

УТВЕРЖДЕНО
Приказом И. О. Заведующего МДОУ «Детский сад № 6»
Павлыпиной М.Г.
№ 97/2 от «02» октября 2023 г.



Десятидневное осенне-зимнее меню

МДОУ №6 «Лукоморье»

1 день

УТВЕРЖДЕНО
Приказом И.О. Заведующего МДОУ «Детский сад № 6»
Павлыгина М.Г.
№ 97/2 от 02.10.2023 г.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевая ценность, г						Энергетическая ценность, ккал	Витамин С		№ рецептуры	
		г	шт	Б	Ж	У	Б	У	г		мг			
завтрак	Каша манная вязкая	160	200	5,0	6,2	6,0	7,5	20,1	25,1	153,6	192,0	1,56	2,08	88
	Какао с молоком	170	180	1,1	1,2	1,2	1,3	8,9	9,4	72,3	76,5	0,94	1,00	248
	Бутерброд с маслом	35	45	2,3	3,0	4,0	5,1	14,8	19,1	106,5	137,0	0,0	0,00	1
	Дйцо отварное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63,0	63,0	0,0	0,00	209
		405	465	13,5	15,5	15,8	18,5	44,1	53,9	395,4	468,5	2,5	3,1	
второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0	0	0	0	11,2	11,2	44,8	44,8	3	3	399
		100	100	0,0	0,0	0,0	0,0	11,2	11,2	44,8	44,8	3,0	3,0	
	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	60	0,4	0,7	1,4	2,8	2,3	4,6	23,4	46,8	2,9	5,8	146
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б со сметаной	150	200	2,1	2,8	3,4	4,5	4,8	6,5	66,5	88,7	10,9	14,59	56
обед	Печень по-строгановски	65	80	8,3	10,8	7,6	9,8	1,9	2,4	111,4	144,0	8,3	10,73	49
	Макаронны отварные	110	150	4,0	5,5	3,3	4,5	19,4	26,4	123,2	168,0	0,0	0,00	317
	Компот из сухофруктов	160	200	0,4	0,5	0,0	0,0	19,0	23,8	72,0	90,0	0,3	0,40	241
	Хлеб ржаной	40	50	2,1	2,6	0,5	0,6	17,7	22,2	85,6	107,0	0,00	0,00	1
		555,0	740,0	17,3	22,8	16,1	22,2	65,2	85,9	482,2	644,5	22,5	31,5	401
пол-дник	Кефир	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	4,0	4,0	50,0	50,0	0,7	0,70	401
	Кондитерское изделие	35	35	2,0	2,0	2,1	2,1	25,7	25,7	142,5	142,5	0,00	0,00	151
	Фрукт	95	100	0,4	0,4	0,0	0,0	9,3	9,8	41,8	44,0	9,5	10,00	368
		230	235	5,1	5,2	4,6	4,6	39,0	39,5	234,3	236,5	10,2	10,7	
	Жаркое по-домашнему	150	200	5,1	6,8	3,4	4,6	11,0	14,7	165,2	220,3	6,1	8,17	153
ужин	Чай с сахаром	160	200	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	11,3	30,2	37,7	0,27	0,34	263,264
	Батон	30	40	1,6	2,1	0,4	0,5	13,3	17,7	64,2	85,6	0,00	0,00	1
		340,0	440,0	6,7	8,9	3,8	5,0	33,3	43,7	259,6	343,6	6,4	8,5	
	Итого	1630,0	1980,0	42,7	52,4	40,3	50,4	192,8	234,1	1416,2	1737,9	44,6	56,8	

2 День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевая ценность, г					Энергетическая ценность, ккал		Витамин С		№ рецеп- туры	
				Б	Ж	У	Э	С						
завтрак	Каша пшеничная вязкая	150	200	5,3	7,0	6,1	8,1	21,3	28,4	159,8	213,0	1,5	1,9	91
	Кофейный напиток с молоком	180	200	1,3	1,4	1,3	1,4	14,4	16,0	92,0	102,2	1,0	1,1	253
	Дйло отварное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63,0	63,0	0,0	0,0	209
	Бутерброд с маслом	35	45	2,3	4,3	4,0	5,9	14,8	15,0	106,5	141,1	0,0	0,0	1
		405	485	14,0	17,9	16,0	20,0	50,8	59,7	421,3	519,3	2,5	3,1	
второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,0	0,0	0,0	0,0	11,2	11,2	44,8	44,8	3,0	3,0	399
	Салат из свеклы с соевым огур- цом	40	60	0,7	1,1	2	3,1	3,6	5,4	36	54	3,2	4,8	63
обед	Суп "Харчо" с мясом и со сметаной	150	200	2,8	3,7	3,9	5,2	13,1	17,4	96,0	127,9	5,3	7,0	101
	Рыба, тушеная с овощами	60	80	6,8	9,0	3,0	4,0	3,0	4,0	63,0	84,0	1,6	2,1	144
	Картофельное пюре	120	150	2,4	3,1	4,2	5,2	14,5	18,1	113,6	142,0	14,4	18,0	206
	Компот из сухофруктов (изюм)	160	180	0,2	0,2	0,0	0,0	14,4	16,2	58,6	65,9	1,2	1,3	240
	Хлеб ржаной	40	50	2,1	2,6	0,5	0,6	17,7	22,2	85,6	107,0	0,0	0,0	1
	Кефир	570	720	14,9	19,6	13,6	18,2	66,3	83,3	452,8	580,9	25,6	33,2	401
полдник	Фрукт	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	4,0	4,0	50,0	50,0	0,7	0,7	369
	Булочка домашняя	95	100	0,4	0,4	0,0	0,0	9,3	9,8	41,8	44,0	9,5	10,0	369
		60	85	4,3	6,1	8,3	11,7	28,8	40,7	155,5	220,3	0,2	0,3	274
		255	285	7,5	9,3	10,8	14,2	42,1	54,5	247,3	314,3	10,4	11,0	
ужин	Рагу овощное с кабачками, с мясом	170	200	1,5	1,7	4,6	5,4	12,2	14,3	96,2	113,1	20,7	24,4	331
	Чай с сахаром	160	200	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	11,3	30,2	37,7	0,3	0,3	263,264
	Сыр (порциями)	7	12	1,8	3,2	1,9	3,2	0,0	0,0	23,8	40,8	0,0	0,1	7
	Батон	30	40	1,6	2,1	0,4	0,5	13,3	17,7	64,2	85,6	0,0	0,0	1
		367	452	4,9	7,0	6,8	9,1	34,5	43,4	214,3	277,3	21,0	24,8	
Итого		1697	2042	41,2	53,8	47,2	61,5	204,9	252,0	1380,5	1736,5	62,4	75,0	

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал		Витамин С		№ рецептуры		
				Б	Ж	У								
завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба»	150	200	4,7	6,2	5,8	7,7	20,8	27,7	150,8	201,0	1,5	1,9	84
	Какао с молоком	170	200	1,1	1,3	1,2	1,4	8,9	10,5	72,3	85,0	0,9	1,1	248
	Бутерброд с маслом	35	45	2,3	3,0	4,0	5,1	14,8	19,1	106,5	137,0	0,0	0,0	1
		355	445	8,1	10,5	11,0	14,3	44,5	57,2	329,6	423,0	2,4	3,1	
второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,0	0,0	0,0	0,0	11,2	11,2	44,8	44,8	3,0	3,0	399
		100	100	0,0	0,0	0,0	0,0	11,2	11,2	44,8	44,8	3,0	3,0	
	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	30	60	0,4	0,7	2,3	3,6	1,5	2,3	28,9	46,2	2,3	4,6	15
	Суп картофельный с рыбой	170	200	6,6	7,7	4,3	5,1	13,7	16,2	130,1	153,1	8,6	12,9	156
обед	Свекла, тушеная в сметанном соусе	140	180	3,3	4,2	6,2	8,0	15,7	20,1	136,2	175,1	6,4	8,2	134
	Коллета из говядины	50	70	7,0	9,8	5,7	8,0	5,1	7,2	99,4	139,1	0,6	0,8	161
	Компот из сухофруктов	160	190	0,4	0,5	0,0	0,0	19,0	22,6	72,0	85,5	0,3	0,4	241
	Хлеб ржаной	40	50	2,1	2,6	0,5	0,6	17,7	22,2	85,6	107,0	0,0	0,0	1
		590	750	19,8	25,6	19,0	25,3	72,7	90,5	552,1	706,0	18,2	27,0	
пол-дник	Кефир	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	4,0	4,0	50,0	50,0	0,7	0,7	401
	Фрукт	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	41,8	44,0	9,5	10,0	369
	Кондитерское изделие	10	20	0,6	1,1	0,6	1,2	7,4	14,7	40,7	81,4	0,0	0,0	151
		205,0	220	3,7	4,3	3,5	4,1	20,7	28,5	132,5	175,4	10,2	10,7	
	Запеканка из творога	130	170	22,8	30,5	11,3	15,2	23,1	27,1	182,0	238,0	0,3	0,4	237
	Соус молочный сладкий	30	45	0,8	1,1	1,7	2,5	7,5	11,2	47,8	71,8	0,1	0,2	224
ужин	чай с сахаром	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	11,3	28,3	37,7	0,3	0,3	263,264
	батон	25	35	1,3	1,8	0,3	0,4	11,1	15,5	53,5	74,9	0,0	0,0	1
		335	450	24,9	33,5	13,3	18,1	50,1	65,1	311,6	422,4	0,7	1,0	
Итого		1585,0	1965	56,5	73,9	46,7	61,8	199,2	252,5	1370,6	1771,6	34,5	44,7	

4 День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамин С		№ рецептур				
			Б	Ж	У	г		мг	мг					
завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	150	200	5,3	7,0	6,1	8,1	21,3	28,4	159,8	213,0	1,5	1,9	96
	Кофейный напиток с молоком	180	200	1,3	1,4	1,3	1,4	14,4	16	92	102,2	1	1,1	253
	Бутерброд с маслом	35	45	2,3	3,0	4,0	5,1	14,8	19,1	106,5	137,0	0,0	0,0	3
второй завтрак	Соки фруктовый	100	100	0,0	0,0	0,0	0,0	11,2	11,2	44,8	44,8	3,0	3,0	399
	Икра морковная	100	100	0,0	0,0	0,0	0,0	11,2	11,2	44,8	44,8	3,0	3,0	
обед	Икра морковная	30	50	0,5	0,8	2,4	4,1	2,8	4,6	35,0	58,3	1,1	1,8	75
	Борщ с капустой свежей с мясом и со сметаной	150	200	2,1	2,8	3,6	4,8	5,9	7,8	70,3	76,0	5,9	7,8	27
	Рагу из кур	150	200	10,3	13,8	14,5	19,3	14,5	19,3	225,8	301,1	18,7	25,0	56
	Компот из сухофруктов (изюм)	150	200	0,1	0,5	8,2	0,0	16,4	20,4	66,8	76,7	0,7	0,4	372
	Хлеб ржаной	40	50	2,1	2,6	0,5	0,6	17,7	22,2	85,6	107,0	0,0	0,0	1
	Кефир	520,0	700,0	15,1	20,4	29,1	28,7	57,3	74,4	483,5	619,1	26,3	35,0	251
полдник	Фрукты (яблоко)	100	100	2,9	2,9	2,5	2,5	4,0	4,0	50,0	50,0	0,6	0,6	368
	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,0	44,0	10,0	10,0	
		65	85	5,2	6,8	4,0	5,2	22,7	29,7	169,3	221,4	0,3	0,4	289, 314
ужин	Салат из картофеля с зеленым горошком «Зимний»	260,0	285,0	8,5	10,1	6,9	8,1	36,5	43,5	263,3	315,4	10,9	11,0	25
	Чай с сахаром	140	200	2,8	3,9	7,3	10,5	13,7	19,6	131,9	188,4	7,0	10,0	
	Чай с сахаром	160	200	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	11,3	30,2	37,7	0,3	0,3	263
	Дыно отварное	20	40	2,6	5,1	2,3	4,6	0,2	0,3	31,5	63,0	0,0	0,0	209
Итого	Батон	25	35	1,8	2,5	0,3	0,4	11,6	16,2	57,3	80,2	0,0	0,0	274
		345,0	475,0	7,1	11,5	9,9	15,5	34,5	47,4	250,8	369,3	7,3	10,3	
		1590,0	2005,0	39,6	53,5	57,3	67,0	190,0	239,9	1400,7	1800,7	49,9	62,4	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевая ценность, г						Энергетическая ценность, ккал		Витамин С		№ рецептуры
				Б	Ж	У	Б	Ж	У					
завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	200	4,8	6,3	6,4	8,5	16,4	21,9	130	173,3	1,5	1,9	93
		180	200	1,2	1,3	1,3	1,4	9,4	10,5	76,5	85	1	1,1	248
		35	55	2,3	3,7	4,0	6,3	14,8	23,3	106,5	167,4	0,0	0,0	1
		7	12	1,8	3,2	1,9	3,2	0,0	0,0	23,8	40,8	0,0	0,1	7
		372	467	10,2	14,4	13,6	19,4	40,6	55,7	336,8	466,5	2,5	3,1	
второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0	0	0	0	11,2	11,2	44,8	44,8	3	3	399
		100	100	0,0	0,2	0,0	0,0	11,2	11,2	44,8	44,8	3,0	3,0	
	Салат из квашеной капусты с луком	40	60	0,77	1,2	4,9	7,3	1,56	2,3	54,1	81,1	9,1	13,7	17
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	160	200	3,3	4,1	3,0	3,7	13,3	16,7	80,5	100,6	3,7	5,1	38
		120	150	2,3	2,9	3,5	4,3	18,4	23,0	113,9	142,4	16,8	21,0	320
		60	80	4,5	6,0	5,7	7,6	1,9	2,5	123,6	164,8	0,6	0,8	152
		180	200	0,4	0,6	0,0	0,0	20,2	28,6	76,5	108,0	0,3	0,5	241
		40	50	2,1	2,6	0,5	0,6	17,7	22,2	85,6	107,0	0,0	0,0	1
ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	600	740	13,3	17,3	17,5	23,5	73,1	95,2	534,1	703,8	30,5	41,1	
		100	100	2,9	2,9	2,5	2,5	4,0	4,0	50,0	50,0	0,6	0,6	251
		95	100	0,4	0,4	0	0	9,3	9,8	41,8	44	9,5	10	368
		38	38	2,1	2,1	2,3	2,3	27,9	27,9	154,7	154,7	0,0	0,0	151
		233	238	5,4	5,4	4,8	4,8	41,2	41,7	246,5	248,7	10,1	10,6	
ужин	Капуста тушеная	165	180	3,0	3,3	4,8	5,2	13,6	14,8	116,5	127,1	25,2	27,5	336
		20	40	2,6	5,1	2,3	4,6	0,2	0,3	31,5	63,0	0,0	0,0	65
		30	40	1,6	2,1	0,3	0,4	13,3	17,7	64,2	85,6	0,0	0,0	1
		160	200	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	11,3	30,2	37,7	0,3	0,3	263
		375	460	7,1	10,5	7,4	10,2	36,1	44,1	242,4	313,4	25,5	27,9	
ИТОГО		1680,0	2005,0	36,0	47,9	43,2	58,0	202,2	247,9	1404,5	1777,2	71,7	85,6	

6 День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевая ценность, г						Энергетическая ценность, ккал		Витамин С		№ рецептуры
				Б	Ж	У	Б	Ж	У					
завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба»	150	200	4,7	6,2	5,8	7,7	20,8	27,7	150,8	201,0	1,5	1,9	84
		160	200	1,2	1,4	1,2	1,4	12,4	15,6	81,8	102,2	0,89	1,1	253
	Кофейный напиток с молоком	35	45	2,3	3,0	4,0	5,1	14,8	19,1	106,5	137,0	0,00	0,0	1
	Бутерброд с маслом	345	445	8,1	10,6	10,9	14,3	48,0	62,3	339,1	440,2	2,3	3,1	
	Соки фруктовые	100	100	0	0	0	0	11,2	11,2	44,8	44,8	3	3	399
второй завтрак	Салат из свеклы с чесноком	100	100	0,0	0,0	0,0	0,0	11,2	11,2	44,8	44,8	3,00	3,0	
		35	60	0,5	0,8	2,7	4,5	2,7	4,5	37,9	65,0	2,6	4,5	18
обед	Щи из квашеной капусты с мясом и сметаной	160	200	2,4	3,0	3,1	3,9	4,6	5,8	59,3	74,1	7,8	9,8	193
		50	60	14,1	16,9	6,7	8,0	7,6	9,2	151,3	181,6	6,9	8,3	49
	Соус красный основной	30	50	0,4	0,7	1,2	2,0	1,9	3,1	18,6	31,0	0,0	0,0	228
	Макаронные отварные	110	150	4,0	5,5	3,3	4,5	19,4	26,4	123,2	168,0	0,0	0,0	317
	Компот из сухофруктов	160	200	0,4	0,5	0,0	0,0	19,0	23,8	72,0	90,0	0,3	0,4	241
	Хлеб ржаной	40	50	2,1	2,6	0,5	0,6	17,7	22,2	85,6	107,0	0,00	0,0	1
		585,0	770,0	23,9	30,0	17,4	23,5	72,9	95,0	547,9	716,7	17,7	23,0	
	кефир	100	100	2,9	2,9	2,5	2,5	4,0	4,0	50,0	50,0	0,6	0,6	251
	фрукт	95	100	0,4	0,4	0,0	0,0	9,3	9,8	41,8	44,0	9,5	10,0	368
	кондитерское изделие	10	20	0,6	1,1	0,6	1,2	7,4	14,7	40,7	81,4	0,0	0,0	609
	205,00	220	3,84	4,4	3,11	3,7	20,66	28,5	132,50	175,4	10,10	10,6		
Ужин	Омлет натуральный с маслом	150	180	13,5	16,2	18,8	22,5	3,4	4,0	234,4	281,3	0,7	0,9	110
		160	200	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	11,3	30,2	37,7	0,3	0,3	263
	Чай с сахаром	30	40	1,6	2,1	0,4	0,5	13,3	17,7	64,2	85,6	0,00	0,0	117
	Батон нарезной	340,0	420,0	15,1	18,3	19,1	23,0	25,7	33,0	328,8	404,6	1,0	1,2	490,3
ИТОГО		1575,00	1955,00	50,98	63,41	50,60	64,57	178,51	230,04	1393,04	1781,66	34,11	40,82	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевая ценность, г					Энергетическая ценность, ккал		Витамин С		№ рецептуры	
				Б	Ж	У	Б	Ж						
зав-трак	Каша вязкая ячневая молочная	150	200	5,0	6,6	5,7	7,6	21,1	28,1	153,0	204,0	1,5	1,9	99
	Какао с молоком	160	200	1,1	1,3	1,2	1,4	8,4	10,5	68,0	85,0	0,9	1,1	248
	Бутерброд с маслом и сыром	40	50	4,3	5,4	6,4	8,0	12,6	15,7	127,7	159,7	0,2	0,2	3
		350	450	10,4	13,4	13,2	17,0	42,0	54,3	348,8	448,7	2,5	3,3	
второй зав-трак	сок фруктовый	100	100	0,1	0,0	0,0	0,0	9,0	11,2	36,6	44,8	0,7	3,0	399
		100	100	0,1	0,1	0,0	0,0	9,0	11,2	36,6	44,8	0,7	3,0	
	Овощи натуральные (со-леный огурец)	20	30	0,2	0,2	0,0	0,0	0,5	0,8	2,8	4,2	2,0	3,0	70
	Свекольник с мясом и со сметаной	150	200	2,8	3,8	4,3	5,8	9,2	12,3	96,8	129,0	6,6	8,9	34
обед	Капустя тушеная	110	130	2,3	2,7	3,6	4,2	10,3	12,1	82,9	97,9	19,1	22,5	336
	Биточек мясной	50	70	7,0	9,8	5,7	8,0	5,1	7,2	99,4	139,1	0,6	0,8	161
	Компот из сухофруктов	160	180	0,4	0,4	0,0	0,0	16,4	18,4	61,3	69,0	0,3	0,4	378
	Хлеб ржаной	40	50	2,1	2,6	0,5	0,6	17,7	22,2	85,6	107,0	0,0	0,0	1
			530	660	14,7	19,6	14,2	18,7	59,1	72,8	428,7	546,3	28,6	35,6
пол-дник	Кефир	100	100	2,9	2,9	2,5	2,5	4,0	4,0	50,0	50,0	0,6	0,6	251
	Фрукт яблоко	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	41,8	44,0	9,5	10,0	368
	Булочка домашняя	65	85	4,7	6,1	8,9	11,7	31,1	40,7	168,5	220,3	0,2	0,3	274
		260	285	8,0	9,4	11,8	14,6	44,5	54,5	260,3	314,3	10,3	10,9	
ужин	Салат рыбный	150	175	3,3	3,9	8,7	10,2	19,2	22,4	168,7	196,8	31,3	36,5	47
	Дйцо отварное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63,0	63,0	0,0	0,0	209
	Чай с сахаром	180	200	0,0	0,0	0,0	0,0	10,2	11,3	34,0	37,7	0,3	0,3	263
	Батон нарезной	30	35	2,1	2,5	0,3	0,4	13,9	16,2	68,7	80,2	0,0	0,0	609
		400	450	10,5	11,4	13,7	15,2	43,6	50,2	334,3	377,7	31,6	36,9	
итого		1640	1945	43,8	53,9	52,9	65,5	198,2	243,1	1408,7	1731,7	73,8	89,6	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевая ценность, г					Энергетическая ценность, ккал		Витамин С		№ рецептур	
				Б	Ж	У	Э	С						
завтрак	Каша вязкая манная молочная	160	200	5,0	6,2	6,0	7,5	20,1	25,1	153,6	192,0	1,6	1,9	88
	Кофейный напиток с молоком	160	200	1,2	1,4	1,2	1,4	12,8	16,0	55,5	69,3	0,9	1,1	253
	бутерброд с маслом	35	45	2,3	3,0	4,0	5,1	14,8	19,1	106,5	137,0	0,0	0,0	1
		355	455	8,5	13,3	11,1	16,7	47,7	60,1	315,6	432,3	2,4	3,1	
второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,0	0,0	0,0	0,0	11,2	11,2	44,8	44,8	3,0	3,0	399
	Салат из квашеной капусты с луком	100	100	0,0	0,0	0,0	0,0	11,2	11,2	44,8	44,8	3,0	3,0	
		30	60	0,6	1,2	3,6	7,3	1,2	2,3	40,5	81,1	6,8	13,7	17
	Суп гороховый на м/б	150	200	3,3	4,4	3,1	4,1	9,8	13,1	81,0	108,0	3,5	4,6	81
обед	Каша гречневая рассыпчатая	110	150	3,3	4,5	4,7	6,4	16,1	21,9	192,9	263,0	0,0	0,0	186
	Бефстроганов	60	70	10,5	12,3	10,6	12,3	1,3	1,6	141,4	165,0	0,2	0,3	148
	Компот из замороженных ягод	160	200	0,2	0,2	0,0	0,0	14,4	18,0	58,6	73,3	0,8	1,0	378
	Хлеб ржаной	40	50	2,1	2,6	0,5	0,6	17,7	22,2	85,6	107,0	0,0	0,0	1
		550	730	20,0	25,1	22,5	30,8	60,5	79,0	600,0	797,3	11,3	19,5	
полдник	Кефир	100	100	2,9	2,9	2,5	2,5	4,0	4,0	50,0	50,0	0,6	0,6	251
	Фрукт	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	41,8	44,0	9,5	10,0	368
	печенье	10	20	0,8	1,6	0,9	1,7	0,7	1,5	40,0	80,0	0,0	0,0	609
		205,0	220,0	4,1	4,9	3,8	4,6	14,1	15,3	131,8	174,0	10,1	10,6	
	Котлета рыбная	50	70	4,9	6,8	2,7	3,8	17,7	24,8	68,6	96,0	0,3	0,4	47
ужин	Картофельное пюре с морковью	120	150	2,3	2,9	3,7	4,6	14,4	18,0	106,8	133,5	12,6	15,7	322
	чай с сахаром	180	200	0,0	0,0	0,0	0,0	10,2	11,3	34,0	37,7	0,3	0,3	263
	Батон	30	40	2,1	2,8	0,3	0,4	13,9	18,6	68,7	91,6	0,0	0,0	274
		380	460	9,3	12,5	6,7	8,9	56,2	72,7	278,0	358,8	13,2	16,4	
Итого		1590,0	1965,0	41,8	55,9	44,1	61,0	189,6	238,3	1370,3	1807,3	40,0	52,7	

9 День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевая ценность, г					Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептур			
				Б	Ж	У	Б	Ж				У		
завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	200	4,8	6,3	6,4	8,5	16,4	21,9	130,0	173,3	1,5	1,9	93,0
	Какао с молоком	160	200	1,1	1,3	1,2	1,4	8,4	10,5	68,0	85,0	0,9	1,1	248
	Бутерброд с маслом	35	45	2,3	3,0	4,0	5,1	14,8	19,1	106,5	137,0	0,0	0,0	1,0
второй завтрак		345	445	8	11	12	15	40	51	305	395	2	3	
	Сок фруктовый	100	100	0,0	0,0	0,0	0,0	11,2	11,2	44,8	44,8	3,0	3,0	399
обед	Икра кабачковая (промыщенного производства)	30	60	0,4	0,7	1,4	2,8	2,3	4,6	23,4	46,8	2,9	5,8	146
	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	150	200	2,3	3,1	3,4	4,5	11,8	15,7	81,8	109,0	4,6	6,2	33
	Плов с птицей	150	200	14,9	19,9	11,5	15,4	24,2	32,3	259,7	346,3	2,1	2,7	180
	Компот из сухофруктов	160	180	0,4	0,4	0,0	0,0	19,0	21,4	72,0	81,0	0,3	0,4	241
	Хлеб ржаной	40	50	2,1	2,6	0,5	0,6	17,7	22,2	85,6	107,0	0,0	0,0	1
полдник	Кефир	530	690	20,0	26,7	16,8	23,3	75,1	96,2	522,5	690,1	9,9	15,0	
	Фрукт	100	100	2,9	2,9	2,5	2,5	4,0	4,0	50,0	50,0	0,6	0,6	251
	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	41,8	44,0	9,5	10,0	368
ужин		65	85	5,2	6,8	4,0	5,2	22,7	29,7	169,3	221,4	0,3	0,4	289,314
		260	285	8,5	10,1	6,9	8,1	36,0	43,5	261,1	315,4	10,4	11,0	
	Винегрет овощной	150	190	2,0	2,6	9,3	11,7	12,7	16,0	142,2	180,1	12,8	16,2	45
	Дейо отварное	20	40	2,6	5,1	2,3	4,6	0,2	0,3	31,5	63,0	0,0	0,0	209
	Чай с сахаром	160	200	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	11,3	30,2	37,7	0,3	0,3	263
	Батон нарезной	30	40	1,6	2,1	0,4	0,5	13,3	17,7	64,2	85,6	0,0	0,0	117
		360	470	6,2	9,8	11,9	16,8	35,1	45,4	268,1	366,5	13,0	16,5	
Итого	1595,0	1990,0	42,8	57,2	47,1	63,3	197,0	247,6	1401,0	1812,1	38,6	48,5		

10 День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевая ценность, г						Энергетическая ценность, ккал		Витамин С		№ рецеп-туры
		г	шт	Б	Ж	У								
завтрак	Каша вязкая рисовая молоч-ная	150	200	4,2	5,5	5,6	7,5	19,6	26,1	144	192	1,5	1,9	173
	Кофейный напиток с моло-ком	160	190	1,2	1,4	1,2	1,4	12,8	28,4	81,8	97,1	0,9	1,1	253
	Яйцо отварное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	15,2	63,0	63,0	0,0	0,0	209
	Бутерброд с маслом	30	45	2,0	3,0	3,4	5,1	12,7	0,3	91,3	137,0	0,0	0,0	1
второй завтрак		380	475	12,4	15,0	14,8	18,6	45,4	69,9	380,1	489,1	2,4	3,0	
	Сок фруктовый	100	100	0,0	0,0	0,0	0,0	11,2	62,9	44,8	44,8	3,0	3,0	399
обед	Салат из свеклы и моркови	100	100	0,0	0,0	0,0	0,0	11,2	62,9	44,8	44,8	3,0	3,0	
	Суп картофельный с клец-ками, с мясом птицы	30	60	0,4	0,8	3,1	6,1	2,1	4,2	38,1	75,4	1,5	3,0	52
	Запеканка капустная с мя-сом	150	200	3,4	4,6	4,7	6,3	12,6	3,0	116,3	155,1	3,5	4,7	37
	Соус сметанный	120	150	13,5	16,9	10,2	12,8	6,0	7,5	172,2	215,3	4,4	5,6	335
	Компот из замороженных ягод	30	50	0,4	0,7	1,5	2,5	1,8	2,9	22,2	37,1	0,0	0,0	354
	Хлеб ржаной	160	180	0,2	0,2	0	0	14,4	16,2	58,6	65,9	1,2	1,3	412
пол-дник		40	50	2,1	2,6	0,5	0,6	17,7	20,4	85,6	107,0	0,0	0,0	1
	Кефир	530	690	20,0	25,7	20,0	28,2	54,6	54,3	493,1	655,8	10,7	14,6	
	Фрукт	100	100	2,9	2,9	2,5	2,5	4,0	81,5	50,0	50,0	0,6	0,6	251
	Кондитерское изделие	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	4,0	41,8	44,0	9,5	10,0	368
ужин		34	34	2,8	2,8	3,0	3,0	2,5	9,8	136,0	136,0	0,0	0,0	609
	Запеканка из творога	229,0	234,0	6,0	6,1	5,8	5,9	15,8	95,3	227,8	230,0	10,1	10,6	
	Соус молочный сладкий	130	150	22,8	26,3	11,3	13,0	23,1	16,3	182,0	210,0	0,3	0,4	237
	Чай с сахаром	30	40	0,8	1,0	1,7	2,2	7,5	26,6	47,8	63,8	0,1	0,2	152
Итого	Батон нарезной	170	200	0,0	0,0	0,0	0,0	9,6	10,0	32,1	37,7	0,3	0,3	263
		30	40	2,1	2,8	0,3	0,4	13,9	11,3	68,7	91,6	0,0	0,0	609
		360	430	25,7	30,2	13,3	15,7	54,1	64,2	330,6	403,1	0,7	0,9	
		1599,0	1929,0	64,2	76,9	53,9	68,4	181,1	346,6	1476,4	1822,7	26,9	32,0	
	Итого среднее значение за период	1618	1978	46,0	58,9	48,3	56,3	193,4	253,1	1402,2	1777,9	47,8	58,8	