

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



заведующий МБДОУ детским садом № 31 «Заря»

Пышко О.Е.

приказ № 111 от 26.08.2024 г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ  
с 12-часовым пребыванием в ДОУ на осенний период

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ТЕХНОЛОГОМ МКУ « ЦБО » Г. ПЯТИГОРСКА 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.
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах. Москва 2006г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1</b>							
ЗАВТРАК 1	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	<b>6</b>
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	150	3,5	3,8	34,6	186,0	<b>166</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>
<i>Итого за завтрак</i>			<b>6,82</b>	<b>11,5</b>	<b>62,8</b>	<b>382,7</b>	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	1 шт.(200г)	1	0	20,2	84	<b>399</b>
<i>ОБЕД</i>	Огурец в нарезке	40	0,3	0,06	1	5,7	<b>54-3з</b>
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,9	10,4	92,3	<b>57</b>
	Биточек из курицы	70	13,4	3	9,4	118	<b>54-23м-2020</b>
	Изделия макаронные отварные	130	4,8	3,8	30,6	175,4	<b>130401</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>24,9</b>	<b>12,5</b>	<b>95,2</b>	<b>597,5</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	180	5,3	4,5	7,2	90	<b>401</b>
	Булочка ванильная	50	4	4,1	27,2	161	<b>467</b>
<i>Итого за полдник</i>			<b>14,6</b>	<b>13,8</b>	<b>54,3</b>	<b>402,2</b>	
<i>УЖИН</i>	Фрикадельки рыбные отварные	70	9,3	2,6	5,1	81,4	<b>263</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>16,32</b>	<b>7,62</b>	<b>75,9</b>	<b>414,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ</b>			<b>63,9</b>	<b>45,5</b>	<b>309,4</b>	<b>1886,7</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>							
	Помидор в нарезке	40	0,5	0,05	1,5	8,5	54-3з
	Суп из овощей	200	1,5	4,94	11,6	96,9	99
	Шницели рубленые	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>22,7</b>	<b>17,89</b>	<b>97</b>	<b>644,3</b>	
	Омлет натуральный, запеченный	80	8,4	9,0	1,6	120,5	120301
<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	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
<i>Итого за полдник</i>			<b>16,8</b>	<b>17,6</b>	<b>36,2</b>	<b>354,1</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	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
<i>Итого за ужин</i>			<b>20,7</b>	<b>21,4</b>	<b>36,8</b>	<b>427,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ</b>			<b>73,2</b>	<b>68,6</b>	<b>237,0</b>	<b>1852,4</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>							
	Огурец в нарезке	40	0,3	0,06	1	5,7	<b>54-3з</b>
	Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне	200	3,3	2,7	12,5	95,5	<b>80</b>
	Рагу из овощей с мясом отварным	200	15,2	18,8	20,8	314	<b>301</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>23,9</b>	<b>22,36</b>	<b>79,1</b>	<b>627</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>
	Чай с лимоном	200	0,04	0	8,1	32,6	<b>160106</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>14,44</b>	<b>8,1</b>	<b>51,6</b>	<b>372,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ</b>			<b>71,9</b>	<b>61,0</b>	<b>228,5</b>	<b>1802,7</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>							
	Помидор в нарезке	40	0,5	0,05	1,5	8,5	<b>54-3з</b>
	Борщ с фасолью и картофелем на курином бульоне	200	2,9	5,1	11,8	104,9	<b>63</b>
	Плов куриный	200	19	22,6	39,1	435,5	<b>120605</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>27,3</b>	<b>28,55</b>	<b>93,9</b>	<b>746,3</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>64,02</b>	<b>67,8</b>	<b>248,6</b>	<b>1871,5</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	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>							
	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	40	0,3	0,06	1	5,7	<b>54-3з</b>
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,6	2,2	11,7	72,6	<b>80</b>
	Котлеты рубленые из фарша рыбного	80	12,1	3,2	12,2	126	<b>120401</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>22</b>	<b>9,56</b>	<b>88,4</b>	<b>532,3</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	20	1,5	0,2	7	38,2	<b>481</b>
<i>Итого за ужин</i>			<b>23,52</b>	<b>18,62</b>	<b>66,1</b>	<b>529,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ</b>			<b>74,8</b>	<b>57,0</b>	<b>244,9</b>	<b>1804,8</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>	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	<b>6</b>
	Макароны, запеченные с сыром	150	5,3	5,9	29,0	203,8	<b>248</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>
<i>Итого за завтрак</i>			<b>8,62</b>	<b>13,6</b>	<b>57,2</b>	<b>400,5</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки фруктовые	1 шт.(200г)	1	0	20,2	84	<b>399</b>
	Помидор в нарезке	40	0,5	0,05	1,5	8,5	<b>54-3з</b>
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,9	10,4	92,3	<b>57</b>
	Шницель из курицы	70	13,4	3,1	9,4	118,6	<b>54-24м-2020</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>22,9</b>	<b>15,55</b>	<b>81,3</b>	<b>561,3</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>62,8</b>	<b>54,47</b>	<b>287,9</b>	<b>1905,5</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 пшенная 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>	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	40	0,3	0,06	1	5,7	54-3з
	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>20,6</b>	<b>13,86</b>	<b>92,5</b>	<b>582,10</b>	
<b>полдник</b>							
	Омлет натуральный, запеченный	80	8,4	9,0	1,6	120,5	120301
	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	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
<i>Итого за полдник</i>			<b>16,8</b>	<b>17,6</b>	<b>36,2</b>	<b>354,1</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	20	1,5	0,2	7	38,2	481
<i>Итого за ужин</i>			<b>18,2</b>	<b>15,1</b>	<b>48,1</b>	<b>400,1</b>	
<b>ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ</b>			<b>72,4</b>	<b>60,0</b>	<b>250,6</b>	<b>1828,4</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>							
	Помидор в нарезке	40	0,5	0,05	1,5	8,5	<b>54-3з</b>
	Суп из овощей	200	1,5	4,94	11,6	96,9	<b>99</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 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>21,7</b>	<b>19,59</b>	<b>97</b>	<b>658</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>							
	Шницель рыбный натуральный	70	10,6	3,4	7,2	101,5	<b>258</b>
	Свекла тушеная	130	2,2	3,9	10,6	112,7	<b>59</b>
	Чай с лимоном	200	0,04	0	8,1	32,6	<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>16,74</b>	<b>7,8</b>	<b>47,9</b>	<b>358,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ</b>			<b>71,2</b>	<b>58,1</b>	<b>238,2</b>	<b>1804,7</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>							
	Огурец в нарезке	40	0,3	0,06	1	5,7	<b>54-3з</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>
	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>24,6</b>	<b>19,86</b>	<b>73,5</b>	<b>621,6</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Крендель сахарный	60	4,2	7,9	33,4	222	<b>460</b>
	Кефир	180	5,3	4,5	7,2	90	<b>401</b>
<i>Итого за полдник</i>			<b>9,5</b>	<b>12,4</b>	<b>40,6</b>	<b>312</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Омлет натуральный, запеченный	80	8,4	9,0	1,6	120,5	<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	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>
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1 шт.(20г)	1,42	3,9	13,7	92,8	
<i>Итого за ужин</i>			<b>16,62</b>	<b>18,1</b>	<b>61,8</b>	<b>478,1</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ</b>			<b>64,7</b>	<b>61,71</b>	<b>244</b>	<b>1817,7</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>							
	Помидор в нарезке	40	0,5	0,05	1,5	8,5	<b>54-3з</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>24,11</b>	<b>14,05</b>	<b>94,9</b>	<b>615,8</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Суфле творожное запеченное	120	17,3	11,4	16	236	<b>435</b>
	Чай с лимоном	200	0,04	0	8,1	32,6	<b>160106</b>
<i>Итого за полдник</i>			<b>17,34</b>	<b>11,4</b>	<b>24,1</b>	<b>268,6</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Котлеты рубленые из птицы	70	10,8	9,9	11	176,8	<b>305</b>
	Рагу из овощей	130	2,3	6,7	15,2	130,1	<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>18,02</b>	<b>17,42</b>	<b>69,5</b>	<b>511,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ</b>			<b>71,2</b>	<b>58,4</b>	<b>243,5</b>	<b>1803,8</b>	
<b>Итого за весь период</b>			<b>690</b>	<b>592</b>	<b>2528</b>	<b>18354</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>69,0</b>	<b>59,2</b>	<b>252,8</b>	<b>1835,4</b>	