



10- дневное меню приготавливаемых блюд  
для организации питания детей в возрасте от 1 года до 7 лет,  
посещающих дошкольное учреждение с 10,5 - часовым режимом функционирования.

МДОУ «Новомичуринский детский сад №1»

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ Рецептуры
		Белки		Жиры		Углеводы		ценность				
		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л			
День 1												
Завтрак:												
	Каша вязкая молочная (геркулес)	200	200	6,70	6,70	7,70	7,70	27,30	27,30	170,00	170,00	№168 стр184
	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	3,30	3,30	3,30	3,30	17,00	17,00	112,00	112,00	№1 стр95
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	180	2,01	3,16	2,41	5,10	14,36	15,95	91,00	101,10	№396 стр313
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>12,01</b>	<b>13,16</b>	<b>13,41</b>	<b>16,10</b>	<b>58,66</b>	<b>60,25</b>	<b>373,00</b>	<b>383,10</b>	
Завтрак 2:												
	Сок фруктовый	100	100	0,10	0,10	0,13	0,13	11,30	11,30	45,00	45,00	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>				<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,13</b>	<b>0,13</b>	<b>11,30</b>	<b>11,30</b>	<b>45,00</b>	<b>45,00</b>	
Обед:												
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	60	0,89	1,19	1,56	2,07	1,87	2,50	23,00	26,40	№15 стр101
	Суп с рыбными консервами	150	200	1,16	1,81	2,12	3,90	8,16	12,70	55,60	78,50	№87 стр136
	Сосиска отварная с томатным соусом	50/15	50/30	5,60	5,60	10,30	13,10	0,24	5,32	117,00	138,00	№275 стр252
	Макаронные изделия	110	130	9,47	11,60	10,10	13,12	35,50	42,80	303,00	447,00	№ 204 стр213
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,44	0,01	0,02	20,80	27,76	84,75	113,00	№376 стр304
	Хлеб ржаной	40	50	2,80	3,50	0,46	0,56	16,00	20,00	80,00	100,00	-
<b>Итого за обед:</b>				<b>20,25</b>	<b>24,14</b>	<b>24,55</b>	<b>32,77</b>	<b>82,57</b>	<b>111,08</b>	<b>663,35</b>	<b>902,90</b>	
Полдник:												
	Вафли	12	20	2,0	2,40	1,00	1,20	31,20	41,90	109,00	129,00	-
	Кефир	150	200	3,35	4,80	3,75	5,00	6,00	8,00	75,00	100,00	-
<b>Итого за полдник:</b>				<b>5,35</b>	<b>7,2</b>	<b>4,75</b>	<b>6,2</b>	<b>37,2</b>	<b>49,9</b>	<b>184</b>	<b>229</b>	
Ужин:												
	Омлет натуральный	65	85	5,02	7,52	7,77	9,45	3,96	9,05	127,00	131,00	№ 215 стр219
	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,00	0,00	0,01	0,02	7,81	9,76	32,00	40,00	№392 стр312
	Хлеб пшеничный	30	50	2,20	3,70	0,80	1,40	15,10	25,30	78,90	131,50	-
<b>Итого за ужин:</b>				<b>7,22</b>	<b>11,22</b>	<b>8,58</b>	<b>10,87</b>	<b>26,87</b>	<b>44,11</b>	<b>237,90</b>	<b>302,50</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>44,832</b>	<b>55,72</b>	<b>51,29</b>	<b>65,94</b>	<b>205,3</b>	<b>265,34</b>	<b>1458,25</b>	<b>1817,5</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры	
		Белки		Жиры		Углеводы		ценность					
		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л				
День 2													
Завтрак:	Каша жидкая молочная (рисовая)	200	200	5,18	8,76	8,76	19,32	19,32	129,60	129,60	129,60	№185 стр195	
	Бутерброд с сыром	30\5\10	40\5\15	4,60	7,55	8,55	12,62	14,62	121,00	136,00	136,00	№3 стр96	
	Какао с молоком	150	180	3,80	4,10	6,40	14,31	16,40	89,00	98,80	98,80	№397 стр314	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>13,58</b>	<b>20,41</b>	<b>23,71</b>	<b>46,25</b>	<b>50,34</b>	<b>339,60</b>	<b>364,40</b>				
Завтрак 2:													
	Сок фруктовый	100	100	0,10	0,13	0,13	11,30	11,30	45,00	45,00	45,00		
<b>Итого за 2 завтрак:</b>				<b>0,10</b>	<b>0,13</b>	<b>0,13</b>	<b>11,30</b>	<b>11,30</b>	<b>45,00</b>	<b>45,00</b>			
Обед:													
	Суп картофельный с бобовыми на м/б	150	200	0,91	2,48	3,80	10,00	14,50	62,20	86,50	86,50	№81 стр133	
	Мясо тушеное (говядина) с овощами в соусе	170	220	9,61	10,40	12,45	17,04	24,26	164,00	226,00	226,00	№274 стр252	
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,44	0,01	20,80	27,76	84,75	113,00	113,00	№376 стр304	
	Хлеб ржаной	40	50	2,8	0,46	0,56	16,00	20,00	80,00	100,00	100,00		
<b>Итого за обед:</b>				<b>13,65</b>	<b>16,19</b>	<b>16,83</b>	<b>63,84</b>	<b>86,52</b>	<b>390,95</b>	<b>525,50</b>			
Полдник:													
	Пряник	12	20	2,77	2,34	2,67	27,57	31,57	151,00	172,00	172,00		
	Ряженка	150	200	4,15	3,75	5,00	6,30	8,35	76,00	102,20	102,20		
<b>Итого за полдник:</b>				<b>6,92</b>	<b>6,09</b>	<b>7,67</b>	<b>33,87</b>	<b>39,92</b>	<b>227,00</b>	<b>274,20</b>			
Ужин:													
	Пудинг из творога запечённый	50	100	6,24	12,76	12,87	13,19	20,87	304,20	381,00	381,00	№235 стр227	
	Кисель	150	180	0,1	0,10	0,00	21,90	29,20	82,80	110,40	110,40		
	Хлеб пшеничный	30	40	2,2	3,70	1,40	15,10	25,30	78,90	131,50	131,50		
<b>Итого за ужин:</b>				<b>8,54</b>	<b>16,56</b>	<b>14,27</b>	<b>50,19</b>	<b>75,37</b>	<b>465,9</b>	<b>622,9</b>			
<b>Итого за день:</b>				<b>42,69</b>	<b>57,76</b>	<b>62,48</b>	<b>205,45</b>	<b>263,45</b>	<b>1468,45</b>	<b>1832,00</b>			

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ Рецептуры
		Белки		Жиры		Углеводы		калорийность				
		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л			
День 3												
Завтрак:												
	Каша вязкая молочная (ячневая)	200	200	4,23	4,23	7,20	7,20	12,83	12,83	145,20	145,20	№168 стр184
	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	3,30	3,30	3,30	3,30	17,00	17,00	112,00	112,00	№1 стр95
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,12	3,80	2,99	3,20	15,82	19,60	107,00	114,80	№395 стр313
Итого за завтрак:				9,65	11,33	13,49	13,70	45,65	49,43	364,20	372,00	
Завтрак 2:												
	Сок фруктовый	100	100	0,10	0,10	0,13	0,13	11,30	11,30	45,00	45,00	
Итого за 2 завтрак:				0,10	0,10	0,13	0,13	11,30	11,30	45,00	45,00	
Обед:												
	Салат из моркови и яблок	40	60	0,61	0,85	3,00	3,65	3,00	4,01	42,95	66,34	№111 стр40
	Борщ с-капустой и картофелем на м/б	150	200	3,51	5,49	3,38	5,27	13,44	16,32	87,24	144,70	№57 стр121
	Берегостоганов из отварного мяса кур	120	160	6,71	7,30	9,20	13,09	17,98	21,62	91,50	116,00	№278 стр 254
	Каша рассыпчатая (пшеница)	110	130	4,88	5,95	3,65	5,87	16,10	20,90	110,20	132,00	№313 стр 277
	Хлеб ржаной	40	50	2,80	3,50	0,46	0,56	16,00	20,00	80,00	100,00	
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,44	0,01	0,02	20,80	27,76	84,75	113,00	№376 стр304
Итого за обед:				18,84	23,53	19,70	28,37	87,32	110,61	496,64	672,04	
Полдник:												
	сушка	12	20	1,85	2,40	0,87	1,20	10,90	15,90	105,56	167,00	
	Снежок	150	200	4,50	6,00	0,15	0,20	5,70	7,60	45,00	60,00	
Итого за полдник:				6,35	8,40	1,02	1,40	16,60	23,50	150,56	227,00	
Ужин:												
	Биточки рыбные запеченные с соусом	60/25	80/33	5,54	7,26	7,69	9,95	10,34	16,00	76,00	134,00	№255 стр239
	Картофельное пюре	120	130	2,04	2,65	4,60	5,60	14,40	16,87	161,80	181,80	№321 стр280
	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,20	29,00	41,00	№392 стр312
	Хлеб пшеничный	30	50	2,20	3,70	0,80	1,40	15,10	25,30	78,90	131,50	
Итого за ужин:				9,85	13,73	13,10	16,97	46,94	68,37	345,70	488,30	
Итого за день:				44,69	56,99	47,31	60,44	207,81	263,21	1 402,10	1 804,34	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ Рецептуры
		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность				
		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л			
День 4												
Завтрак:												
	Каша жидкая (гречневая) молочная	200	200	4,90	4,90	5,00	5,00	16,17	16,17	120,80	120,80	№185 стр195
	Бутерброд с повидлом	30(10)	30(5)20	3,30	3,60	3,30	3,30	17,00	19,20	112,00	117,00	№2 стр95
	Чай с молоком	150	180	2,67	2,96	2,34	2,60	14,31	15,90	89,00	98,80	№394 стр312
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>10,87</b>	<b>11,46</b>	<b>10,64</b>	<b>10,90</b>	<b>47,48</b>	<b>51,27</b>	<b>321,80</b>	<b>336,60</b>	
Завтрак 2:												
	Сок фруктовый	100	100	0,10	0,10	0,13	0,13	11,30	11,30	45,00	45,00	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>				<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,13</b>	<b>0,13</b>	<b>11,30</b>	<b>11,30</b>	<b>45,00</b>	<b>45,00</b>	
Обед:												
	Салат из белокочанной капусты	40	60	0,36	0,54	1,88	2,82	2,37	3,87	27,80	41,70	№20 стр103
	Суп картофельный с макаронами и зеленью на м/б	150	200	1,29	2,02	3,05	4,93	4,70	8,05	82,32	91,75	№82 стр133
	Тертые мясные из говядины с соусом	60(60)	80(80)	7,34	9,48	7,21	8,99	17,84	20,45	123,00	128,00	№287 стр259
	Каша рассыпчатая перловая	110	130	1,12	1,59	3,98	4,91	12,26	16,35	89,90	90,30	№313 стр277
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,44	0,01	0,02	20,80	27,76	84,75	113,00	№376 стр304
	Хлеб ржаной	40	50	2,80	3,50	0,46	0,56	16,00	20,00	80,00	100,00	
<b>Итого за обед:</b>				<b>13,24</b>	<b>17,57</b>	<b>16,59</b>	<b>22,23</b>	<b>73,97</b>	<b>96,48</b>	<b>487,77</b>	<b>564,75</b>	
Полдник:												
	Сухарик	12	20	1,85	2,40	0,87	1,20	20,90	30,90	99,56	167,00	
	Бифалайф	150	200	3,09	4,12	3,75	5,00	6,30	7,35	76,00	102,20	
<b>Итого за полдник:</b>				<b>4,94</b>	<b>6,52</b>	<b>4,62</b>	<b>6,20</b>	<b>27,20</b>	<b>38,25</b>	<b>175,56</b>	<b>269,20</b>	
Ужин:												
	Вареники ленивые (отварные)	65	110	13,50	15,81	15,20	19,77	21,30	25,33	257,30	399,00	№230 стр225
	Хлеб пшеничный	30	50	2,20	3,70	0,80	1,40	15,10	25,30	78,90	131,50	
	Кисель	150	180	0,1	0,91	0,00	0,00	21,90	29,20	82,80	110,40	
<b>Итого за ужин:</b>				<b>15,80</b>	<b>20,42</b>	<b>16,00</b>	<b>21,17</b>	<b>58,30</b>	<b>79,83</b>	<b>419,00</b>	<b>640,90</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>44,85</b>	<b>55,97</b>	<b>47,85</b>	<b>60,50</b>	<b>206,95</b>	<b>265,83</b>	<b>1 404,13</b>	<b>1 811,45</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ Рецептуры	
		1-3 л	3-7 л	Белки	Жиры	Углеводы	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л			
День 5													
Завтрак:													
	Каша вязкая молочная (пшеничная)	200	200	6,37	5,65	43,13	5,65	43,13	43,13	297,00	297,00	№168 стр184	
	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	3,30	3,30	17,00	3,30	17,00	17,00	112,00	112,00	№1 стр95	
	с молоком	150	180	3,80	4,10	14,31	6,40	17,40	17,40	89,80	98,80	№397 стр314	
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>13,47</b>	<b>13,05</b>	<b>74,44</b>	<b>15,35</b>	<b>77,53</b>	<b>498,00</b>	<b>507,80</b>			
Завтрак 2:													
	Сок фруктовый	100	100	0,10	0,13	11,30	0,13	11,30	11,30	45,00	45,00		
<b>Итого за 2 завтрак:</b>				<b>0,10</b>	<b>0,13</b>	<b>11,30</b>	<b>0,13</b>	<b>11,30</b>	<b>45,00</b>	<b>45,00</b>			
Обед:													
	Салат из свежих огурцов	40	60	0,70	2,10	3,32	2,30	5,45	5,45	73,00	82,30	№13 стр100	
	Рассольник на м/б	150	200	4,50	8,37	7,17	12,40	11,30	99,00	158,20	№74 стр130		
	Котлета рубленая из кур запеченная с молочным соусом	60/20	80/27	7,60	10,30	13,10	7,24	16,32	127,00	263,00	№307 стр273		
	Картофельное пюре	120	130	5,10	4,65	18,10	6,87	23,90	126,20	165,00	№321 стр280		
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,44	20,80	0,02	27,76	84,75	113,00	№376 стр304		
	Хлеб ржаной	40	50	2,80	0,46	16,00	0,56	20,00	80,00	100,00			
<b>Итого за обед:</b>				<b>21,03</b>	<b>25,89</b>	<b>72,63</b>	<b>35,25</b>	<b>104,73</b>	<b>589,95</b>	<b>881,50</b>			
Полдник:													
	Молоко кипяченое	150	180	3,87	4,34	30,57	5,67	45,57	151,00	192,00	№400 стр315		
	Булочка домашняя	60	70	3,99	4,05	16,20	5,40	23,60	118,50	178,00	№469 стр352		
<b>Итого за полдник:</b>				<b>7,86</b>	<b>8,39</b>	<b>46,77</b>	<b>11,07</b>	<b>69,17</b>	<b>269,50</b>	<b>370,00</b>			
<b>Итого за день:</b>				<b>42,46</b>	<b>54,45</b>	<b>205,14</b>	<b>61,89</b>	<b>262,73</b>	<b>1 402,45</b>	<b>1 804,30</b>			

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность			№ рецептуры	
		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность						
		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	3-7 л				
День 6														
Завтрак:														
	Каша сборная молочная *	200	200	7,80	7,80	8,56	8,56	28,00	28,00	139,20	139,20	139,20	139,20	№39 стр135
	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	3,30	3,30	3,30	3,30	17,00	17,00	112,00	112,00	112,00	112,00	№1 стр95
	Кофейный напиток со ступенчатым молоком	150	180	2,01	3,16	2,41	5,10	14,36	15,95	91,00	101,10	91,00	101,10	№396 стр313
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>13,11</b>	<b>14,26</b>	<b>14,27</b>	<b>16,96</b>	<b>59,36</b>	<b>60,95</b>	<b>342,20</b>	<b>352,30</b>	<b>342,20</b>	<b>352,30</b>	
Завтрак 2:														
	Сок фруктовый	100	100	0,10	0,10	0,13	0,13	11,30	11,30	45,00	45,00	45,00	45,00	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>				<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,13</b>	<b>0,13</b>	<b>11,30</b>	<b>11,30</b>	<b>45,00</b>	<b>45,00</b>	<b>45,00</b>	<b>45,00</b>	
Обед:														
	салат из свежих помидоров и огурцов	40	60	2,19	3,73	0,00	0,00	0,27	0,39	2,05	2,45	2,05	2,45	№15 стр101
	Шти из свежей капусты с картофелем на м.б	150	200	3,99	5,94	3,38	5,27	8,44	10,32	86,24	134,70	86,24	134,70	№67 стр126
	Сосиска отварная с томатным соусом	50/15	50/30	5,60	5,60	7,07	9,12	8,64	12,80	123,00	148,30	123,00	148,30	№275 стр352
	каша гречневая рассыпчатая	110	130	2,71	3,13	6,98	7,56	5,46	7,38	85,00	139,00	85,00	139,00	№113 стр277
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,44	0,01	0,02	20,80	27,76	84,75	113,00	84,75	113,00	№376 стр304
	Хлеб ржаной	40	50	2,80	3,50	0,46	0,56	16,00	20,00	80,00	100,00	80,00	100,00	-
<b>Итого за обед:</b>				<b>17,62</b>	<b>22,34</b>	<b>17,90</b>	<b>22,83</b>	<b>59,61</b>	<b>78,65</b>	<b>461,04</b>	<b>637,45</b>	<b>461,04</b>	<b>637,45</b>	
Полдник:														
	Вафли	12	20	1,85	2,40	0,87	1,20	15,90	25,90	99,56	167,00	99,56	167,00	-
	Кефир	150	200	4,35	5,80	3,75	6,00	6,00	8,00	75,00	100,00	75,00	100,00	-
<b>Итого за полдник:</b>				<b>6,20</b>	<b>8,20</b>	<b>4,62</b>	<b>7,20</b>	<b>21,90</b>	<b>33,90</b>	<b>174,56</b>	<b>267,00</b>	<b>174,56</b>	<b>267,00</b>	
Ужин:														
	Винегрет овощной	80	100	4,02	5,71	9,93	12,58	45,02	54,88	316,00	380,00	316,00	380,00	№45 стр113
	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,05	0,01	0,01	6,99	9,32	28,00	37,30	28,00	37,30	№392стр312
	Хлеб пшеничный	30	40	2,2	3,70	0,80	1,40	15,10	25,30	78,90	131,50	78,90	131,50	-
<b>Итого за ужин:</b>				<b>6,26</b>	<b>9,46</b>	<b>10,74</b>	<b>13,99</b>	<b>67,11</b>	<b>89,50</b>	<b>422,90</b>	<b>548,80</b>	<b>422,90</b>	<b>548,80</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>43,19</b>	<b>54,26</b>	<b>47,53</b>	<b>60,98</b>	<b>207,98</b>	<b>263,00</b>	<b>1 400,70</b>	<b>1 395,55</b>	<b>1 400,70</b>	<b>1 395,55</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ Репентуры
		Белки		Жиры		Углеводы		1-3 л		3-7 л		
		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л			
День 7												
Завтрак:												
	Каша вязкая молочная (геркулес)	200		6,70	7,70	7,70	27,30	27,30			170,00	№168 стр184
	Бутерброд с сыром	30(5)10	40(5)15	4,60	6,60	7,55	12,62	14,62			121,00	№3 стр96
	Какао с молоком	150	200	3,80	5,10	4,10	14,31	13,40			89,00	№397 стр314
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>15,10</b>	<b>18,40</b>	<b>19,35</b>	<b>54,23</b>	<b>55,32</b>			<b>380,00</b>	<b>404,80</b>
Завтрак 2:												
	Сок фруктовый	100	100	0,10	0,10	0,13	11,30	11,30			45,00	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>				<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,13</b>	<b>11,30</b>	<b>11,30</b>			<b>45,00</b>	<b>45,00</b>
<b>Обед:</b>												
	Салат из белокочанной капусты	40	60	1,39	1,86	1,47	2,11	3,67			36,84	№20 стр103
	Суп свекольник на м/б	150	200	3,30	4,74	2,20	5,02	8,10			80,24	№34 стр132
	Жаркое по-домашнему с мясом (говядина)	170	220	7,32	9,40	9,07	42,42	10,80			113,00	№276 стр253
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,44	0,01	20,80	27,76			84,75	№376 стр304
	Хлеб рж.калой	40	50	2,80	3,50	0,46	16,00	20,00			80,00	100,00
<b>Итого за обед:</b>				<b>15,14</b>	<b>19,94</b>	<b>13,21</b>	<b>52,57</b>	<b>70,33</b>			<b>394,83</b>	<b>498,66</b>
<b>Полдник:</b>												
	Ряженка	150	200	1,85	2,40	0,87	20,90	30,90			99,56	167,00
	сухарик	12	20	0,10	0,10	0,00	21,90	29,20			82,80	110,40
<b>Итого за полдник:</b>				<b>1,95</b>	<b>2,50</b>	<b>0,87</b>	<b>42,80</b>	<b>60,10</b>			<b>182,36</b>	<b>277,40</b>
<b>Ужин:</b>												
	Запеканка из творога с морковью с молочным соусом	65	130	8,13	10,18	15,32	20,10	19,68			237,50	№238 стр229
	Кисель	150	180	0,1	0,10	0,00	21,90	29,20			82,80	110,40
	Хлеб пшеничный	30	40	2,20	3,70	0,80	15,10	25,30			78,90	131,50
<b>Итого за ужин:</b>				<b>10,43</b>	<b>13,98</b>	<b>16,12</b>	<b>21,50</b>	<b>56,68</b>			<b>399,20</b>	<b>579,90</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>42,62</b>	<b>54,82</b>	<b>49,55</b>	<b>206,28</b>	<b>265,49</b>			<b>1461,39</b>	<b>1805,76</b>



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность			№ рецептуры	
		Белки		Жиры		Углеводы		ценность						
		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	3-7 л				
День 8														
Завтрак:														
	Каша вязкая (манная, молочная)	200	200	4,90	4,90	5,00	5,00	23,10	23,10	131,80	131,80	131,80	131,80	№168 стр184
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,12	2,80	2,99	3,20	15,82	19,60	107,00	107,00	114,80	114,80	№395 стр313
	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	3,30	3,30	3,30	3,30	17,00	17,00	112,00	112,00	112,00	112,00	№1 стр95
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>10,32</b>	<b>11,00</b>	<b>11,29</b>	<b>11,50</b>	<b>55,92</b>	<b>59,70</b>	<b>350,80</b>	<b>350,80</b>	<b>358,60</b>		
Завтрак 2:														
	Сок фруктовый	150	200	0,10	0,10	0,13	0,13	11,30	11,30	45,00	45,00	45,00	45,00	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>				<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,13</b>	<b>0,13</b>	<b>11,30</b>	<b>11,30</b>	<b>45,00</b>	<b>45,00</b>	<b>45,00</b>		
Обед:														
	Салат из свеклы	40	60	0,70	0,84	2,53	3,04	5,50	7,90	43,70	43,70	52,44	52,44	№33 стр108
	Суп картофельный с крупными изделиями на м/б	150	200	1,04	2,00	3,27	5,11	13,61	19,59	77,28	77,28	120,70	120,70	№ 80 стр132
	Гуляш из отварного мяса кур	120	150	14,80	17,53	4,33	6,49	28,50	32,95	203,00	203,00	265,00	265,00	№277 стр253
	Макаронные изделия	110	130	0,51	0,67	0,21	0,27	14,23	20,70	61,00	61,00	87,70	87,70	№204 стр213
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,44	0,01	0,02	20,80	27,76	84,75	84,75	113,00	113,00	№376 стр304
	Хлеб ржаной	40	50	2,80	3,50	0,46	0,56	16,00	20,00	80,00	80,00	100,00	100,00	
<b>Итого за обед:</b>				<b>20,18</b>	<b>24,98</b>	<b>10,81</b>	<b>15,49</b>	<b>98,64</b>	<b>128,90</b>	<b>551,73</b>	<b>551,73</b>	<b>738,84</b>		
Полдник:														
	«Снежок»	150	200	1,54	1,54	6,57	6,57	10,87	18,87	87,00	87,00	149,00	149,00	
	Сушка	12	20	0,09	0,12	0,01	0,02	7,81	9,76	32,00	32,00	40,00	40,00	
<b>Итого за полдник:</b>				<b>1,63</b>	<b>1,66</b>	<b>6,58</b>	<b>6,59</b>	<b>18,68</b>	<b>28,63</b>	<b>119,00</b>	<b>119,00</b>	<b>189,00</b>		
Ужин:														
	Рыба, запеченная с овощами	120	180	6,55	8,69	15,84	19,80	1,31	1,64	182,10	182,10	227,60	227,60	№267 стр246
	Чай с лимоном	150/73,5	180/10/7	3,75	5,00	4,05	5,40	16,20	21,60	118,50	118,50	158,00	158,00	№393 стр312
	Хлеб пшеничный	30	50	2,2	3,70	0,80	1,40	15,10	25,30	78,90	78,90	131,50	131,50	
<b>Итого за ужин:</b>				<b>12,50</b>	<b>17,39</b>	<b>20,69</b>	<b>26,60</b>	<b>32,61</b>	<b>48,54</b>	<b>379,50</b>	<b>379,50</b>	<b>517,10</b>		
<b>Итого за день:</b>				<b>44,63</b>	<b>55,03</b>	<b>49,37</b>	<b>60,18</b>	<b>205,85</b>	<b>265,77</b>	<b>1 401,03</b>	<b>1 401,03</b>	<b>1 803,54</b>		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность			№ Рецептуры	
		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность						
		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	3-7 л				
День 9														
Завтрак:														
	Каша жидкая молочная (ячневая)	200	200	4,23	4,23	7,20	7,20	12,83	12,83	145,20	145,20	145,20	145,20	№185 стр195
	Бутерброд с новидлом	30/10	30/5/20	3,30	3,60	3,30	3,30	17,00	19,20	112,00	112,00	117,00	117,00	№2 стр95
	Чай с молоком	150	180	2,67	2,96	2,34	2,60	14,31	15,90	89,00	89,00	98,80	98,80	№394 стр312
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>10,20</b>	<b>10,79</b>	<b>12,84</b>	<b>13,10</b>	<b>44,14</b>	<b>47,93</b>	<b>346,20</b>	<b>346,20</b>	<b>361,00</b>	<b>361,00</b>	
Завтрак 2:														
	Сок фруктовый	100	100	0,10	0,10	0,13	0,13	11,30	11,30	45,00	45,00	45,00	45,00	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>				<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,13</b>	<b>0,13</b>	<b>11,30</b>	<b>11,30</b>	<b>45,00</b>	<b>45,00</b>	<b>45,00</b>	<b>45,00</b>	
Обед:														
	Суп картофельный с клецками	150	200	5,51	7,74	8,12	10,88	5,42	8,48	91,24	91,24	111,75	111,75	№85 стр135
	Ленивые голубцы из говядины с соусом (сметанный с томатом)	120/15	160/30	7,34	9,48	17,21	22,99	66,84	86,45	273,00	273,00	299,00	299,00	№298 стр265
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,44	0,01	0,02	20,80	27,76	84,75	84,75	113,00	113,00	№376 стр304
	Хлеб ржаной	40	50	2,80	3,50	0,46	0,56	16,00	20,00	80,00	80,00	100,00	100,00	
<b>Итого за обед:</b>				<b>15,98</b>	<b>21,16</b>	<b>25,80</b>	<b>34,45</b>	<b>109,06</b>	<b>142,69</b>	<b>528,99</b>	<b>528,99</b>	<b>623,75</b>	<b>623,75</b>	
Полдник:														
	Бифалайф	150	200	1,85	2,40	0,87	1,20	20,90	30,90	99,56	99,56	167,00	167,00	
	Печенье	12	20	4,35	5,80	3,75	5,00	6,30	8,35	82,00	82,00	102,20	102,20	
<b>Итого за полдник:</b>				<b>6,20</b>	<b>8,20</b>	<b>4,62</b>	<b>6,20</b>	<b>27,20</b>	<b>39,25</b>	<b>181,56</b>	<b>181,56</b>	<b>269,20</b>	<b>269,20</b>	
Ужин:														
	Сырники из творога со сливочным маслом	50/5	100/5	7,25	10,16	5,69	8,90	4,68	5,84	194,00	194,00	386,00	386,00	№231 стр225
	Хлеб пшеничный	30	50	2,2	3,70	0,80	1,40	15,10	25,30	78,90	78,90	131,50	131,50	
	Кисель	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,20	29,00	29,00	41,00	41,00	
<b>Итого за ужин:</b>				<b>9,52</b>	<b>13,98</b>	<b>6,50</b>	<b>10,32</b>	<b>26,88</b>	<b>41,34</b>	<b>301,90</b>	<b>301,90</b>	<b>558,50</b>	<b>558,50</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>41,90</b>	<b>54,13</b>	<b>49,76</b>	<b>64,07</b>	<b>207,28</b>	<b>271,21</b>	<b>1 403,65</b>	<b>1 403,65</b>	<b>1 857,45</b>	<b>1 857,45</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ Рецентуры
		Белки		Жиры		Углеводы		ценность				
		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л			
День 10												
Завтрак:												
	Каша вязкая пшеничная молочная	200	200	6,38	7,70	7,70	29,21	29,21	191,00	191,00	191,00	№168 стр184
	Какао с молоком	150	180	3,80	5,10	4,10	14,31	13,40	89,00	98,80	98,80	№397 стр314
	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	3,30	3,30	3,30	17,00	17,00	112,00	112,00	112,00	№1 стр95
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>13,48</b>	<b>14,78</b>	<b>15,10</b>	<b>60,52</b>	<b>59,61</b>	<b>392,00</b>	<b>401,80</b>		
Завтрак 2:												
	Сок фруктовый	100	100	0,10	0,10	0,13	11,30	11,30	45,00	45,00	45,00	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>				<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,13</b>	<b>11,30</b>	<b>11,30</b>	<b>45,00</b>	<b>45,00</b>		
Обед:												
	Салат из свежих огурцов	40	60	0,70	0,75	2,10	6,32	8,45	93,00	118,30	118,30	№13 стр100
	Рассольник тя м/б	150	200	5,50	8,09	5,37	7,17	10,30	89,00	178,20	178,20	№74 стр130
	Котлета рубленая из кур запеченная с молочным соусом	60/20	80/27	7,60	9,80	10,30	13,24	38,00	257,00	398,00	398,00	№307 стр273
	Картофельное пюре	120	130	5,10	6,87	8,65	38,10	41,90	116,20	165,00	165,00	№321 стр280
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,44	0,01	20,80	27,76	84,75	113,00	113,00	№376 стр304
	Хлеб ржаной	40	50	2,80	3,50	0,46	16,00	20,00	80,00	100,00	100,00	
<b>Итого за обед:</b>				<b>22,03</b>	<b>29,45</b>	<b>26,89</b>	<b>101,63</b>	<b>146,41</b>	<b>719,95</b>	<b>1 072,50</b>		
Полдник:												
	Молоко кипяченое	150	180	3,87	4,03	5,34	25,57	36,57	151,00	172,00	172,00	№400 стр315
	Пирог с повидлом	70	80	4,50	6,00	0,15	5,70	7,60	95,00	120,00	120,00	№54 стр146
<b>Итого за полдник:</b>				<b>8,37</b>	<b>10,03</b>	<b>5,49</b>	<b>31,27</b>	<b>44,17</b>	<b>246,00</b>	<b>292,00</b>		
<b>Итого за день:</b>				<b>43,98</b>	<b>54,36</b>	<b>47,61</b>	<b>204,72</b>	<b>261,49</b>	<b>1 402,95</b>	<b>1 811,30</b>		
<b>Итого за весь период:</b>				<b>435,84</b>	<b>553,49</b>	<b>487,43</b>	<b>2 062,76</b>	<b>2 647,5</b>	<b>14 145,1</b>	<b>18 153,2</b>		
<b>Среднее значение за период:</b>				<b>43,58</b>	<b>55,35</b>	<b>48,74</b>	<b>206,28</b>	<b>264,75</b>	<b>1 414,51</b>	<b>1 815,32</b>		