

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Пятигорска детский сад №

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 10 «Хуторок»

О.В.Созарукова

Приказ № 84 от 23.10. 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ  
с 12-часовым пребыванием в ДОУ на зимний период.

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ТЕХНОЛОГОМ МКУ «ТХО» 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., Тутулькин 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 образовательных 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. Тутулькина. 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	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>	
ЗАВТРАК 2	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>							
	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,9	5,1	11,8	104,9	<b>63</b>
	Биточек из курицы	70	13,4	3	9,4	118	<b>54-23м-2020</b>
	Рагу овощное	130	2	6,6	12,5	117,5	<b>137</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>15,5</b>	<b>78,5</b>	<b>552,2</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Кефир	180	5,3	4,5	7,2	90	<b>401</b>
	Пирожки печеные из сдобного дрожжевого теста с повидлом	80	4,6	5	46,4	248,7	<b>454</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>							
	Фрикадельки рыбные отварные	80	10,7	3,0	5,9	93,0	<b>263</b>
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	150	3,4	5,0	35,8	170,2	<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	30	2,3	0,3	10,5	57,3	<b>481</b>
<i>Итого за ужин</i>			<b>19,02</b>	<b>8,82</b>	<b>85</b>	<b>468</b>	
<b>ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ</b>			<b>61,3</b>	<b>47,8</b>	<b>284,1</b>	<b>1803,60</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	<b>7</b>
	Каша жидкая молочная манная с маслом и сахаром	180	5,1	5,7	27,8	182,2	<b>185</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>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)	30	0,24	0,03	0,5	3,27	<b>100503</b>
	Суп из овощей	200	1,5	4,94	11,6	96,9	<b>99</b>
	Шницели рубленые	70	10,4	7,7	10,2	151,4	<b>282</b>
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,5	4,6	24,8	162,5	<b>130309</b>
	Кисель из повидла	180	0,1	0	23,4	94,2	<b>383</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>22,44</b>	<b>17,87</b>	<b>96</b>	<b>639,07</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Омлет натуральный, запеченный	80	8,4	9,0	1,6	120,5	<b>120301</b>
	Ряженка	180	5,4	4,5	10,9	91,8	<b>401</b>
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1 шт.(20г)	1,42	3,9	13,7	92,8	
<i>Итого за полдник</i>			<b>15,2</b>	<b>17,4</b>	<b>26,2</b>	<b>305,1</b>	
<b>УЖИН</b>	Капуста, тушенная с мясом	200	16,8	20,9	6,3	280,9	<b>120517-1</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>
<i>Итого за ужин</i>			<b>21,5</b>	<b>21,5</b>	<b>41,8</b>	<b>451,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ</b>			<b>72,2</b>	<b>68,5</b>	<b>231,0</b>	<b>1822,67</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 макаронными изделиями на мясном бульоне	200	3,7	2,6	14,7	96,7	<b>82</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>24</b>	<b>22,2</b>	<b>80,3</b>	<b>622,5</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Запеканка из творога	100	17,5	12,1	17,2	247	<b>237</b>
	Молоко кипяченое	180	5	4,5	8,5	93,6	<b>400</b>
<i>Итого за полдник</i>			<b>22,5</b>	<b>16,6</b>	<b>25,7</b>	<b>340,6</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>73,5</b>	<b>63,4</b>	<b>227,2</b>	<b>1813,80</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес</b>	<b>Пищевые</b>			<b>Энергет.</b>	<b>№</b>

		блюда	вещества (г)			ценност ь (ккал)	рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 4</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	<b>7</b>
	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом и сахаром	180	7,4	7,2	27,6	209,3	<b>185</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>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>							
	Огурцы консервированные (без уксуса)	30	0,24	0,03	0,5	3,27	<b>100503</b>
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	2,1	4,9	11,1	98,5	<b>57</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>26,64</b>	<b>28,4</b>	<b>94,8</b>	<b>746,97</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Булочка ванильная	60	4,7	4,9	32,7	193,2	<b>467</b>
	Кефир 2,5%	200	5,9	5	8	100	<b>401</b>
<i>Итого за полдник</i>			<b>10,6</b>	<b>9,9</b>	<b>40,7</b>	<b>293,2</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>66,36</b>	<b>70,55</b>	<b>247,3</b>	<b>1905,27</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)	Энергет. ценность	№ рецептуры
------------	--------------------	-----------	----------------------	-------------------	-------------

			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
<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	1,70	5,10	13,70	107,70	<b>76</b>
	Котлеты рубленые из фарша рыбного	70	10,6	2,8	10,7	110,3	<b>120401</b>
	Картофель отварной	130	2,5	3,9	19,9	123,9	<b>318</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>19,9</b>	<b>12,6</b>	<b>89,1</b>	<b>553,7</b>	
	Сырники	100	19,6	5,6	20,6	216,4	<b>54-6m-2020</b>
<i>полдник</i>	Соус яблочный	20	0,02	0,02	3,5	13,9	<b>362</b>
	Чай с лимоном	200	0,04	0	8,1	32,6	<b>160106</b>
<i>Итого за полдник</i>			<b>19,66</b>	<b>5,62</b>	<b>32,2</b>	<b>262,9</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>74,9</b>	<b>53,5</b>	<b>252,5</b>	<b>1809,50</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>	Плоды свежие	1 шт.(100г)	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,2</b>	<b>368</b>
	Огурцы консервированные (без уксуса)	30	0,24	0,03	0,5	3,27	<b>100503</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с крупой пшеничной	200	2,1	2,2	13,7	83,6	<b>80</b>
	Шницель из курицы	70	13,4	3,1	9,4	118,6	<b>54-24м-2020</b>
	Рагу овощное	130	2	6,6	12,5	117,5	<b>137</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>22,84</b>	<b>12,73</b>	<b>80,9</b>	<b>534,77</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Кефир	180	5,3	4,5	7,2	90	<b>401</b>
	Ватрушка с повидлом	80	5,1	3,5	50,4	253,3	<b>458</b>
<i>Итого за полдник</i>			<b>10,4</b>	<b>8</b>	<b>57,6</b>	<b>343,3</b>	
<b>УЖИН</b>	Котлета рыбная любительская	80	11,2	3,9	9	116	<b>256</b>
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	150	3,4	5,0	35,8	170,2	<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	30	2,3	0,3	10,5	57,3	<b>481</b>
<i>Итого за ужин</i>			<b>19,52</b>	<b>9,72</b>	<b>88,1</b>	<b>491</b>	
<b>ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ</b>			<b>61,8</b>	<b>44,45</b>	<b>293,6</b>	<b>1813,77</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес</b>	<b>Пищевые</b>			<b>Энергет.</b>	<b>№</b>

		блюда	вещества (г)			ценность (ккал)	рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 7</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	<b>7</b>
	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом и сахаром	180	7,4	7,2	27,6	209,3	<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>15,72</b>	<b>13,65</b>	<b>58,4</b>	<b>425,8</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>							
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	5,4	10,6	98	<b>57</b>
	Котлеты рубленые	70	10,4	7,7	10,2	151,4	<b>282</b>
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	130	3	3,3	30	161,2	<b>166</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>20,4</b>	<b>17,27</b>	<b>94,9</b>	<b>620,30</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Омлет натуральный, запеченный	80	8,4	9,0	1,6	120,5	<b>120301</b>
	Ряженка	180	5,4	4,5	10,9	91,8	<b>401</b>
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1 шт.(20г)	1,42	3,9	13,7	92,8	
<i>Итого за полдник</i>			<b>15,2</b>	<b>17,4</b>	<b>26,2</b>	<b>305,1</b>	
<b>УЖИН</b>	Фрикадельки мясные паровые	70	11,5	9,3	6,5	150,5	<b>322</b>
	Капуста тушеная	130	2,8	5,3	9,6	97,9	<b>130201</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>
<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>70,7</b>	<b>63,9</b>	<b>240,9</b>	<b>1814,60</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>
	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>10,58</b>	<b>15,5</b>	<b>53,9</b>	<b>402,9</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Плоды свежие	1 шт.(100г)	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,2</b>	<b>368</b>
<b>ОБЕД</b>	Огурцы консервированные (без уксуса)	30	0,24	0,03	0,5	3,27	<b>100503</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>21,44</b>	<b>19,57</b>	<b>96</b>	<b>652,77</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Запеканка из творога	100	17,5	12,1	17,2	247	<b>237</b>
	Молоко кипяченое	180	5	4,5	8,5	93,6	<b>400</b>
<i>Итого за полдник</i>			<b>22,5</b>	<b>16,6</b>	<b>25,7</b>	<b>340,6</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	30	2,3	0,3	10,5	57,3	<b>481</b>
<i>Итого за ужин</i>			<b>17,54</b>	<b>7,9</b>	<b>51,4</b>	<b>377,6</b>	

ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ			72,5	60,0	236,8	1818,07	
-----------------------	--	--	------	------	-------	---------	--

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 манная с маслом и сахаром	180	5,1	5,7	27,8	182,2	<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>13,42</b>	<b>12,15</b>	<b>58,6</b>	<b>398,7</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>							
	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>24,7</b>	<b>19,87</b>	<b>75,1</b>	<b>602,2</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Крендель сахарный	60	4,2	7,9	33,4	222	<b>460</b>
	Кефир 2,5%	200	5,9	5	8	100	<b>401</b>
<i>Итого за полдник</i>			<b>10,1</b>	<b>12,9</b>	<b>41,4</b>	<b>322</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>
	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>17,42</b>	<b>16,62</b>	<b>56,3</b>	<b>449,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ</b>			<b>66,0</b>	<b>61,9</b>	<b>241,2</b>	<b>1816,60</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 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>10,38</b>	<b>14,7</b>	<b>46,4</b>	<b>361,2</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Плоды свежие	1 шт.(100г)	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,2</b>	<b>368</b>
<b>ОБЕД</b>							
	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>
	Картофель отварной	130	2,5	3,9	19,9	123,9	<b>318</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>23,21</b>	<b>14,6</b>	<b>94,6</b>	<b>615</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>

	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,5	4,6	24,8	162,5	<b>130309</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>20,42</b>	<b>15,22</b>	<b>75,6</b>	<b>525</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ</b>			<b>71,8</b>	<b>56,3</b>	<b>250,5</b>	<b>1814,00</b>	
<b>Итого за весь период</b>			<b>691</b>	<b>590</b>	<b>2505</b>	<b>18231,88</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>69,1</b>	<b>59,0</b>	<b>250,5</b>	<b>1823,2</b>	