

№ 92/1 от 01.10.2025 г

Дмитренко Н.Б.



МДΟΥ №6 «Лыкоморье»

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего МДОУ «Детский сад № 6»
Дмитренко Н.Б.

№ 92/1 от 01.10.2025 г

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевая ценность, г						Энергетическая ценность, ккал	Витамин С		№ рецеп-туры	
				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
		350	400	7,8	9,5	10,3	12,6	40,4	48,4	307,6	371,1	2,4	2,7	
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
		150	180	0,4	0,4	0,0	0,0	17,9	21,4	67,5	81,0	0,3	0,4	
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
	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
	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
	Хлеб ржаной	40	50	2,1	2,6	0,5	0,6	17,7	22,2	85,6	107,0	0,00	0,00	127
		550,0	690,0	17,2	22,3	18,3	24,3	61,9	76,9	559,7	693,1	18,0	25,2	
подльник	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
		205	230	3,8	4,9	3,1	4,3	20,7	35,9	132,5	216,1	10,2	10,7	
ужин	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
	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
		400,0	450,0	11,8	14,8	8,9	36,2	53,5	64,7	335,7	412,1	0,4	0,4	
	Итого	1655,0	1950,0	41,0	51,8	40,6	77,3	194,4	247,3	1402,9	1773,4	31,3	39,5	

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность, г						Энергетическая ценность, ккал		Витамин С		№ рецеп-туры	
			Б			Ж								У
завтрак	Каша вязкая рисовая молочная	150	200	4,2	5,5	5,6	7,5	19,6	19,6	144,0	192,0	1,5	1,9	6
	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	23,8	40,8	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	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		160	160	0,0	0,0	0,0	0,0	18,4	18,4	73,6	73,6	4,8	4,8	86
	Сок фруктовый	160	100	0,0	0,0	0,0	0,0	18,4	18,4	73,6	50,0	4,8	4,8	
обед	Икра морковная	30	60	0,5	0,9	2,4	4,9	2,8	5,5	35	70	1,1	2,2	27
	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	150	200	2,3	4,5	3,4	4,5	11,8	15,7	81,8	109	4,6	6,2	34
	Свекла, тушеная в сметанном соусе	130	170	2,6	3,4	4,3	5,6	14,1	18,5	109,2	142,8	5,9	7,8	64
	Суфле рыбное	60	85	8,4	11,9	3,6	5,1	1,8	2,6	67,2	95,2	0,3	0,4	150
	Компот	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
	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
ужин	Фрукт	560	765	16,8	24,4	14,1	20,6	66,0	88,0	444,7	612,0	12,3	17,0	142,143
	Булочка домашняя	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	41,8	44,0	9,5	10,0	154
	Кефир	60	85	4,3	6,1	8,3	11,7	28,8	40,7	155,5	220,3	0,2	0,3	83
		100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	4,0	4,0	50,0	50,0	0,7	0,7	
		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
ужин	яйцо отварное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	0	0	12
	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	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
		420	480	9,7	10,9	9,5	10,4	38,5	47,1	273,2	320,3	16,5	19,4	
итого		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		№ рецеп-туры
				Б		Ж		У										
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				
		355	400	8,4	11,0	10,9	13,3	44,4	47,7	331,1	384,6	2,4	2,8					
второй завтрак	Сок фруктовый	170	170	0	0	0	0	19,6	19,6	78,2	78,2	5,1	5,1	86				
		170	170	0	0	0	0	19,6	19,6	78,2	78,2	5,1	5,1					
	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				
обед	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				
		530	690	18,6	25,0	17,3	25,4	67,1	84,8	510,3	682,4	29,5	43,4					
полдник	Фрукт	95	100	0,4	0,4	0	0	9,3	9,8	41,8	44	9,5	10	142,143				
	Бутерброд с повидлом	30	40	1,5	2	0,2	0,2	15,8	21,1	79,7	106,2	0	0	123				
	Кефир	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	4	4	50	50	0,7	0,7	83				
ужин		225	240	4,7	5,2	2,7	2,7	29,1	34,9	171,5	200,2	10,2	10,7					
	Запеканка из творога	130	150	6,64	26,93	4,57	13,41	19,33	23,88	163,91	210,00	0,15	0,18	10				
	Соус молочный сладкий	40	60	1,0	1,5	2,2	3,3	10,0	14,9	63,8	95,7	0,2	0,3	78				
	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	2,10	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					
ИТОГО		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		№ рецеп-туры
				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 (попцями)	7	12	1,8	3,2	1,9	3,2	0,0	0,0	23,8	40,8	0,0	0,1	128
	бүтербрд 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	
обед	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	24
	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
		250	280	7,6	9,6	5,9	7,4	32,5	41,8	235,1	302,4	10,4	11,0	
	Винегрет овощной	170	200	2,32	2,73	10,5	12,35	14,35	16,88	161,16	189,6	14,45	17	21
ужин	Яйцо отварное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	0	0	12
	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
	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	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							
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
		375	445	8	11	12	15	41	51	317	395	3	3	
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
		150	180	0,4	0,4	0,0	0,0	17,9	21,4	67,5	81,0	0,3	0,4	
обед	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
	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
полдник		520	690	21,6	28,9	17,5	25,0	70,9	91,7	520,7	696,1	7,3	10,5	
	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	142,143
	Кондитерское изделие	30	30	2,4	2,4	2,6	2,6	2,2	9,8	120	120	0	0	609
ужин		225	230	5,6	5,6	5,5	5,5	15,5	23,6	211,8	214,0	10,2	10,7	
	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		1670,0	2005,0	43,9	55,9	39,0	50,9	185,7	237,6	1420,3	1770,4	27,6	34,0	

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевая ценность, г						Энергетическая ценность, ккал		Витамин С		№ рецеп-туры
				Б	Ж	У								
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
		350,0	445,0	8,2	11,1	10,3	14,2	47,0	62,7	331,2	443,2	2,4	3,1	
второй завтрак	сок фруктовый	170	170	0	0	0	0	19,55	19,55	78,2	78,2	5,1	5,1	86
		170,0	170,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,6	19,6	78,2	78,2	5,1	5,1	
	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
обед	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
		540,0	730,0	21,0	26,8	18,6	25,7	51,8	68,4	471,6	628,2	15,1	21,6	
	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
полдник	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
		205	220	3,7	4,3	3,1	3,7	20,7	28,5	132,5	175,4	10,2	10,7	
	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
ужин	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
		420,0	490,0	16,8	21,7	21,3	27,0	33,9	39,8	384,9	480,3	4,8	3,7	
ИТОГО		1685,00	2055,00	49,79	63,96	53,40	70,61	172,90	218,99	1398,41	1805,28	37,66	44,24	

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевая ценность, г						Энергетическая ценность, ккал		Витамин С		№ рецеп-туры
				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	8
	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 маслом	25	30	1,7	30,0	2,9	3,4	10,6	12,7	76,1	91,3	0,0	0	126
		350	430	8,1	38,3	10,2	13,0	41,0	51,5	310,2	389,3	2,4	3,1	
второй завтрак	Сок фруктовый	170	170	0	0	0	0	19,6	19,6	78,2	78,2	5,1	5,1	86
		170	170	0	0	0	0	19,6	19,6	78,2	78,2	5,1	5,1	
	Морковная икра	30	60	0,5	0,9	2,4	4,9	2,8	5,5	35	70	1,1	2,2	27
обед	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	14,6	37
	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
	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 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
		560	750	14,1	18,8	13,7	20,2	78,5	103,3	444,5	605,6	18,6	25,9	
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
		250	285	7,2	9,3	10,5	14,6	39,7	54,5	234,3	314,3	10,4	11,0	
ужин	Макаронные изделия с сыром	170	210	10,3	12,7	8,6	35,7	28,9	35,7	233,8	288,8	0,1	0,1	73/1
	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
		400	450	12,4	15,5	8,9	36,1	56,7	69,0	349,5	430,5	0,4	0,4	
Итого		1730	2085	41,7	82,0	43,3	83,8	235,4	298,0	1416,8	1818,0	36,9	45,5	

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевая ценность, г						Энергетическая ценность, ккал		Витамин С		№ рецеп-туры
				Б	Ж	У								
зав-трак	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 мо-локом	180	200	1,3	1,4	1,3	1,4	14,4	16,0	92,0	102,2	1,0	1,1	82
	Бутерброд с маслом	25	45	1,7	4,3	2,9	5,9	10,6	15,0	76,1	141,1	0,0	0,0	126
		355	445	7,7	12,1	10,5	15,8	41,4	52,9	298,1	416,6	2,5	3,1	
второй зав-трак	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
обед	Овощи натуральные (со-ленный огурец)	150	180	0,4	0,4	0,0	0,0	17,9	21,2	67,5	81,0	0,3	0,4	
	Суп "Шахтерский" с мя-сом и со сметаной	30	50	0,2	0,4	0	0,1	0,8	1,3	4,2	7	3	5	23
	Картофельное пюре	150	200	2,3	3,1	3,4	4,5	11,1	14,8	81,1	108,2	4,4	5,9	40
	Тфетели из говядины с рисом - "ежики"	120	150	2,44	3,05	4,2	5,2	14,5	18,1	113,6	142,0	14,4	18,0	66
		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
	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 банан	560	720	15,3	19,7	13,7	17,6	70,3	88,3	465,0	590,6	22,1	29,2	
	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
		30	40	1,5	2,0	0,2	0,2	15,8	21,1	79,7	106,2	0,0	0,0	123
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
ужин	Салат рыбный	225	240	4,7	5,2	3,1	3,1	29,1	34,9	171,5	200,2	10,2	10,7	
	яйцо отварное	180	200	3,97	4,41	10,49	11,65	23,04	25,60	202,39	224,88	12,00	13,33	28
	Чай с сахаром	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	0	0	12
	Батон пшеничный	180	200	0,0	0,0	0,0	0,0	10,2	11,3	34,0	37,7	0,3	0,3	80
ИТОГО		30	40	2,1	2,8	0,3	0,4	16,5	22,0	78,0	104,0	0,0	0,0	130
		430	480	11,2	12,3	15,4	16,7	50,0	59,2	377,4	429,6	12,3	13,7	
		1720	2065	39,3	49,8	42,7	53,2	208,6	256,5	1379,4	1718,1	47,4	57,0	

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевая ценность, г						Энергетическая ценность, ккал		Витамин С		№ рецеп-туры
				Б		Ж		У						
завтрак	Каша вязкая пшенная 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
		370,0	440,0	8,5	11,0	10,9	14,1	43,9	55,8	331,8	419,8	2,5	3,1	
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
		150	100	0,4	0,4	0,0	0,0	17,9	21,4	67,5	81,0	0,3	0,4	
обед	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
	Суп "Харчо" с мясом и со сметаной	150	200	2,775	3,7	3,9	5,2	13,1	17,4	96,0	127,94	5,25	7	45
	Капуста тушеная с мясом кур	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
		550,0	710,0	13,4	16,4	15,8	24,1	68,8	86,8	468,2	628,7	22,9	29,7	
полдник	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
		245,0	270,0	7,2	8,8	6,0	7,2	31,3	38,3	224,3	276,4	10,9	11,0	
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
		400,0	450,0	7,9	10,0	4,2	5,2	40,3	48,7	303,0	373,0	7,3	8,9	
ИТОГО		1715,0	1970,0	37,4	46,6	36,8	50,6	202,1	250,9	1394,9	1779,0	43,8	53,0	

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевая ценность, г					Энергетическая ценность, ккал		Витамин С		№ рецеп-туры	
				Б	Ж	У								
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 моло-ком	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
		350	405	7,9	9,3	10,4	12,3	47,1	53,5	328,9	384,5	2,4	2,8	
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
обед		170	170	0,0	0,0	0,0	0,0	19,6	19,6	78,2	78,2	5,1	5,1	
	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
	Суп картофельный с клец-ками, 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
пол-дник	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
		530	710	23,3	31,8	20,7	28,0	70,1	79,8	563,8	769,6	30,8	45,9	
	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
ужин	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
		205,0	220,0	4,0	4,8	3,8	4,6	14,1	17,8	131,8	174,0	10,2	10,7	
	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
	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
		400	450	27,4	33,6	14,1	17,4	60,1	73,4	359,5	443,5	0,8	0,9	
Итого		1655,0	1955,0	62,6	79,5	49,0	62,3	210,9	244,1	1462,3	1849,8	49,2	65,4	
Итого среднее за 10 дней:		1704	2020	43,7	60,4	42,9	61,3	205,2	253,1	1407,2	1768,4	42,5	51,7	

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевая ценность, г					Энергетическая ценность, ккал		Витамин С		№ рецеп-туры	
				Б	Ж	У								
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 моло-ком	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
		350	405	7,9	9,3	10,4	12,3	47,1	53,5	328,9	384,5	2,4	2,8	
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
		170	170	0,0	0,0	0,0	0,0	19,6	19,6	78,2	78,2	5,1	5,1	
обед	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
	Суп картофельный с клец-ками, 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
пол-дник	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
		530	710	23,3	31,8	20,7	28,0	70,1	79,8	563,8	769,6	30,8	45,9	
	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
		205,0	220,0	4,0	4,8	3,8	4,6	14,1	17,8	131,8	174,0	10,2	10,7	
	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
ужин	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
	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
		400	450	27,4	33,6	14,1	17,4	60,1	73,4	359,5	443,5	0,8	0,9	
Итого		1655,0	1955,0	62,6	79,5	49,0	62,3	210,9	244,1	1462,3	1849,8	49,2	65,4	
Итого среднее за 10 дней:		1704	2020	43,7	60,4	42,9	61,3	205,2	253,1	1407,2	1768,4	42,5	51,7	