

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 31 «Заря»  
г. Пятигорска

«Утверждаю»

заведующий МБДОУ детским садом № 31 «Заря»

Пышко О.Е.

приказ № 85 от 27.02.2024 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ  
с 12-часовым пребыванием в ДОУ на весенний 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. Онищенко, В.А. Тутульяна. Москва 2022г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1</b>							
ЗАВТРАК 1	Омлет натуральный, запеченный	100	10,4	11,2	2	150,7	120301
	Горошек зеленый	30	0,9	0,1	1,8	11,1	54-20з
	Чай с лимоном	200	0,04	0	8,1	32,6	160106
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	0,4	20	98	480
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1 шт.(20г)	1,42	3,9	13,7	92,8	
<i>Итого за завтрак</i>			<b>15,96</b>	<b>15,6</b>	<b>45,6</b>	<b>385,2</b>	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	1 шт.(200г)	1	0	20,2	84	399
<b>ОБЕД</b>							
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	5,4	10,6	98	57
	Биточек из курицы	70	13,4	3	9,4	118	54-23м-2020
	Изделия макаронные отварные	130	4,8	3,8	30,6	175,4	130401
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,2	19,3	81	412
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
<i>Итого за обед</i>			<b>25</b>	<b>13</b>	<b>95,4</b>	<b>603,2</b>	
полдник	Каша "Дружба"	130	3	4,2	17,5	154,4	120222
	Кефир	180	5,3	4,5	7,2	90	401
	Булочка ванильная	50	4	4,1	27,2	161	467
<i>Итого за полдник</i>			<b>12,3</b>	<b>12,8</b>	<b>51,9</b>	<b>405,4</b>	
ужин	Фрикадельки рыбные отварные	70	9,3	2,6	5,1	81,4	263
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	130	2,9	4,3	31,0	147,5	345
	Компот из плодов свежих (яблок)	200	0,22	0,22	17,8	74	409
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
<i>Итого за ужин</i>			<b>16,32</b>	<b>7,62</b>	<b>75,9</b>	<b>414,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ</b>			<b>70,6</b>	<b>49,0</b>	<b>289,0</b>	<b>1892,4</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 2</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	7
	Каша жидкая молочная манная с маслом и сахаром	180	5,1	5,7	27,8	182,2	185
	Напиток кофейный с молоком	180	2,8	2,4	14,4	90,9	395
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
<i>Итого за завтрак</i>			<b>12,62</b>	<b>11,35</b>	<b>57,2</b>	<b>382,6</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>	Огурцы консервированные (без уксуса)	50	0,40	0,05	0,90	5,50	100503
	Суп из овощей	200	1,7	5,44	11,8	102,6	99
	Шницели рубленные	70	10,4	7,7	10,2	151,4	282
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,5	4,6	24,8	162,5	130309
	Кисель из повидла	180	0,1	0	23,4	94,2	383
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
<i>Итого за обед</i>			<b>22,8</b>	<b>18,39</b>	<b>96,6</b>	<b>647</b>	
	Котлеты картофельные с маслом	100/5	3,3	6,3	21,4	156	139
<b>ПОЛДНИК</b>	Ряженка	180	5,4	4,5	10,9	91,8	401
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1 шт.(20г)	1,42	3,9	13,7	92,8	
<i>Итого за полдник</i>			<b>10,12</b>	<b>14,7</b>	<b>46</b>	<b>340,6</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Капуста, тушенная с мясом	200	16,8	20,9	6,3	280,9	120517-1
	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	160105
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
<i>Итого за ужин</i>			<b>20,7</b>	<b>21,4</b>	<b>38,3</b>	<b>432,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ</b>			<b>66,64</b>	<b>66,24</b>	<b>247,9</b>	<b>1847</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 3</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	<b>6</b>
	Каша жидкая молочная пшеничная	180	6,1	5,3	28,9	187,4	<b>54-23к</b>
	Какао с молоком	180	3,6	3,2	15,8	107	<b>397</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	<b>480</b>
<i>Итого за завтрак</i>			<b>12,18</b>	<b>16,1</b>	<b>59,8</b>	<b>434</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>							
	Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне	200	3,3	2,7	12,5	95,5	<b>80</b>
	Суфле из отварного мяса (говядина)	70	12,7	11	6,1	175,6	<b>487</b>
	Рагу из овощей	130	2,3	6,7	15,2	130,1	<b>130203</b>
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,2	19,3	81	<b>412</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 обед</i>			<b>23,4</b>	<b>21,2</b>	<b>78,6</b>	<b>613</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Сырники из творога	100	16	9,5	16,2	217,5	<b>263</b>
	Соус яблочный	20	0,02	0,02	3,5	13,9	<b>362</b>
	Молоко кипяченое	180	5	4,5	8,5	93,6	<b>400</b>
<i>Итого за полдник</i>			<b>21,02</b>	<b>14,02</b>	<b>28,2</b>	<b>325</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Котлеты рыбные школьные	70	7,2	3	5,8	79,1	<b>283</b>
	Свекла тушеная	150	2,5	4,5	12,2	130	<b>59</b>
	Соки фруктовые	1 шт.(200г)	1	0	20,2	84	<b>399</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>14,6</b>	<b>8</b>	<b>60,2</b>	<b>404,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ</b>			<b>71,6</b>	<b>59,7</b>	<b>236,6</b>	<b>1821,0</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	180	5,1	4,7	16,9	130,7	<b>93</b>
	Напиток кофейный с молоком	180	2,8	2,4	14,4	90,9	<b>395</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	<b>480</b>
<i>Итого за завтрак</i>			<b>12,62</b>	<b>10,35</b>	<b>46,3</b>	<b>331,1</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>							
	Огурцы консервированные (без уксуса)	50	0,40	0,05	0,90	5,50	<b>100503</b>
	Борщ с фасолью и картофелем на курином бульоне	200	3,1	6,1	11,9	115,2	<b>63</b>
	Плов куриный	200	19	22,6	39,1	435,5	<b>120605</b>
	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,27	18,6	78,9	<b>398</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 обед</i>			<b>27,8</b>	<b>29,62</b>	<b>96</b>	<b>765,9</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пирожки печеные из сдобного дрожжевого теста с повидлом	80	4,6	5	46,4	248,7	<b>454</b>
	Кефир	180	5,3	4,5	7,2	90	<b>401</b>
<i>Итого за полдник</i>			<b>9,9</b>	<b>9,5</b>	<b>53,6</b>	<b>338,7</b>	
<b>УЖИН</b>	Омлет с картофелем с маслом сливочным	120/5	9	16,7	9,4	225	<b>218</b>
	Морковь отварная с маслом	70/2	0,9	1,8	3,6	34,5	<b>320</b>
	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	<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>13,8</b>	<b>19,0</b>	<b>45,0</b>	<b>411,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ</b>			<b>64,52</b>	<b>68,87</b>	<b>250,7</b>	<b>1891,1</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептурь
			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	180	5,3	5,5	24,4	172,4	<b>185</b>
	Какао с молоком	180	3,6	3,2	15,8	107	<b>397</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	<b>480</b>
<i>Итого за завтрак</i>			<b>11,38</b>	<b>16,3</b>	<b>55,3</b>	<b>419</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>							
	Рассольник ленинградский	200	2	5,5	13,7	113,2	<b>76</b>
	Котлеты рыбные (минтай)	70	9,8	2	6	80,1	<b>54-3р-2020</b>
	Пюре картофельное	130	2,9	3,3	18,7	116,2	<b>130101</b>
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,2	19,3	81	<b>412</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 обед</i>			<b>19,8</b>	<b>11,6</b>	<b>83,2</b>	<b>521,3</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Запеканка из творога	100	17,5	12,1	17,2	247	<b>237</b>
	Чай с лимоном	200	0,04	0	8,1	32,6	<b>160106</b>
<i>Итого за полдник</i>			<b>17,54</b>	<b>12,1</b>	<b>25,3</b>	<b>279,6</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Рагу из мяса птицы	230	19,4	17,9	26,3	344	<b>120609</b>
	Компот из плодов свежих (яблок)	200	0,22	0,22	17,8	74	<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>24,32</b>	<b>18,72</b>	<b>69,6</b>	<b>548,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ</b>			<b>73,4</b>	<b>59,1</b>	<b>243,2</b>	<b>1812,9</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>	Омлет натуральный, запеченный	100	10,4	11,2	2	150,7	<b>120301</b>
	Горошек зеленый	30	0,9	0,1	1,8	11,1	<b>54-20з</b>
	Чай с лимоном	200	0,04	0	8,1	32,6	<b>160106</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	0,4	20	98	<b>480</b>
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1 шт.(20г)	1,42	3,9	13,7	92,8	
<i>Итого за завтрак</i>			<b>15,96</b>	<b>15,6</b>	<b>45,6</b>	<b>385,2</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	200	1,7	5,4	10,6	98	<b>57</b>
	Шницель из курицы	70	13,4	3,1	9,4	118,6	<b>54-24м-2020</b>
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	130	3	3,3	30	161,2	<b>166</b>
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,2	19,3	81	<b>412</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 обед</i>			<b>23,2</b>	<b>12,6</b>	<b>94,8</b>	<b>589,6</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Каша жидкая на молоке гречневая	130	4,6	6,1	16,3	156	<b>120221</b>
	Кефир	180	5,3	4,5	7,2	90	<b>401</b>
	Булочка домашняя	50	3,6	6,3	27	179	<b>469</b>
<i>Итого за полдник</i>			<b>13,5</b>	<b>16,9</b>	<b>50,5</b>	<b>425</b>	
<b>УЖИН</b>	Котлета рыбная любительская	70	9,8	3,4	7,9	101,5	<b>256</b>
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	130	2,9	4,3	31,0	147,5	<b>345</b>
	Компот из плодов свежих (яблок)	200	0,22	0,22	17,8	74	<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>16,82</b>	<b>8,42</b>	<b>78,7</b>	<b>434,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ</b>			<b>70,5</b>	<b>53,52</b>	<b>289,8</b>	<b>1918,5</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	7
	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом и сахаром	180	7,4	7,2	27,6	209,3	185
	Напиток кофейный с молоком	180	2,8	2,4	14,4	90,9	395
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	<i>Итого за завтрак</i>		<b>14,92</b>	<b>12,85</b>	<b>57</b>	<b>409,7</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
	Фрукты свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
<b>ОБЕД</b>							
	Огурцы консервированные (без уксуса)	50	0,40	0,05	0,90	5,50	100503
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,2	13,7	83,8	82
	Котлеты рубленые	70	10,4	7,7	10,2	151,4	282
	Пюре картофельное	130	2,9	3,3	18,7	116,2	130101
	Кисель из повидла	180	0,1	0	23,4	94,2	383
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
	<i>Итого за обед</i>		<b>20,7</b>	<b>13,85</b>	<b>92,4</b>	<b>581,90</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Сырники из творога	100	16	9,5	16,2	217,5	263
	Соус яблочный	20	0,02	0,02	3,5	13,9	362
	Ряженка	180	5,4	4,5	10,9	91,8	401
	<i>Итого за полдник</i>		<b>21,42</b>	<b>14,02</b>	<b>30,6</b>	<b>323,2</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Фрикадельки мясные паровые	70	11,5	9,3	6,5	150,5	322
	Капуста тушеная	130	2,8	5,3	9,6	97,9	130201
	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	160105
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
	<i>Итого за ужин</i>		<b>19</b>	<b>15,2</b>	<b>51,6</b>	<b>419,2</b>	
<b>Итого за седьмой день</b>			<b>78,7</b>	<b>56,6</b>	<b>251,9</b>	<b>1835,5</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	180	5,3	5,5	24,4	172,4	<b>185</b>
	Какао с молоком	180	3,6	3,2	15,8	107	<b>397</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	<b>480</b>
<i>Итого за завтрак</i>			<b>11,38</b>	<b>16,3</b>	<b>55,3</b>	<b>419</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>							
	Рассольник домашний	200	1,9	7,5	13,8	120,6	<b>75</b>
	Ежики мясные	70	9,8	10	8,5	165,4	<b>527</b>
	Изделия макаронные отварные	130	4,8	3,8	30,6	175,4	<b>130401</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 обед</i>			<b>21,4</b>	<b>22,1</b>	<b>94,4</b>	<b>658,8</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Крендель сахарный	60	4,2	7,9	33,4	222	<b>460</b>
	Молоко кипяченое	180	5	4,5	8,5	93,6	<b>400</b>
<i>Итого за полдник</i>			<b>9,2</b>	<b>12,4</b>	<b>41,9</b>	<b>315,6</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Шницель рыбный натуральный	70	10,6	3,4	7,2	101,5	<b>258</b>
	Свекла тушеная	150	2,5	4,5	12,2	130	<b>59</b>
	Соки фруктовые	1 шт.(200г)	1	0	20,2	84	<b>399</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>17,2</b>	<b>8,3</b>	<b>56,6</b>	<b>402,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ</b>			<b>59,6</b>	<b>59,5</b>	<b>258,0</b>	<b>1840,3</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	180	6,1	5,3	28,9	187,4	<b>54-23к</b>
	Напиток кофейный с молоком	180	2,8	2,4	14,4	90,9	<b>395</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	<b>480</b>
<i>Итого за завтрак</i>			<b>13,62</b>	<b>10,95</b>	<b>58,3</b>	<b>387,8</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>	Огурцы консервированные (без уксуса)	50	0,40	0,05	0,90	5,50	<b>100503</b>
	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	2,5	3,4	8,1	93,4	<b>110105</b>
	Рагу из мяса птицы	200	16,9	15,6	22,9	299,1	<b>120609</b>
	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,27	18,6	78,9	<b>398</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 обед</i>			<b>25,1</b>	<b>19,92</b>	<b>76</b>	<b>633,7</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Суфле творожное запеченное	120	17,3	11,4	16	236	<b>435</b>
	Кефир	180	5,3	4,5	7,2	90	<b>401</b>
<i>Итого за полдник</i>			<b>22,6</b>	<b>15,9</b>	<b>23,2</b>	<b>326</b>	
<b>УЖИН</b>	Омлет натуральный, запеченный	100	10,4	11,2	2	150,7	<b>120301</b>
	Икра морковная	100	2,1	4,6	11	94	<b>54</b>
	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	<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>17,02</b>	<b>20,1</b>	<b>53,7</b>	<b>464,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ</b>			<b>78,74</b>	<b>67,27</b>	<b>221</b>	<b>1830,4</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	180	5,2	4,3	14,3	116,9	<b>54-17к</b>
	Какао с молоком	180	3,6	3,2	15,8	107	<b>397</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	<b>480</b>
<i>Итого за завтрак</i>			<b>11,28</b>	<b>15,1</b>	<b>45,2</b>	<b>363,5</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>							
	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,3	13	107,8	<b>81</b>
	Сухарики из хлеба пшеничного	15	1,71	0,6	10,7	55,5	<b>180601</b>
	Пудинг рыбный запеченный	75	9,5	5	6,2	116	<b>269</b>
	Пюре картофельное	130	2,9	3,3	18,7	116,2	<b>130101</b>
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,2	19,3	81	<b>412</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 обед</i>			<b>23,61</b>	<b>14</b>	<b>93,4</b>	<b>607,3</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Макароны, запеченные с сыром	100	3,5	3,9	19,3	135,8	<b>248</b>
	Чай с лимоном	200	0,04	0	8,1	32,6	<b>160106</b>
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1 шт.(20г)	1,42	3,9	13,7	92,8	
<i>Итого за полдник</i>			<b>4,96</b>	<b>7,8</b>	<b>41,1</b>	<b>261,2</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Котлеты рубленые из птицы	70	10,8	9,9	11	176,8	<b>305</b>
	Рагу из овощей	150	2,6	7,7	17,5	150,1	<b>130203</b>
	Компот из плодов свежих (яблок)	200	0,22	0,22	17,8	74	<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>18,32</b>	<b>18,42</b>	<b>71,8</b>	<b>531,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ</b>			<b>58,6</b>	<b>55,7</b>	<b>261,3</b>	<b>1807,9</b>	
<b>Итого за весь период</b>			<b>693</b>	<b>596</b>	<b>2549</b>	<b>18497</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>69,3</b>	<b>59,6</b>	<b>254,9</b>	<b>1849,7</b>	

