,10	17715,37	709,31	
Среднее значение за период			44,27	47,34	219,85	1433,52	43,76	
			61,98	57,11	265,21	1771,54	70,93	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			1	1	4			
				42	47	203	1400	45
				54	60	261	1800	50