

УТВЕРЖДЕНО  
 Приказом И.О. Заведующего МДОУ «Детский сад № 6»  
 Павлышина М.Г.  
 № 84/2 от 30.09.2024 г.

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевая ценность, г						Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецеп-туры		
		г	шт	Б	Ж	У	Б	Ж	У					
завтрак	Каша манная вязкая	150	180	4,7	5,6	5,6	6,7	18,8	22,6	144,0	172,8	1,46	1,75	2
	Какао с молоком	170	180	1,1	1,2	1,2	1,3	8,9	8,9	72,3	76,5	0,94	1,00	81
	Бутерброд с маслом	30	40	2,0	2,7	3,4	4,6	12,7	16,9	91,3	121,7	0,0	0,00	126
		<b>350</b>	<b>400</b>	<b>7,8</b>	<b>9,5</b>	<b>10,3</b>	<b>12,6</b>	<b>40,4</b>	<b>48,4</b>	<b>307,6</b>	<b>371,1</b>	<b>2,4</b>	<b>2,7</b>	
второй завтрак	Компот	150	180	0,4	0,4	0	0	17,9	21,4	67,5	81	0,3	0,4	87,85,88,89
		<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>17,9</b>	<b>21,4</b>	<b>67,5</b>	<b>81,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	
	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	22
	Борш с капустой свежей с мясом и со сметаной	150	180	2,1	2,5	3,6	4,3	5,9	7	70,3	68,4	5,9	7,02	32
обед	Печень по-строгановски	70	90	9,0	12,1	8,1	11,0	2,0	2,7	120,0	162,0	8,9	12,08	49
	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	3,3	3,9	4,7	5,6	16,1	19,0	192,9	227,9	0,0	0,00	65
	Компот	150	180	0,36	0,43	0,00	0,00	17,85	21,42	67,50	81,00	0,30	0,36	87,85,88,89
		<b>40</b>	<b>50</b>	<b>2,1</b>	<b>2,6</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>17,7</b>	<b>22,2</b>	<b>85,6</b>	<b>107,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>127</b>
	Хлеб ржаной	<b>550,0</b>	<b>690,0</b>	<b>17,2</b>	<b>22,3</b>	<b>18,3</b>	<b>24,3</b>	<b>61,9</b>	<b>76,9</b>	<b>559,7</b>	<b>693,1</b>	<b>18,0</b>	<b>25,2</b>	
полдник	Кондитерское изделие (печенье/вафли)	10	30	0,6	1,7	0,6	1,8	7,4	22,1	40,7	122,1	0	0	135,136,137
	Фрукт	95	100	0,4	0,4	0,0	0,0	9,3	9,8	41,8	44,0	9,50	10,00	142,143
	Кефир	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	4	4	50	50	0,7	0,7	83
		<b>205</b>	<b>230</b>	<b>3,8</b>	<b>4,9</b>	<b>3,1</b>	<b>4,3</b>	<b>20,7</b>	<b>35,9</b>	<b>132,5</b>	<b>216,1</b>	<b>10,2</b>	<b>10,7</b>	
	Макаронные изделия с сыром	170	210	10,29	12,71	8,59	35,70	28,90	35,70	233,75	288,75	0,09	0,1	73/1
ужин	Чай с сахаром	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	11,3	11,3	37,7	37,7	0,34	0,34	80
	Хлеб пшеничный	30	40	1,6	2,1	0,4	0,5	13,3	17,7	64,2	85,6	0,00	0,00	127
		<b>400,0</b>	<b>450,0</b>	<b>11,8</b>	<b>14,8</b>	<b>8,9</b>	<b>36,2</b>	<b>53,5</b>	<b>64,7</b>	<b>335,7</b>	<b>412,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	
	Итого	<b>1655,0</b>	<b>1950,0</b>	<b>41,0</b>	<b>51,8</b>	<b>40,6</b>	<b>77,3</b>	<b>194,4</b>	<b>247,3</b>	<b>1402,9</b>	<b>1773,4</b>	<b>31,3</b>	<b>39,5</b>	



## День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевая ценность, г						Энергетическая ценность, ккал		Витамин С		№ рецеп-туры
				Б	Ж	У	Б	Ж	У					
завтрак	Каша вязкая рисовая молочная Кофейный напиток с молоком	150	200	4,2	5,5	5,6	7,5	19,6	19,6	144,0	192,0	1,5	1,9	6
		165	180	1,2	1,3	1,2	1,3	13,2	14,4	84,3	92	0,9	1	82
	Сыр (порциями) Бутерброд с маслом	7	12	1,8	3,2	1,9	3,2	0	0	23,8	40,8	0	0,1	128
		35	45	2,3	3,0	4,0	5,1	14,8	19,1	106,5	137,0	0,0	0,0	126
		357	437	9,5	13,0	12,7	17,1	47,6	53,0	358,6	461,8	2,4	3,0	
второй завтрак	Сок фруктовый Икра морковная	160	160	0,0	0,0	0,0	0,0	18,4	18,4	73,6	73,6	4,8	4,8	86
		160	100	0,0	0,0	0,0	0,0	18,4	18,4	73,6	50,0	4,8	4,8	
обед	Расо́льник ленинградский с мясом и со сметаной Свекла, тушеная в сметанном соусе Суфле рыбное Компот Хлеб ржано-пшеничный	150	200	2,3	4,5	3,4	4,5	11,8	15,7	81,8	109	4,6	6,2	34
		130	170	2,6	3,4	4,3	5,6	14,1	18,5	109,2	142,8	5,9	7,8	64
		60	85	8,4	11,9	3,6	5,1	1,8	2,6	67,2	95,2	0,3	0,4	150
		150	200	0,4	0,4	0,0	0,0	17,9	23,8	67,5	90,0	0,3	0,4	87,85,88,89
		40	50	2,6	3,3	0,4	0,5	17,6	22,0	84,0	105,0	0,0	0,0	129
	Фрукт Булочка домашняя Кефир	560	765	16,8	24,4	14,1	20,6	66,0	88,0	444,7	612,0	12,3	17,0	
		95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	41,8	44,0	9,5	10,0	142,143
		60	85	4,3	6,1	8,3	11,7	28,8	40,7	155,5	220,3	0,2	0,3	154
		100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	4,0	4,0	50,0	50,0	0,7	0,7	83
ужин	Рагу из овощей яйцо отварное Чай с сахаром батон пшеничный	255,0	285,0	7,5	9,3	11,2	14,6	42,1	54,5	247,3	314,3	10,4	11,0	
		170	200	2,53	2,97	4,58	5,39	11,51	13,55	98,23	115,56	16,24	19,11	67
		40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	0	0	12
Итого		180	200	0,0	0,0	0,0	0,0	10,2	11,3	34,0	37,7	0,3	0,3	80
		30	40	2,1	2,8	0,3	0,4	16,5	22,0	78,0	104,0	0,0	0,0	130
		420	480	9,7	10,9	9,5	10,4	38,5	47,1	273,2	320,3	16,5	19,4	
		1752,0	2067	43,5	57,6	47,4	62,7	212,5	261,0	1397,4	1758,4	46,4	55,3	

## День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевая ценность, г						Энергетическая ценность, ккал		Витамин С		№ рецептуры
		г	шт	Б	Ж	У	Б	Ж	У	ккал	мг	мг		
завтрак	Каша "Рябчик"	150	180	5	6	5,7	6,8	20,7	24,9	152,3	182,7	1,5	1,8	143
	Какао с молоком	170	180	1,1	1,2	1,2	1,3	8,9	9,4	72,3	76,5	0,94	1	81
	Бутерброд с маслом	35	40	2,3	3,8	4	5,2	14,8	13,4	106,5	125,4	0	0	126
второй завтрак	Сок фруктовый	170	170	0	0	0	0	19,6	19,6	78,2	78,2	5,1	5,1	86
	Салат из квашеной капусты с луком	170	170	0	0	0	0	19,6	19,6	78,2	78,2	5,1	5,1	86
обед	Салат из квашеной капусты с луком	30	60	0,58	1,15	3,64	7,27	1,17	2,34	40,55	81,10	6,83	13,66	17
	Суп картофельный с рыбой	150	200	5,8	7,7	3,8	5,1	12,1	16,2	114,8	153,1	8,6	12,9	151
	Котлета из говядины	50	70	7	9,8	5,7	8	5,1	7,2	99,4	139,1	0,6	0,8	50
	Картофельное пюре	110	130	2,2	2,6	3,8	4,5	13,2	15,7	104,1	123,1	13,2	15,6	66
	Компот	150	180	0,4	0,4	0	0	17,9	21,4	67,5	81	0,3	0,4	87,85, 88,89
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,6	3,3	0,4	0,5	17,6	22	84	105	0	0	129
полдник	Фрукт	530	690	18,6	25,0	17,3	25,4	67,1	84,8	510,3	682,4	29,5	43,4	142,143
	Бутерброд с повидлом	95	100	0,4	0,4	0	0	9,3	9,8	41,8	44	9,5	10	
	Кефир	30	40	1,5	2	0,2	0,2	15,8	21,1	79,7	106,2	0	0	123
ужин	Запеканка из творога	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	4	4	50	50	0,7	0,7	83
	Соус молочный сладкий	225	240	4,7	5,2	2,7	2,7	29,1	34,9	171,5	200,2	10,2	10,7	
	Чай с сахаром	130	150	6,64	26,93	4,57	13,41	19,33	23,88	163,91	210,00	0,15	0,18	10
	Батон пшеничный	40	60	1,0	1,5	2,2	3,3	10,0	14,9	63,8	95,7	0,2	0,3	78
Итого		200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	11,3	11,3	37,7	37,7	0,3	0,3	80
		30	40	2,10	2,80	0,30	0,40	16,50	22,00	78,00	104,00	0	0	130
		400	450	9,8	31,3	7,1	17,1	57,1	72,1	343,4	447,4	0,7	0,8	
		1680	1950	41,4	72,4	38,0	58,5	217,3	259,2	1434,6	1792,8	48,0	62,8	

## День 4

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	201,00	1,5	1,9	2
	Кофейный напиток с молоком	165	180	1,2	1,3	1,2	1,3	13,2	14,4	84,3	92	0,9	1	82
	Сыр (порциями)	7	12	1,8	3,2	1,9	3,2	0,0	0,0	23,8	40,8	0,0	0,1	128
	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
		357	437	10,0	13,7	12,9	17,4	48,8	61,2	365,4	470,8	2,4	3,0	
второй завтрак	Компот	150	180	0,36	0,43	0	0	17,85	21,42	67,5	81	0,3	0,36	87,85,88,89
		150	180	0,4	0,4	0,0	0,0	17,9	21,4	67,5	81,0	0,3	0,4	
	Салат из соленых огурцов с луком репчатый	30	60	0,4	0,7	2,3	3,6	1,5	2,3	28,9	46,2	2,3	4,6	24
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	150	200	3,1	4,1	2,8	3,7	12,5	16,7	75,4	100,6	3,5	5,1	38
	Рагу овощное, с мясом	180	220	1,9	2,3	6	7,3	15,8	19,3	124,4	152,1	26,8	32,7	59
	Компот	150	180	0,4	0,4	0,0	0,0	17,9	21,4	67,5	81,0	0,3	0,4	87,85,88,89
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,6	3,3	0,4	0,5	17,6	22,0	84,0	105,0	0,0	0,0	129
		550	710	8,3	10,8	11,5	15,1	65,3	81,7	380,2	484,9	32,9	42,7	
	Фрукт	95	100	0,4	0,4	0	0	9,3	9,8	41,8	44	9,5	10	142,143
полдник	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	55	80	4,4	6,4	3,4	4,9	19,2	28	143,3	208,4	0,2	0,3	131
	Кефир	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	4,0	4,0	50,0	50,0	0,7	0,7	83
	Винегрет овощной	250	280	7,6	9,6	5,9	7,4	32,5	41,8	235,1	302,4	10,4	11,0	
ужин	Липо отварное	170	200	2,32	2,73	10,5	12,35	14,35	16,88	161,16	189,6	14,45	17	21
	Батон пшеничный	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	0	0	12
	Чай с сахаром	30	40	2,1	2,8	0,3	0,4	16,5	22,0	78,0	104,0	0,0	0,0	130
	180	200	0,0	0,0	0,0	0,0	10,2	11,3	34,0	37,7	0,3	0,3	80	
	420	480	9,5	10,6	15,4	17,4	41,3	50,5	336,1	394,3	14,8	17,3		
Итого		1727,0	2087,0	35,8	45,1	45,7	57,2	205,7	256,6	1384,3	1733,4	60,7	74,5	

## День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность, г					Энергетическая ценность, ккал		Витамин С		№ рецеп-туры		
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	Витамин С					
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	3,0
	Какао с молоком	190	200	1,3	1,3	1,4	1,4	9,9	10,5	80,8	85	1,1	1,1	81
	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	126,0
		<b>375</b>	<b>445</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>41</b>	<b>51</b>	<b>317</b>	<b>395</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
второй завтрак	Компот	150	180	0,4	0,4	0,0	0,0	17,9	21,4	67,5	81,0	0,3	0,4	87,85,88,89
	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	30	60	0,5	1	2,5	5	1,5	3	28,5	55,8	1,4	2,8	16
обед	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	4,64	44
	Плов из птицы	150	200	14,9	19,9	11,5	15,4	24,2	32,3	259,7	346,3	2,1	2,7	63
	Компот	150	180	0,4	0,4	0,0	0,0	17,9	21,4	67,5	81,0	0,3	0,4	87,85,88,89
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,6	3,3	0,4	0,5	17,6	22,0	84,0	105,0	0,0	0,0	129
		<b>520</b>	<b>690</b>	<b>21,6</b>	<b>28,9</b>	<b>17,5</b>	<b>25,0</b>	<b>70,9</b>	<b>91,7</b>	<b>520,7</b>	<b>696,1</b>	<b>7,3</b>	<b>10,5</b>	
	Кефир	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	4,0	4,0	50,0	50,0	0,7	0,7	83
полдник	Фрукт яблоко	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	41,8	44,0	9,5	10,0	142,143
	Кондитерское изделие	30	30	2,4	2,4	2,6	2,6	2,2	9,8	120	120	0	0	609
ужин		<b>225</b>	<b>230</b>	<b>5,6</b>	<b>5,6</b>	<b>5,5</b>	<b>5,5</b>	<b>15,5</b>	<b>23,6</b>	<b>211,8</b>	<b>214,0</b>	<b>10,2</b>	<b>10,7</b>	
	Жаркое по-домашнему	170	220	5,8	7,5	3,9	5,0	12,5	16,1	187,2	242,3	6,9	9,0	51
	Чай с сахаром	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	11,3	11,3	37,7	37,7	0,3	0,3	263
	Батон пшеничный	30	40	2,1	2,8	0,3	0,4	16,5	22,0	78,0	104,0	0,0	0,0	130
Итого		<b>400</b>	<b>460</b>	<b>7,9</b>	<b>10,3</b>	<b>4,2</b>	<b>5,4</b>	<b>40,3</b>	<b>49,4</b>	<b>302,9</b>	<b>384,1</b>	<b>7,3</b>	<b>9,3</b>	
		<b>1670,0</b>	<b>2005,0</b>	<b>43,9</b>	<b>55,9</b>	<b>39,0</b>	<b>50,9</b>	<b>185,7</b>	<b>237,6</b>	<b>1420,3</b>	<b>1770,4</b>	<b>27,6</b>	<b>34,0</b>	

## День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность, г						Энергетическая ценность, ккал		Витамин С	№ рецеп-туры		
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж				
завтрак	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	7
	Кофейный напиток с молоком	170	200	1,2	1,4	1,2	1,4	13,2	15,6	86,9	102,2	0,94	1,1	82
	Бутерброд с маслом	30	45	2,0	3,0	3,4	5,1	12,7	19,1	91,3	137,0	0,00	0,0	126
		<b>350,0</b>	<b>445,0</b>	<b>8,2</b>	<b>11,1</b>	<b>10,3</b>	<b>14,2</b>	<b>47,0</b>	<b>62,7</b>	<b>331,2</b>	<b>443,2</b>	<b>2,4</b>	<b>3,1</b>	
второй завтрак	сок фруктовый	170	170	0	0	0	0	19,55	19,55	78,2	78,2	5,1	5,1	86
		<b>170,0</b>	<b>170,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>19,6</b>	<b>19,6</b>	<b>78,2</b>	<b>78,2</b>	<b>5,1</b>	<b>5,1</b>	
обед	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	22
	Свекольник с мясом и со сметаной	150	200	2,8	3,8	4,3	5,8	9,2	12,3	96,8	129	6,6	8,9	42
	Запеканка капустная с мясом	130	160	14,6	18,0	11,1	13,6	6,5	8,0	186,6	229,6	4,8	5,9	62
	Соус сметанный	30	60	0,4	0,8	1,5	3,0	1,8	3,5	22,2	44,5	0,0	0,0	77
	Компот	160	200	0,2	0,2	0,0	0,0	14,4	18,0	58,6	73,3	0,8	1,0	87,85,88,89
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,6	3,3	0,4	0,5	17,6	22	84	105	0	0	129
полдник		<b>540,0</b>	<b>730,0</b>	<b>21,0</b>	<b>26,8</b>	<b>18,6</b>	<b>25,7</b>	<b>51,8</b>	<b>68,4</b>	<b>471,6</b>	<b>628,2</b>	<b>15,1</b>	<b>21,6</b>	
	фрукт яблоко	95	100	0,4	0,4	0,0	0,0	9,3	9,8	41,8	44,0	9,5	10,0	142,143
	кондитерское изделие	10	20	0,6	1,1	0,6	1,2	7,4	14,7	40,7	81,4	0,0	0,0	135,146,137
	Кефир	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	4,0	4,0	50,0	50,0	0,7	0,7	83
ужин		<b>205</b>	<b>220</b>	<b>3,7</b>	<b>4,3</b>	<b>3,1</b>	<b>3,7</b>	<b>20,7</b>	<b>28,5</b>	<b>132,5</b>	<b>175,4</b>	<b>10,2</b>	<b>10,7</b>	
	Омлет натуральный с маслом	150	200	13,5	18,025	18,8	25,025	3,4	4,475	234,4	312,5	0	0	11
	Салат из зеленого горошка консервированного	40	50	1,2	0,9	2,2	1,6	2,7	2	34,8	26,1	4,5	3,4	19
	Чай с сахаром	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	11,3	11,3	37,7	37,7	0,3	0,3	80
	Батон пшеничный	30	40	2,1	2,8	0,3	0,4	16,5	22,0	78,0	104,0	0,00	0,0	130
		<b>420,0</b>	<b>490,0</b>	<b>16,8</b>	<b>21,7</b>	<b>21,3</b>	<b>27,0</b>	<b>33,9</b>	<b>39,8</b>	<b>384,9</b>	<b>480,3</b>	<b>4,8</b>	<b>3,7</b>	
Итого	<b>1685,00</b>	<b>2055,00</b>	<b>49,79</b>	<b>63,96</b>	<b>53,40</b>	<b>70,61</b>	<b>172,90</b>	<b>218,99</b>	<b>1398,41</b>	<b>1805,28</b>	<b>37,66</b>	<b>44,24</b>		

## День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевая ценность, г						Энергетическая ценность, ккал		Витамин С		№ рецеп-туры
				Б	Ж	У	У	У	У					
завтрак	Каша вязкая пше- ничная молочная	150	200	5,3	7,0	6,1	8,1	21,3	28,4	159,8	213,0	1,5	1,9	4
	Какао с молоком	175	200	1,2	1,3	1,3	1,4	9,1	10,5	74,4	85,0	1,0	1,1	81
	Бутерброд с мас- лом	25	30	1,7	30,0	2,9	3,4	10,6	12,7	76,1	91,3	0,0	0	126
		<b>350</b>	<b>430</b>	<b>8,1</b>	<b>38,3</b>	<b>10,2</b>	<b>13,0</b>	<b>41,0</b>	<b>51,5</b>	<b>310,2</b>	<b>389,3</b>	<b>2,4</b>	<b>3,1</b>	
второй зав- трак	Сок фруктовый	170	170	0	0	0	0	19,6	19,6	78,2	78,2	5,1	5,1	86
		<b>170</b>	<b>170</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>19,6</b>	<b>19,6</b>	<b>78,2</b>	<b>78,2</b>	<b>5,1</b>	<b>5,1</b>	
	Овощи натураль- ные	30	50	0,2	0,4	0	0,1	0,8	1,3	4,2	7	3	5	23
	Ши из свежей ка- пусты с картофе- лем на м/б со сме- таной	150	200	2,1	2,8	3,4	4,5	4,8	6,5	66,5	88,7	10,9	14,6	37
обед	Картофельное пюре	120	150	2,4	3,1	4,2	5,2	14,5	18,1	113,6	142,0	14,4	18,0	66
	Котлета рыбная	60	80	5,9	7,8	3,3	4,4	21,3	28,3	82,3	109,7	0,3	0,4	47
	Компот	150	180	0,4	0,4	0,0	0,0	17,9	21,4	67,5	81,0	0,3	0,4	87,85, 88,89
	Хлеб ржанно- пше- ничный	40	50	2,6	3,3	0,4	0,5	17,6	22,0	84,0	105,0	0,0	0,0	129
		<b>550</b>	<b>710</b>	<b>13,6</b>	<b>17,8</b>	<b>11,3</b>	<b>14,7</b>	<b>76,8</b>	<b>97,6</b>	<b>418,1</b>	<b>533,4</b>	<b>28,9</b>	<b>38,4</b>	
полдник	Кефир	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	4,0	4,0	50,0	50,0	0,7	0,7	83
	Фрукт яблоко	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	41,8	44,0	9,5	10,0	142
	Булочка домашняя	55	85	4,0	6,1	7,6	11,7	26,4	40,7	142,5	220,3	0,2	0,3	154
	Макаронные изде- лия с сыром	250	285	7,2	9,3	10,5	14,6	39,7	54,5	234,3	314,3	10,4	11,0	
ужин	Чай с сахаром	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	11,3	11,3	37,7	37,7	0,3	0,3	80
	Батон пшеничный	30	40	2,1	2,8	0,3	0,4	16,5	22,0	78,0	104,0	0,0	0,0	130
		<b>400</b>	<b>450</b>	<b>12,4</b>	<b>15,5</b>	<b>8,9</b>	<b>36,1</b>	<b>56,7</b>	<b>69,0</b>	<b>349,5</b>	<b>430,5</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	
<b>Итого</b>		<b>1720</b>	<b>2045</b>	<b>41,3</b>	<b>80,9</b>	<b>40,8</b>	<b>78,4</b>	<b>233,8</b>	<b>292,3</b>	<b>1390,4</b>	<b>1745,8</b>	<b>47,2</b>	<b>58,0</b>	

**День 8**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность, г						Энергетическая ценность, ккал	Витамин С		№ рецеп-туры		
			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	3
	Кофейный напиток с молоком	175	200	1,3	1,4	1,3	1,4	14,0	16,0	89,4	102,2	1,0	1,1	82
	Бутерброд с маслом	25	35	1,7	3,4	2,9	4,6	10,6	11,7	76,1	109,7	0,0	0,0	126
второй завтрак	Компот	150	180	0,36	0,43	0,00	0,00	17,85	21,24	67,50	81,00	0,30	0,36	87,85,88,89
	Морковная икра	30	60	0,5	0,9	2,4	4,9	2,8	5,5	35	70	1,1	2,2	27
	Суп "Шахтерский" с мясом и со сметаной	150	200	2,3	3,1	3,4	4,5	11,1	14,8	81,1	108,2	4,4	5,9	40
обед	Свекла, тушеная в сметанном соусе	130	180	2,6	3,6	4,3	5,9	14,1	19,5	109,2	151,2	5,9	8,2	64
	Тфтели из говядины с рисом - "ежкики"	70	90	7,4	9,5	5,7	7,3	8,5	10,9	114,6	147,4	0	0	52
	Компот	150	180	0,4	0,4	0,0	0,0	17,9	21,2	67,5	81,0	0,3	0,4	87,85,88,89
полдник	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,6	3,3	0,4	0,5	17,6	22,0	84,0	105,0	0,0	0,0	129
	Фрукт апельсин	570	760	15,8	20,8	16,2	23,1	72,0	94,0	491,4	662,8	11,7	16,7	
	Бутерброд с повидлом	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	41,8	44,0	9,5	10,0	142, 143
ужин	Кефир	25	40	1,3	2,0	0,2	0,2	13,2	21,1	66,4	106,2	0,0	0,0	123
	Сагат рьбный	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	4,0	4,0	50,0	50,0	0,7	0,7	83
	йицо отварное	220	240	4,5	5,2	3,0	3,1	26,5	34,9	158,2	200,2	10,2	10,7	
Итого	Чай с сахаром	180	200	3,97	4,41	10,49	11,65	23,04	25,60	202,39	224,88	12,00	13,33	28
	Батон пшеничный	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	0	0	12
	Итого	1720	2095	39,4	49,9	45,1	57,4	207,3	258,8	1390,0	1759,0	37,0	44,5	



## День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность, г						Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептур			
			Б	Ж	У									
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	5
	Какао с молоком	190	200	1,3	1,3	1,4	1,4	9,9	10,5	80,8	85,0	1,1	1,1	81
	Бутерброд с маслом	30	40	2,0	2,7	3,4	4,6	12,7	16,9	91,3	121,7	0,0	0,0	126
		<b>370,0</b>	<b>440,0</b>	<b>8,5</b>	<b>11,0</b>	<b>10,9</b>	<b>14,1</b>	<b>43,9</b>	<b>55,8</b>	<b>331,8</b>	<b>419,8</b>	<b>2,5</b>	<b>3,1</b>	
второй завтрак	Компот	150	180	0,4	0,4	0	0	17,9	21,4	67,5	81	0,3	0,4	87,85,88,89
	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	30	60	0,5	1	2,5	5	1,5	3	28,5	55,8	1,4	2,8	16
		<b>150</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>17,9</b>	<b>21,4</b>	<b>67,5</b>	<b>81,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	
обед	Суп "Харчо" с мясом и со сметаной	150	200	2,775	3,7	3,8667	5,1556	13,083	17,44	95,958	127,94	5,25	7	45
	Капуста тушеная с мясом курры	180	220	7,2	8,0	9,0	13,4	18,7	22,9	192,3	259,0	15,9	19,5	61
	Компот	150	180	0,36	0,43	0	0	17,85	21,42	67,5	81	0,3	0,36	87,85,88,89
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,6	3,3	0,4	0,5	17,6	22,0	84,0	105,0	0,0	0,0	129
			<b>550,0</b>	<b>710,0</b>	<b>13,4</b>	<b>16,4</b>	<b>15,8</b>	<b>24,1</b>	<b>68,8</b>	<b>86,8</b>	<b>468,2</b>	<b>628,7</b>	<b>22,9</b>	<b>29,7</b>
подник	Фрукт	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,0	44,0	10,0	10,0	368
	булочка домашняя	50	70	4	5,6	3,1	4,3	17,5	24,5	130,3	182,4	0,2	0,3	289,314
	Кефир	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	4,0	4,0	50,0	50,0	0,7	0,7	83
		<b>245,0</b>	<b>270,0</b>	<b>7,2</b>	<b>8,8</b>	<b>6,0</b>	<b>7,2</b>	<b>31,3</b>	<b>38,3</b>	<b>224,3</b>	<b>276,4</b>	<b>10,9</b>	<b>11,0</b>	
ужин	Жаркое по-домашнему	170	210	5,8	7,2	3,9	4,8	12,5	15,4	187,2	231,3	6,9	8,6	51
	Чай с сахаром	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	11,3	11,3	37,7	37,7	0,3	0,3	80
	Батон пшеничный	30	40	2,1	2,8	0,3	0,4	16,5	22,0	78,0	104,0	0,0	0,0	130
		<b>400,0</b>	<b>450,0</b>	<b>7,9</b>	<b>10,0</b>	<b>4,2</b>	<b>5,2</b>	<b>40,3</b>	<b>48,7</b>	<b>303,0</b>	<b>373,0</b>	<b>7,3</b>	<b>8,9</b>	
Итого		<b>1715,0</b>	<b>1970,0</b>	<b>37,4</b>	<b>46,6</b>	<b>36,8</b>	<b>50,6</b>	<b>202,1</b>	<b>250,9</b>	<b>1394,9</b>	<b>1779,0</b>	<b>43,8</b>	<b>53,0</b>	

**День 10**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевая ценность, г					Энергетическая ценность, ккал		Витамин С		№ рецептур	
		г	шт	Б	Ж	У	У	ккал	ккал	мг	мг			
Зав-трак	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	180	4,66	5,592	5,79	6,948	20,78	24,936	150,75	180,9	1,46	1,752	2
	Кофейный напиток с молоком	170	190	1,2	1,4	1,2	1,4	13,6	28,4	86,9	97,1	0,9	1,1	81
	Бутерброд с маслом	30	35	2,0	2,3	3,4	4,0	12,7	0,2	91,3	106,5	0,0	0,0	126
		<b>350</b>	<b>405</b>	<b>7,9</b>	<b>9,3</b>	<b>10,4</b>	<b>12,3</b>	<b>47,1</b>	<b>53,5</b>	<b>328,9</b>	<b>384,5</b>	<b>2,4</b>	<b>2,8</b>	
Второй зав-трак	Сок фруктовый	170	170	0	0,0	0,0	0,0	19,6	19,6	78,2	78,2	5,1	5,1	86
		<b>170</b>	<b>170</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>19,6</b>	<b>19,6</b>	<b>78,2</b>	<b>78,2</b>	<b>5,1</b>	<b>5,1</b>	
	Салат из квашеной капусты с луком	30	60	0,58	1,15	3,64	7,27	1,17	2,34	40,55	81,1	6,83	13,66	17
обед	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	150	180	3,4	4,1	4,7	5,6	12,6	3,0	116,3	139,6	3,5	4,2	37
	Картофельное пюре	110	150	2,2	3,1	5,2	5,2	13,2	18,1	104,1	142,0	13,2	18,0	66
	Суфле из печени	50	70	14,1	19,8	6,7	9,4	7,6	10,7	151,3	211,9	6,9	9,7	46
	Компот	150	200	0,36	0,44	0	0	17,85	23,78	67,5	90	0,32	0,38	87,85,88,89
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,6	3,3	0,4	0,5	17,6	22,0	84,0	105,0	0,0	0,0	129
		<b>530</b>	<b>710</b>	<b>23,3</b>	<b>31,8</b>	<b>20,7</b>	<b>28,0</b>	<b>70,1</b>	<b>79,8</b>	<b>563,8</b>	<b>769,6</b>	<b>30,8</b>	<b>45,9</b>	
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	83,0
	Фрукт	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	4,0	41,8	44,0	9,5	10,0	142,143
	Кондитерское изделие	10	20	0,8	1,6	0,9	1,7	0,7	9,8	40,0	80,0	0,0	0,0	609
		<b>205,0</b>	<b>220,0</b>	<b>4,0</b>	<b>4,8</b>	<b>3,8</b>	<b>4,6</b>	<b>14,1</b>	<b>17,8</b>	<b>131,8</b>	<b>174,0</b>	<b>10,2</b>	<b>10,7</b>	
	Запеканка из творога	140	170	24,55	29,81	12,17	14,78	24,85	30,18	196,00	238,00	0,33	0,40	10
	Соус молочный сладкий	30	40	0,8	1,0	1,7	2,2	7,5	10,0	47,8	63,8	0,1	0,2	78
ужин	Чай с сахаром	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	11,3	11,3	37,7	37,7	0,3	0,3	80
	Батон пшеничный	30	40	2,1	2,8	0,3	0,4	16,5	22,0	78,0	104,0	0,0	0,0	130
		<b>400</b>	<b>450</b>	<b>27,4</b>	<b>33,6</b>	<b>14,1</b>	<b>17,4</b>	<b>60,1</b>	<b>73,4</b>	<b>359,5</b>	<b>443,5</b>	<b>0,8</b>	<b>0,9</b>	
Итого		<b>1655,0</b>	<b>1955,0</b>	<b>62,6</b>	<b>79,5</b>	<b>49,0</b>	<b>62,3</b>	<b>210,9</b>	<b>244,1</b>	<b>1462,3</b>	<b>1849,8</b>	<b>49,2</b>	<b>65,4</b>	
Итого среднее за 10 дней:		<b>1698</b>	<b>2018</b>	<b>43,6</b>	<b>60,4</b>	<b>43,6</b>	<b>62,6</b>	<b>204,3</b>	<b>252,7</b>	<b>1407,6</b>	<b>1776,7</b>	<b>42,9</b>	<b>53,1</b>	