

### Примерное 10-дневное меню для детсадов

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
<b>День 1</b>														
<b>Завтрак:</b>	Каша рисовая вязкая с маслом, сахаром и изюмом ( плов сладкий)	155	205	2,32	3,09	3,96	4,07	24,08	32,09	141	187	0	0	№ 182
	Бутерброд с сыром	30/5/8	30/5/10	2,8	5,03	3,50	6,59	7,7	14,56	73	137	0,03	0,07	№ 3
	Чай с молоком	150/7	180/10	3,94	4,43	5,11	6,8	11,31	14,31	77	89	1	1,2	№ 413
<b>Итого завтрак:</b>				<b>9,06</b>	<b>12,55</b>	<b>12,57</b>	<b>17,46</b>	<b>43,09</b>	<b>60,96</b>	<b>291</b>	<b>413</b>	<b>1,03</b>	<b>1,27</b>	
<b>2 Завтрак:</b>	Яблоки	60	65	0,32	0,34	0,32	0,34	7,84	8,33	35	37	6	6,5	№ 386
<b>Итого 2 Завтрак:</b>		<b>415</b>	<b>505</b>	<b>0,32</b>	<b>0,34</b>	<b>0,32</b>	<b>0,34</b>	<b>7,84</b>	<b>8,33</b>	<b>35</b>	<b>37</b>	<b>6</b>	<b>6,5</b>	
<b>Обед:</b>	Икра овощная	45	60	0,58	0,78	1,86	2,48	3,22	4,29	37	49,3	1,9	2,6	№ 56
	Суп-лапша домашняя	150	200	1,77	2,21	4,05	5,07	9,54	11,92	65	99,2	1,11	1,48	№ 94
	Птица тушеная в соусе с овощами	130	190	12,09	13,94	9,5	11,64	17,49	20,88	139	196	7,34	9,24	№ 319
	Кисель из сока натурального	150	180	0,42	0,51	0,04	0,05	20,6	24,7	93	111	0,82	0,99	№ 400
	Мармелад пектиновый	20	20	0	0	0	0	8,4	12,6	32,4	48,7	1,8	2,77	Пром. произв.
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром. Произв.
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв.
<b>Итого обед:</b>		<b>545</b>	<b>725</b>	<b>18,09</b>	<b>22,38</b>	<b>15,95</b>	<b>19,95</b>	<b>77,26</b>	<b>101,31</b>	<b>457,1</b>	<b>639,25</b>	<b>12,97</b>	<b>17,08</b>	
<b>Полдник:</b>	Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	50	50	2,23	2,23	1,49	1,49	10,06	10,06	120	120	0,04	0,04	№ 441
	Печенье сахарное		20		1,3		2,2		12,4		60	0	0	Пром. Произв.
	Кисломолочный продукт( Кефир с сахаром, варенец или ряженка)	150/5	180/10	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26	№ 420
<b>Итого полдник:</b>		<b>205</b>	<b>260</b>	<b>6,58</b>	<b>8,75</b>	<b>5,24</b>	<b>8,19</b>	<b>16,06</b>	<b>29,66</b>	<b>195</b>	<b>270</b>	<b>1,09</b>	<b>1,3</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>34,05</b>	<b>44,02</b>	<b>34,08</b>	<b>45,94</b>	<b>144,25</b>	<b>200,26</b>	<b>978,1</b>	<b>1359,25</b>	<b>21,09</b>	<b>26,15</b>	

Рекомендуется  
Отклонения

36 46 40 51 141 196 975 1350 28 32  
-1,95 -1,98 -5,92 -5,06 3,25 4,26 3,1 9,25 -6,91

**Примерное 10-дневное меню ( лето ) для детсадов**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
<b>День 1</b>														
<b>Завтрак:</b>	Каша рисовая вязкая с маслом, сахаром и изюмом ( плов сладкий)	155	205	2,32	3,09	3,96	4,07	24,08	32,09	141	187	0	0	№ 182
	Бутерброд с сыром	30/5/8	30/5/10	2,8	5,03	3,50	6,59	7,7	14,56	73	137	0,03	0,07	№ 3
	Чай с молоком	150/7	180/10	3,94	4,43	5,11	6,8	11,31	14,31	77	89	1	1,2	№ 413
<b>Итого завтрак:</b>				<b>9,06</b>	<b>12,55</b>	<b>12,57</b>	<b>17,46</b>	<b>43,09</b>	<b>60,96</b>	<b>291</b>	<b>413</b>	<b>1,03</b>	<b>1,27</b>	
<b>2 Завтрак:</b>	Фрукты (яблоки)	60	65	0,32	0,34	0,32	0,34	7,84	8,33	35	37	6	6,5	№ 386
<b>Итого 2 Завтрак:</b>		<b>415</b>	<b>505</b>	<b>0,32</b>	<b>0,34</b>	<b>0,32</b>	<b>0,34</b>	<b>7,84</b>	<b>8,33</b>	<b>35</b>	<b>37</b>	<b>6</b>	<b>6,5</b>	
<b>Обед:</b>	Икра баклажанная	45	60	0,67	0,9	3,85	5,01	2,77	3,69	32,3	43,02	1,33	1,77	№ 53
	Суп-лапша домашняя	150	200	1,77	2,21	4,05	5,07	9,54	11,92	65	99,2	1,11	1,48	№ 94
	Птица тушеная в соусе с овощами	130	190	12,09	13,94	9,5	11,64	17,49	20,88	139	196	7,34	9,24	№ 319
	Кисель из сока натурального	150	180	0,42	0,51	0,04	0,05	20,6	24,7	93	111	0,82	0,99	№ 400
	Мармелад пектиновый	20	20	0	0	0	0	8,4	12,6	32,4	48,7	1,8	2,77	Пром произв
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
<b>Итого обед:</b>		<b>545</b>	<b>725</b>	<b>18,18</b>	<b>22,5</b>	<b>17,94</b>	<b>22,48</b>	<b>76,81</b>	<b>100,71</b>	<b>452,4</b>	<b>632,97</b>	<b>12,4</b>	<b>16,25</b>	
<b>Полдник:</b>	Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	50	50	2,23	2,23	1,49	1,49	11,06	10,06	120	120	0,04	0,04	№ 441
	Печенье сахарное		20		1,3		2,2		12,4		60	0	0	Пром. Произв
	Кисломолочный продукт( Кефир с сахаром, варенец или ряженка)	150/5	180/10	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26	№ 420
<b>Итого полдник:</b>		<b>205</b>	<b>260</b>	<b>6,58</b>	<b>8,75</b>	<b>5,24</b>	<b>8,19</b>	<b>17,06</b>	<b>29,66</b>	<b>195</b>	<b>270</b>	<b>1,09</b>	<b>1,3</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>34,14</b>	<b>44,14</b>	<b>36,07</b>	<b>48,47</b>	<b>144,8</b>	<b>199,66</b>	<b>973,4</b>	<b>1352,97</b>	<b>20,52</b>	<b>25,32</b>	

Рекомендуется

Отклонения

36

46

40

51

141

196

975

1350

28

32

-1,86

-1,86

-3,93

-2,53

3,8

3,66

-1,6

2,97

-7,48

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
<b>День 2</b>														
<b>Завтрак:</b>	Каша вязкая молочная манная с маслом сливочным	155	205	3,40	4,49	4,96	6,61	18,94	25,25	111	168	1,09	1,46	№ 182
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№ 1
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,8	2	2,41	6,2	7,44	70	84	0,97	1,17	№ 414
<b>Итого завтрак:</b>				<b>8,19</b>	<b>9,74</b>	<b>14,51</b>	<b>16,57</b>	<b>39,76</b>	<b>47,31</b>	<b>280</b>	<b>351</b>	<b>2,06</b>	<b>2,63</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Мандарины с сахаром	60/5	65/10	0,59	0,63	0,15	0,16	16,74	17,78	71	75	21,6	24,9	№ 389
<b>Итого 2 Завтрак:</b>		<b>390</b>	<b>480</b>	<b>0,59</b>	<b>0,63</b>	<b>0,15</b>	<b>0,16</b>	<b>16,74</b>	<b>17,78</b>	<b>71</b>	<b>75</b>	<b>21,6</b>	<b>24,9</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из зеленого горошка (консервированной)	30	50	3,64	6,07	1,85	3,09	2,41	4,02	31	52	4,4	6,6	№ 10
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	150/4	200/5	5,28	6,60	5,45	7,17	8,09	10,11	72	106	6,23	8,28	№ 63
	Рыба, тушеная с овощами	60	80	6,94	8,1	5,42	6,32	1,54	1,8	61	95	1,13	1,3	№ 258
	Картофельное пюре	100	150	2,04	3,06	3,2	4,8	13,63	20,54	92	137	6,1	9,15	№ 339
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	24,99	85	102	0,3	0,36	№ 394
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
<b>Итого обед:</b>		<b>554</b>	<b>740</b>	<b>21,46</b>	<b>29,17</b>	<b>16,44</b>	<b>22,11</b>	<b>64,51</b>	<b>88,38</b>	<b>431,7</b>	<b>627,05</b>	<b>18,16</b>	<b>25,69</b>	
<b>Полдник:</b>	Блинчики с повидлом	55	110	2,59	5,18	1,88	5,76	13,93	27,86	115	203	0,01	0,02	№ 430
	Кисломолочный продукт( варенец, кефир с сахаром, или ряженка)	150	180	4,35	5,22	3,45	4,5	6,16	7,38	76	91	1,2	1,44	№ 420
<b>Итого полдник:</b>		<b>205</b>	<b>290</b>	<b>6,94</b>	<b>10,4</b>	<b>5,33</b>	<b>10,26</b>	<b>20,09</b>	<b>35,24</b>	<b>191</b>	<b>294</b>	<b>1,21</b>	<b>1,46</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>37,18</b>	<b>49,94</b>	<b>36,43</b>	<b>49,1</b>	<b>141,10</b>	<b>188,71</b>	<b>973,7</b>	<b>1347,05</b>	<b>43,03</b>	<b>54,68</b>	

Рекомендуется  
Отклонения

36 46 40 51 141 196 975 1350 28 32  
1,18 3,94 -3,57 -1,9 0,10 -7,29 -1,3 -2,95 15,03 22,68

ЛЕТО

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С					Я
<b>День 2</b>														
<b>Завтрак:</b>	Каша вязкая молочная манная с маслом сливочным	155	205	3,40	4,49	4,96	6,61	18,94	25,25	111	168	1,09	1,46	№ 182
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№ 1
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,8	2	2,41	6,2	7,44	70	84	0,97	1,17	№ 414
<b>Итого завтрак:</b>				<b>8,19</b>	<b>9,74</b>	<b>14,51</b>	<b>16,57</b>	<b>39,76</b>	<b>47,31</b>	<b>280</b>	<b>351</b>	<b>2,06</b>	<b>2,63</b>	
<b>2 Завтрак:</b>	Бананы	50	55	0,75	0,83	0,25	0,28	10,5	11,55	48	53	5	5,5	№ 386
<b>Итого 2 Завтрак:</b>		<b>375</b>	<b>460</b>	<b>0,75</b>	<b>0,83</b>	<b>0,25</b>	<b>0,28</b>	<b>10,5</b>	<b>11,55</b>	<b>48</b>	<b>53</b>	<b>5</b>	<b>5,5</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свежих огурцов	30	60	0,23	0,46	1,8	3,6	0,71	1,42	20,19	40,38	2,85	5,7	№ 13
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	150/4	200/5	5,28	6,60	5,45	7,17	8,09	10,11	72	106	6,23	8,28	№ 63
	Рыба, тушеная с овощами	60	80	6,94	8,1	5,42	6,32	1,54	1,8	61	95	1,13	1,3	№ 258
	Картофельное пюре	100	150	2,04	3,06	3,2	4,8	13,63	20,54	92	137	6,1	9,15	№ 339
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	24,99	85	102	0,3	0,36	№ 394
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
<b>Итого обед:</b>		<b>554</b>	<b>750</b>	<b>18,05</b>	<b>23,56</b>	<b>16,39</b>	<b>22,62</b>	<b>62,81</b>	<b>85,78</b>	<b>420,89</b>	<b>615,43</b>	<b>16,61</b>	<b>24,79</b>	
<b>Полдник:</b>	Блинчики с повидлом	55	110	2,59	5,18	1,88	5,76	13,93	27,86	115	203	0,01	0,02	№ 430
	Кисломолочный продукт( варенец, кефир с сахаром, или ряженка)	150	180	4,35	5,22	3,45	4,5	6,16	7,38	76	91	1,2	1,44	№ 420
<b>Итого полдник:</b>		<b>730</b>	<b>290</b>	<b>6,94</b>	<b>10,4</b>	<b>5,33</b>	<b>10,26</b>	<b>20,09</b>	<b>35,24</b>	<b>191</b>	<b>294</b>	<b>1,21</b>	<b>1,46</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>33,93</b>	<b>44,53</b>	<b>36,48</b>	<b>49,73</b>	<b>133,16</b>	<b>179,88</b>	<b>939,89</b>	<b>1313,43</b>	<b>24,88</b>	<b>34,38</b>	

Рекомендуется  
Отклонения

36 46 40 51 141 196 975 1350 28 32  
-2,07 -1,47 -3,52 -1,27 -7,84 -16,12 -35,11 -36,57 -3,12 2,38

**Примерное 10-дневное меню для детсадов**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
<b>День 3</b>														
<b>Завтрак:</b>	Омлет с овощами, с маслом	85	105	3,58	3,98	5,04	9,2	1,15	1,51	127	157	0,1	0,15	№ 234
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№ 1
	Какао с молоком	150	180	3,04	3,67	2,65	3,19	13,2	15,82	67	80,4	1,19	1,43	№ 416
<b>Итого завтрак:</b>				<b>9,07</b>	<b>6,12</b>	<b>10,2</b>	<b>10,74</b>	<b>27,82</b>	<b>30,44</b>	<b>166</b>	<b>179,4</b>	<b>1,19</b>	<b>1,43</b>	
<b>2 Завтрак:</b>	Сок фруктовый	180	180	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6	№ 418
<b>Итого 2 завтрак</b>		<b>435</b>	<b>485</b>	<b>0,96</b>	<b>0,96</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	<b>76</b>	<b>3,6</b>	<b>3,6</b>	
<b>Обед:</b>	Винегрет овощной	30	45	0,43	0,64	1,83	2,74	3,5	5,25	20,17	36,4	2,85	4,27	№ 46
	Суп картофельный с бобовыми ( горох)	150	200	1,79	2,39	1,66	2,22	9,82	14,26	81	135	3,06	4,6	№ 87
	Биточки рубленые из говядины	60	80	7,32	9,76	5,07	6,76	9,64	12,85	84	112	0,09	0,12	№ 299
	Соус сметанный	10	20	0,16	0,32	1,34	2,68	0,5	1	12	36	0,01	0,02	№ 372
	Макаронные изделия отварные с маслом	100/5	150/5	2,85	4,28	2,9	4,35	18,46	27,25	73	109	0	0	№ 218
	Компот из яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	12,91	21,49	63	76	1,29	1,55	№ 390
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
<b>Итого обед:</b>		<b>535</b>	<b>725</b>	<b>15,9</b>	<b>22,47</b>	<b>13,42</b>	<b>19,6</b>	<b>72,84</b>	<b>109,02</b>	<b>423,87</b>	<b>639,45</b>	<b>7,3</b>	<b>10,56</b>	
<b>Полдник:</b>	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной ( термическая обработка)	70/10	80/10	7,57	8,65	5,38	6,15	15,17	28,34	107	130	0,13	0,15	№ 249
	Кисломолочный продукт( ряженка, кефир с сахаром, или варенец )	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	0,45	0,54	№ 420
<b>Итого полдник:</b>		<b>230</b>	<b>270</b>	<b>11,92</b>	<b>13,87</b>	<b>9,13</b>	<b>10,65</b>	<b>21,47</b>	<b>35,9</b>	<b>183</b>	<b>222</b>	<b>0,58</b>	<b>0,69</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>37,85</b>	<b>43,42</b>	<b>32,75</b>	<b>40,99</b>	<b>140,31</b>	<b>193,54</b>	<b>848,87</b>	<b>1116,85</b>	<b>12,67</b>	<b>16,28</b>	

Рекомендуется  
Отклонения

36 46 40 51 141 196 975 1350 28 32  
1,85 -2,58 -7,25 -10,01 -0,69 -2,46 -126,13 -233,15 -15,33 -15,72

### Примерное 10-дневное меню (лето) для детсадов

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
<b>День 3</b>														
<b>Завтрак:</b>	Омлет с овощами, с маслом	85	105	3,58	3,98	5,04	9,2	1,15	1,51	127	157	0,1	0,15	№ 234
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№ 1
	Какао с молоком	150	180	3,04	3,67	2,65	3,19	13,2	15,82	67	80,4	1,19	1,43	№ 416
<b>Итого завтрак:</b>				<b>9,07</b>	<b>6,12</b>	<b>10,2</b>	<b>10,74</b>	<b>27,82</b>	<b>30,44</b>	<b>166</b>	<b>179,4</b>	<b>1,19</b>	<b>1,43</b>	
<b>2 Завтрак:</b>	Сок фруктовый	180	180	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6	№ 418
<b>Итого 2 завтрак</b>		<b>435</b>	<b>485</b>	<b>0,96</b>	<b>0,96</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	<b>76</b>	<b>3,6</b>	<b>3,6</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свежих помидоров с луком	30	60	0,33	0,65	1,85	3,7	1,04	2,08	22,11	44,22	7,47	14,94	№ 14
	Суп картофельный с бобовыми ( горох)	150	200	1,79	2,39	1,66	2,22	9,82	14,26	81	135	3,06	4,6	№ 87
	Биточки рубленые из говядины	60	80	7,32	9,76	5,07	6,76	9,64	12,85	84	112	0,09	0,12	№ 299
	Соус сметанный	10	20	0,16	0,32	1,34	2,68	0,5	1	12	36	0,01	0,02	№ 372
	Макаронные изделия отварные с маслом	100/5	150/5	2,85	4,28	2,9	4,35	18,46	27,25	73	109	0	0	№ 218
	Компот из яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	12,91	21,49	63	76	1,29	1,55	№ 390
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
<b>Итого обед:</b>		<b>555</b>	<b>770</b>	<b>15,8</b>	<b>22,48</b>	<b>13,44</b>	<b>20,56</b>	<b>70,38</b>	<b>105,85</b>	<b>425,81</b>	<b>647,27</b>	<b>11,92</b>	<b>21,23</b>	
<b>Полдник:</b>	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной ( термическая обработка)	70/10	80/10	7,57	8,65	5,38	6,15	15,17	28,34	107	130	0,13	0,15	№ 249
	Кисломолочный продукт( ряженка, кефир с сахаром, или варенец )	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	0,45	0,54	№ 420
<b>Итого полдник:</b>		<b>230</b>	<b>270</b>	<b>11,92</b>	<b>13,87</b>	<b>9,13</b>	<b>10,65</b>	<b>21,47</b>	<b>35,9</b>	<b>183</b>	<b>222</b>	<b>0,58</b>	<b>0,69</b>	

<b>Итого за день:</b>				<b>37,75</b>	<b>42,47</b>	<b>32,77</b>	<b>41,95</b>	<b>137,85</b>	<b>190,37</b>	<b>850,81</b>	<b>1124,67</b>	<b>17,29</b>	<b>26,95</b>	
Рекомендуется				36	46	40	51	141	196	975	1350	28	32	
Отклонения				1,75	-3,53	-7,23	-9,05	-3,15	-5,63	-124,19	-225,33	-10,71	-5,05	

**Примерное 10-дневное меню для детсадов**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептур ы
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
<b>День 4</b>														
<b>Завтрак:</b>	Каша молочная пшеничная жидкая с сахаром и маслом	160	210	3,31	4,59	3,95	4,9	15,20	19,95	130	191	1,04	1,46	№ 194
	Бутерброд с сыром	30/5/8	30/5/10	2,8	5,02	3,50	6,44	7,7	14,16	73	134	0,03	0,05	№ 3
	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03	№ 413
<b>Итого завтрак:</b>				<b>6,15</b>	<b>9,67</b>	<b>7,46</b>	<b>11,36</b>	<b>29,89</b>	<b>44,1</b>	<b>231</b>	<b>365</b>	<b>1,09</b>	<b>1,54</b>	
<b>2 Завтрак:</b>	Фрукты (бананы )	50	55	0,75	0,83	0,25	0,28	10,5	11,55	48	53	5	5,5	№ 386
	Напиток витаминизированный		200		0,61		0,25		18,67		79		90	
<b>Итого 2 Завтрак:</b>		<b>410</b>	<b>500</b>	<b>0,75</b>	<b>1,44</b>	<b>0,25</b>	<b>0,53</b>	<b>10,5</b>	<b>30,22</b>	<b>48</b>	<b>132</b>	<b>5</b>	<b>95,5</b>	
<b>Обед:</b>	Икра кабачковая	30	60	0,27	0,54	1,41	2,82	1,77	3,55	25,7	38,5	1,65	3,3	№57
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	200	1,5	2	1,8	2,4	10,9	14,6	47	69	4,95	6,6	№ 90
	Пудинг из говядины	60	80	14,45	18,81	15,71	16,19	0,69	0,88	112	124	0,12	0,16	№ 307
	Рис припущенный	80	130	1,94	3,16	2,3	3,7	18,56	20,41	113	140	0	0	№ 333
	Кисель из яблок сушеных	150	180	0,17	0,2	0,01	0,01	20,45	24,54	87	114	0,11	0,13	№ 397
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
<b>Итого обед:</b>		<b>520</b>	<b>725</b>	<b>21,56</b>	<b>29,65</b>	<b>21,73</b>	<b>25,83</b>	<b>70,38</b>	<b>90,9</b>	<b>475,4</b>	<b>620,55</b>	<b>6,83</b>	<b>10,19</b>	
<b>Полдник:</b>	Запеканка овощная	85	125	2,98	4,38	2,31	7,39	13,98	20,55	67,8	99,7	6,9	9,3	№ 169
	Пряники	40	40	2,58	2,58	3,28	3,28	17,32	17,32	60	60	0	0	№ 489
	Кисломолочный продукт( Кефир с сахаром, варенец или ряженка)	150/5	180/10	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26	№ 420
<b>Итого полдник:</b>		<b>280</b>	<b>355</b>	<b>9,91</b>	<b>12,18</b>	<b>9,34</b>	<b>15,17</b>	<b>37,3</b>	<b>45,07</b>	<b>202,8</b>	<b>249,7</b>	<b>7,95</b>	<b>10,56</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>38,37</b>	<b>52,94</b>	<b>38,78</b>	<b>52,89</b>	<b>148,07</b>	<b>210,29</b>	<b>957,2</b>	<b>1367,25</b>	<b>20,87</b>	<b>117,79</b>	
	Рекомендуется			36	46	40	51	141	196	975	1350	28	32	
	Отклонения			2,37	6,94	-1,22	1,89	7,07	14,29	-17,8	17,25	-7,13	85,79	



**Примерное 10-дневное меню ( лето ) для детсадов**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептур ы
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
<b>День 4</b>														
<b>Завтрак:</b>	Каша молочная пшеничная жидкая с сахаром и маслом	160	210	3,31	4,59	3,95	4,9	15,20	19,95	130	191	1,04	1,46	№ 194
	Бутерброд с сыром	30/5/8	30/5/10	2,8	5,02	3,50	6,44	7,7	14,16	73	134	0,03	0,05	№ 3
	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03	№ 413
<b>Итого завтрак:</b>				<b>6,15</b>	<b>9,67</b>	<b>7,46</b>	<b>11,36</b>	<b>29,89</b>	<b>44,1</b>	<b>231</b>	<b>365</b>	<b>1,09</b>	<b>1,54</b>	
<b>2 Завтрак:</b>	Фрукты (яблоки)	60	65	0,24	0,26	0,18	0,2	6,18	6,7	27,6	30	3	3,2	№ 386
	Напиток витаминизированный		200		0,61		0,25		18,67		79		90	
<b>Итого 2 Завтрак:</b>		<b>420</b>	<b>510</b>	<b>0,24</b>	<b>0,87</b>	<b>0,18</b>	<b>0,45</b>	<b>6,18</b>	<b>25,37</b>	<b>27,6</b>	<b>109</b>	<b>3</b>	<b>93,2</b>	
<b>Обед:</b>	Икра кабачковая (собственного производства)	30	60	0,27	0,54	1,41	2,82	1,78	3,56	20,88	41,76	1,66	3,32	№54
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	200	1,5	2	1,8	2,4	10,9	14,6	47	69	4,95	6,6	№ 90
	Пудинг из говядины	60	80	14,45	18,81	15,71	16,19	0,69	0,88	112	124	0,12	0,16	№ 307
	Рис припущенный	80	130	1,94	3,16	2,3	3,7	18,56	20,41	113	140	0	0	№ 333
	Кисель из яблок сушеных	150	180	0,17	0,2	0,01	0,01	20,45	24,54	87	114	0,11	0,13	№ 397
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
<b>Итого обед:</b>		<b>520</b>	<b>725</b>	<b>21,56</b>	<b>29,65</b>	<b>21,73</b>	<b>25,83</b>	<b>70,39</b>	<b>90,91</b>	<b>470,58</b>	<b>623,81</b>	<b>6,84</b>	<b>10,21</b>	
<b>Полдник:</b>	Запеканка овощная	85	125	2,98	4,38	2,31	7,39	13,98	20,55	67,8	99,7	6,9	9,3	№ 169
	Пряники	40	40	2,58	2,58	3,28	3,28	17,32	17,32	60	60	0	0	№ 489
	Кисломолочный продукт( Кефир с сахаром, варенец или ряженка)	150/5	180/10	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26	№ 420
<b>Итого полдник:</b>		<b>280</b>	<b>355</b>	<b>9,91</b>	<b>12,18</b>	<b>9,34</b>	<b>15,17</b>	<b>37,3</b>	<b>45,07</b>	<b>202,8</b>	<b>249,7</b>	<b>7,95</b>	<b>10,56</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>37,86</b>	<b>52,37</b>	<b>38,71</b>	<b>52,81</b>	<b>137,58</b>	<b>205,45</b>	<b>931,98</b>	<b>1347,51</b>	<b>18,88</b>	<b>115,51</b>	

Рекомендуется				36	46	40	51	141	196	975	1350	28	32	
Отклонения				1,86	6,37	-1,29	1,81	-3,42	9,45	-43,02	-2,49	-9,12	83,51	

**Примерное 10-дневное меню для детсадов**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
<b>День 5</b>														
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	3,20	5,6	1,74	6,32	14,82	19,76	96	166	0,81	1,08	№ 100
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№ 1
	Кофейный напиток	150	180	2,34	2,8	2	2,41	6,2	7,44	70	84	0,97	1,17	№ 414
<b>Итого завтрак:</b>				<b>7,99</b>	<b>10,85</b>	<b>11,29</b>	<b>16,28</b>	<b>35,64</b>	<b>41,82</b>	<b>265</b>	<b>349</b>	<b>1,78</b>	<b>2,25</b>	
<b>2 Завтрак:</b>	Апельсины с сахаром	60/5	65/10	0,67	0,72	0,15	0,16	16,76	17,81	71	75	34	39	№ 389
<b>Итого 2 Завтрак:</b>		<b>385</b>	<b>475</b>	<b>0,67</b>	<b>0,72</b>	<b>0,15</b>	<b>0,16</b>	<b>16,76</b>	<b>17,81</b>	<b>71</b>	<b>75</b>	<b>34</b>	<b>39</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы	30	45	0,62	0,97	2,45	3,67	5,41	8,11	36	54	3,09	4,63	№ 34
	Рассольник ленинградский со сметаной	150/4	200/5	1,29	1,61	4,05	5,06	10,45	13,06	83	130	6,03	7,54	№ 82
	Курица тушеная с овощами	40/30	50/40	4,52	5,65	4,9	6,12	14,39	23,02	99	151	0,27	0,43	табл № 25
	Каша гречневая с маслом	80	130	3,01	4,51	3,13	4,7	13,51	20,26	60,5	96,8	0	0	Табл № 1
	Сок фруктовый	180	180	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6	№ 418
	Хлеб пшеничный	25	35	1,97	2,96	0,25	0,35	12,07	16,9	59,12	83	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
<b>Итого обед:</b>		<b>539</b>	<b>725</b>	<b>14,02</b>	<b>18,64</b>	<b>15,08</b>	<b>20,26</b>	<b>82,36</b>	<b>109,55</b>	<b>457,02</b>	<b>642,85</b>	<b>12,99</b>	<b>16,2</b>	
<b>Полдник:</b>	Сырники из творога со сметаной ( термическая обработка)	60/10	80/12	9,3	12,4	6,33	8,44	6,45	18,6	119	193	0,13	0,17	№ 245
	Кисломолочный продукт(варенец или кефир с сахаром, ряженка)	150	180	4,35	5,22	3,45	4,5	6,16	7,38	76	91	1,2	1,44	№ 420
<b>Итого полдник:</b>		<b>220</b>	<b>272</b>	<b>13,65</b>	<b>17,62</b>	<b>9,78</b>	<b>12,94</b>	<b>12,61</b>	<b>25,98</b>	<b>195</b>	<b>284</b>	<b>1,33</b>	<b>1,61</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>36,33</b>	<b>47,83</b>	<b>36,3</b>	<b>49,64</b>	<b>147,37</b>	<b>195,16</b>	<b>988,02</b>	<b>1350,85</b>	<b>50,1</b>	<b>59,06</b>	

Рекомендуется

36

46

40

51

141

196

975

1350

28

32

## Примерное 10-дневное меню (лето) для детсадов

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
<b>День 5</b>														
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	3,20	5,6	1,74	6,32	14,82	19,76	96	166	0,81	1,08	№ 100
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№ 1
	Кофейный напиток	150	180	2,34	2,8	2	2,41	6,2	7,44	70	84	0,97	1,17	№ 414
<b>Итого завтрак:</b>				<b>7,99</b>	<b>10,85</b>	<b>11,29</b>	<b>16,28</b>	<b>35,64</b>	<b>41,82</b>	<b>265</b>	<b>349</b>	<b>1,78</b>	<b>2,25</b>	
<b>2 Завтрак:</b>	Бананы	50	55	0,75	0,83	0,25	0,28	10,5	11,55	48	53	5	5,5	№ 386
<b>Итого 2 Завтрак:</b>		<b>370</b>	<b>455</b>	<b>0,75</b>	<b>0,83</b>	<b>0,25</b>	<b>0,28</b>	<b>10,5</b>	<b>11,55</b>	<b>48</b>	<b>53</b>	<b>5</b>	<b>5,5</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	30	60	0,29	0,58	1,84	3,68	0,92	1,84	21,4	42,8	5,73	11,46	№ 15
	Рассольник ленинградский со сметаной	150/4	200/5	1,29	1,61	4,05	5,06	10,45	13,06	83	130	6,03	7,54	№ 82
	Курица тушеная с овощами	40/30	50/40	4,52	5,65	4,9	6,12	14,39	23,02	99	151	0,27	0,43	табл № 25
	Каша гречневая с маслом	80	130	3,01	4,51	3,13	4,7	13,51	20,26	60,5	96,8	0	0	Табл № 1
	Сок фруктовый	180	180	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6	№ 418
	Хлеб пшеничный	25	35	1,97	2,96	0,25	0,35	12,07	16,9	59,12	83	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
<b>Итого обед:</b>		<b>539</b>	<b>740</b>	<b>13,69</b>	<b>18,25</b>	<b>14,47</b>	<b>20,27</b>	<b>77,87</b>	<b>103,28</b>	<b>442,42</b>	<b>631,65</b>	<b>15,63</b>	<b>23,03</b>	
<b>Полдник:</b>	Сырники из творога со сметаной ( термическая обработка)	60/10	80/12	9,3	12,4	6,33	8,44	6,45	18,6	119	193	0,13	0,17	№ 245
	Кисломолочный продукт(варенец или кефир с сахаром, ряженка)	150	180	4,35	5,22	3,45	4,5	6,16	7,38	76	91	1,2	1,44	№ 420
<b>Итого полдник:</b>		<b>220</b>	<b>272</b>	<b>13,65</b>	<b>17,62</b>	<b>9,78</b>	<b>12,94</b>	<b>12,61</b>	<b>25,98</b>	<b>195</b>	<b>284</b>	<b>1,33</b>	<b>1,61</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>36,08</b>	<b>47,55</b>	<b>35,79</b>	<b>49,77</b>	<b>136,62</b>	<b>182,63</b>	<b>950,42</b>	<b>1317,65</b>	<b>23,74</b>	<b>32,39</b>	

	Рекомендуется			36	46	40	51	141	196	975	1350	28	32	
	Отклонения			0,08	1,55	-4,21	-1,23	-4,38	-13,37	-24,58	-32,35	-4,26	0,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
<b>День 6</b>														
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с крупой	155	205	4,17	5,56	3,87	5,16	13,76	18,35	137	197	0,68	0,91	№ 101
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№ 1
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5	180/10/7	0,22	0,27	0	0	15,2	18,24	54	65	1,42	2,83	№ 412
<b>Итого завтрак:</b>				<b>6,84</b>	<b>8,28</b>	<b>11,42</b>	<b>12,71</b>	<b>43,58</b>	<b>51,21</b>	<b>290</b>	<b>361</b>	<b>2,1</b>	<b>3,74</b>	
<b>2 Завтрак:</b>	Фрукты (яблоки или бананы)	60	65	0,32	0,34	0,32	0,34	7,84	8,33	35	37	6	6,5	№ 386
<b>Итого 2 Завтрак:</b>		<b>395,5</b>	<b>487</b>	<b>0,32</b>	<b>0,34</b>	<b>0,32</b>	<b>0,34</b>	<b>7,84</b>	<b>8,33</b>	<b>35</b>	<b>37</b>	<b>6</b>	<b>6,5</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из соленых огурцов с луком	30	45	0,39	0,51	2,3	3,07	1,17	1,56	17,94	26,91	2,5	3,3	№ 20
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	5,3	6,6	4,14	5,18	10,71	16,14	63	84	4,6	5,75	№ 89
	Котлеты рыбные запеченные	60	70	8,99	10,49	6,47	7,54	4,17	4,86	86,2	145	0,62	0,82	№ 271
	Соус молочный	10	20	0,31	0,62	0,78	1,57	1,06	2,13	12,5	25	0,05	0,1	№ 368
	Картофельное пюре	100	150	2,04	3,06	3,2	4,8	13,63	20,54	92	137	12,1	18,16	№ 339
	Кисель из сока натурального	150	180	0,42	0,51	0,04	0,05	20,6	24,7	93	111	0,82	0,99	№ 400
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
<b>Итого обед:</b>		<b>550</b>	<b>740</b>	<b>20,68</b>	<b>26,73</b>	<b>17,43</b>	<b>22,92</b>	<b>69,35</b>	<b>96,85</b>	<b>455,34</b>	<b>663,96</b>	<b>20,69</b>	<b>29,12</b>	
<b>Полдник:</b>	Икра баклажанная	45	55	0,67	0,83	2,05	2,5	2,80	3,42	32,3	39,4	1,33	1,62	№ 53
	Булочка молочная	50	60	3,62	4,34	0,99	1,19	14,11	16,9	120	152	0,13	0,16	№ 466
	Кефир	150/5	180/10	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26	№ 420
<b>Итого полдник:</b>		<b>250</b>	<b>305</b>	<b>8,64</b>	<b>10,39</b>	<b>6,79</b>	<b>8,19</b>	<b>22,91</b>	<b>27,52</b>	<b>227,30</b>	<b>281,40</b>	<b>2,51</b>	<b>3,04</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>36,48</b>	<b>45,74</b>	<b>35,96</b>	<b>44,16</b>	<b>143,68</b>	<b>183,91</b>	<b>1007,64</b>	<b>1343,36</b>	<b>31,3</b>	<b>42,4</b>	
	Рекомендуется			36	46	40	51	141	196	975	1350	28	32	
	Отклонения			0,48	-0,26	-4,04	-6,84	2,68	-12,09	32,64	-6,64	3,3	10,4	

ЛЕТО

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
<b>День 6</b>														
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с крупой	155	205	4,17	5,56	3,87	5,16	13,76	18,35	137	197	0,68	0,91	№ 101
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№ 1
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5	180/10/7	0,22	0,27	0	0	15,2	18,24	54	65	1,42	2,83	№ 412
<b>Итого завтрак:</b>				<b>6,84</b>	<b>8,28</b>	<b>11,42</b>	<b>12,71</b>	<b>43,58</b>	<b>51,21</b>	<b>290</b>	<b>361</b>	<b>2,1</b>	<b>3,74</b>	
<b>2 Завтрак:</b>	Фрукты (яблоки или бананы)	60	65	0,32	0,34	0,32	0,34	7,84	8,33	35	37	6	6,5	№ 386
<b>Итого 2 Завтрак:</b>		<b>395,5</b>	<b>487</b>	<b>0,32</b>	<b>0,34</b>	<b>0,32</b>	<b>0,34</b>	<b>7,84</b>	<b>8,33</b>	<b>35</b>	<b>37</b>	<b>6</b>	<b>6,5</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы с сыром	45	60	2,11	2,82	4,28	5,7	3,2	4,3	60	80	3,7	4,9	№32
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	5,3	6,6	4,14	5,18	10,71	16,14	63	84	4,6	5,75	№ 89
	Котлеты рыбные запеченные	60	70	8,99	10,49	6,47	7,54	4,17	4,86	86,2	145	0,62	0,82	№ 271
	Соус молочный	10	20	0,31	0,62	0,78	1,57	1,06	2,13	12,5	25	0,05	0,1	№ 368
	Картофельное пюре	100	150	2,04	3,06	3,2	4,8	13,63	20,54	92	137	12,1	18,16	№ 339
	Кисель из сока натурального	150	180	0,42	0,51	0,04	0,05	20,6	24,7	93	111	0,82	0,99	№ 400
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
<b>Итого обед:</b>		<b>565</b>	<b>755</b>	<b>22,4</b>	<b>29,04</b>	<b>19,41</b>	<b>25,55</b>	<b>71,38</b>	<b>99,59</b>	<b>497,4</b>	<b>717,05</b>	<b>21,89</b>	<b>30,72</b>	
<b>Полдник:</b>	Икра баклажанная	45	60	0,67	0,9	3,85	5,01	2,77	3,69	32,3	43,02	1,33	1,77	№ 53
	Булочка молочная	50	60	3,62	4,34	0,99	1,19	14,11	16,9	120	152	0,13	0,16	№ 466
	Кисломолочный продукт( Кефир с сахаром, варенец или ряженка)	150/5	180/10	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26	№ 420
<b>Итого полдник:</b>		<b>250</b>	<b>305</b>	<b>8,64</b>	<b>10,46</b>	<b>8,59</b>	<b>10,70</b>	<b>22,88</b>	<b>27,79</b>	<b>227,30</b>	<b>285,02</b>	<b>2,51</b>	<b>3,19</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>38,20</b>	<b>48,12</b>	<b>39,74</b>	<b>49,3</b>	<b>145,68</b>	<b>186,92</b>	<b>1049,7</b>	<b>1400,07</b>	<b>32,50</b>	<b>44,15</b>	
	Рекомендуется			36	46	40	51	141	196	975	1350	28	32	
	Отклонения			2,20	2,12	-0,26	-1,7	4,68	-9,08	74,7	50,07	4,5	12,15	

**Примерное 10-дневное меню для детсадов**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
<b>День 7</b>														
<b>Завтрак:</b>	Каша молочная жидкая из смеси круп ( рис, пшено) с маслом	155	205	3,78	4,73	3,07	4,07	24,08	32,09	128	161	1,09	1,46	№ 182
	Бутерброд с сыром	30/5/8	30/5/10	2,8	5,03	3,50	6,59	7,7	14,56	73	137	0,03	0,07	№ 3
	Какао с молоком	150	180	3,04	3,67	2,65	3,19	13,2	15,82	67	80,4	1,19	1,43	№ 416
<b>Итого завтрак:</b>				<b>9,62</b>	<b>13,43</b>	<b>9,22</b>	<b>13,85</b>	<b>44,98</b>	<b>62,47</b>	<b>268</b>	<b>378,4</b>	<b>2,31</b>	<b>2,96</b>	
<b>2 Завтрак:</b>	ФРУКТЫ (Мандарины с сахаром)	60/5	65/10	0,59	0,63	0,15	0,16	16,74	17,78	71	75	21,6	24,9	№ 389
<b>Итого 2 Завтрак:</b>		<b>413</b>	<b>505</b>	<b>0,75</b>	<b>0,83</b>	<b>0,25</b>	<b>0,28</b>	<b>10,5</b>	<b>11,55</b>	<b>48</b>	<b>53</b>	<b>5</b>	<b>5,5</b>	
<b>Обед:</b>	Икра кабачковая	30	60	0,27	0,54	1,41	2,82	1,78	3,56	20,88	41,76	1,66	3,32	№57
	Суп картофельный с клецками	150	200	1,65	2,06	2,89	3,62	9,06	9,25	75	92	3,45	4,6	№ 91
	Голубцы ленивые	120	160	8,14	10,85	9,04	12,05	10,3	13,73	155	207	0,45	0,6	№ 304
	Сок фруктовый	180	180	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6	№ 418
	Хлеб пшеничный	25	35	1,97	2,96	0,25	0,35	12,07	16,9	59,12	83	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
	Зефир		30		0,24		0,03		23,94		98		0	
<b>Итого обед:</b>		<b>535</b>	<b>705</b>	<b>14,64</b>	<b>19,59</b>	<b>13,89</b>	<b>19,23</b>	<b>59,74</b>	<b>95,58</b>	<b>429,4</b>	<b>649,81</b>	<b>9,16</b>	<b>12,12</b>	
<b>Полдник:</b>	Запеканка из творога со сметаной ( термическая обработка)	60/10	70/10	6,44	7,5	7,9	9,2	16,57	21,63	124	165	0,12	0,14	№ 251
	Кисломолочный продукт. кефир с сахаром, ряженка	150	180	4,35	5,22	3,45	4,5	6,16	7,68	76	91	1,2	1,44	№ 420
<b>Итого полдник:</b>		<b>220</b>	<b>260</b>	<b>10,79</b>	<b>12,72</b>	<b>11,35</b>	<b>13,7</b>	<b>22,73</b>	<b>29,31</b>	<b>200</b>	<b>256</b>	<b>1,32</b>	<b>1,58</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>35,8</b>	<b>46,57</b>	<b>34,71</b>	<b>47,06</b>	<b>137,95</b>	<b>198,91</b>	<b>945,4</b>	<b>1337,21</b>	<b>17,79</b>	<b>22,16</b>	

Рекомендуется	36	46	40	51	141	196	975	1350	28	32
Отклонение	-0,66	-0,3	-4,97	-4,12	1,37	0,82	-29,6	-12,79	6,93	9,54



### Примерное 10-дневное меню (лето) для детсадов

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
<b>День 7</b>														
<b>Завтрак:</b>	Каша молочная жидкая из смеси круп ( рис, пшено) с маслом	155	205	3,78	4,73	3,07	4,07	24,08	32,09	128	161	1,09	1,46	№ 182
	Бутерброд с сыром	30/5/8	30/5/10	2,8	5,03	3,50	6,59	7,7	14,56	73	137	0,03	0,07	№ 3
	Какао с молоком	150	180	3,04	3,67	2,65	3,19	13,2	15,82	67	80,4	1,19	1,43	№ 416
<b>Итого завтрак:</b>				<b>9,62</b>	<b>13,43</b>	<b>9,22</b>	<b>13,85</b>	<b>44,98</b>	<b>62,47</b>	<b>268</b>	<b>378,4</b>	<b>2,31</b>	<b>2,96</b>	
<b>2 Завтрак:</b>	Фрукты (яблоки или бананы)	60	65	0,24	0,26	0,18	0,2	6,18	6,7	27,6	30	3	3,2	№ 386
<b>Итого 2 Завтрак:</b>		<b>408</b>	<b>495</b>	<b>0,24</b>	<b>0,26</b>	<b>0,18</b>	<b>0,2</b>	<b>6,18</b>	<b>6,7</b>	<b>27,6</b>	<b>30</b>	<b>3</b>	<b>3,2</b>	
<b>Обед:</b>	Икра кабачковая (собственного производства)	30	60	0,27	0,54	1,41	2,82	1,78	3,56	20,88	41,76	1,66	3,32	№54
	Суп картофельный с клецками	150	200	1,65	2,06	2,89	3,62	9,06	9,25	75	92	3,45	4,6	№ 91
	Голубцы ленивые	120	160	8,14	10,85	9,04	12,05	10,3	13,73	155	207	0,45	0,6	№ 304
	Сок фруктовый	180	180	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6	№ 418
	Хлеб пшеничный	25	35	1,97	2,96	0,25	0,35	12,07	16,9	59,12	83	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
	Зефир		30		0,24		0,03		23,94		98		0	
<b>Итого обед:</b>		<b>535</b>	<b>705</b>	<b>14,64</b>	<b>19,59</b>	<b>13,89</b>	<b>19,23</b>	<b>59,74</b>	<b>95,58</b>	<b>429,4</b>	<b>649,81</b>	<b>9,16</b>	<b>12,12</b>	
<b>Полдник:</b>	Запеканка из творога со сметаной ( термическая обработка)	60/10	70/10	6,44	7,5	7,9	9,2	16,57	21,63	124	165	0,12	0,14	№ 251
	продукт( варенец, кефир с	150	180	4,35	5,22	3,45	4,5	6,16	7,68	76	91	1,2	1,44	№ 420
<b>Итого полдник:</b>		<b>220</b>	<b>260</b>	<b>10,79</b>	<b>12,72</b>	<b>11,35</b>	<b>13,7</b>	<b>22,73</b>	<b>29,31</b>	<b>200</b>	<b>256</b>	<b>1,32</b>	<b>1,58</b>	

<b>Итого за день:</b>				<b>35,29</b>	<b>46</b>	<b>34,64</b>	<b>46,98</b>	<b>133,63</b>	<b>194,06</b>	<b>925</b>	<b>1314,21</b>	<b>15,79</b>	<b>19,86</b>	
Рекомендуется				36	46	40	51	141	196	975	1350	28	32	
Отклонение				-0,66	-0,3	-4,97	-4,12	1,37	0,82	-50	-35,79	6,93	9,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
<b>День 8</b>														
<b>Завтрак:</b>	Каша молочная овсяная ("Геркулес") вязкая с сахаром	155	205	4,01	5,35	5,69	6,38	20,36	27,13	108	161	1,04	1,38	№ 182
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№ 1
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,8	2	2,41	6,2	7,44	70	84	0,97	1,17	№ 414
<b>Итого завтрак:</b>				<b>8,80</b>	<b>10,6</b>	<b>15,24</b>	<b>16,34</b>	<b>41,18</b>	<b>49,19</b>	<b>277</b>	<b>344</b>	<b>2,01</b>	<b>2,55</b>	
<b>2 Завтрак:</b>	Бананы	50	55	0,75	0,83	0,25	0,28	10,5	11,55	48	53	5	5,5	№ 386
	Напиток витаминизированный		200		0,61		0,25		18,67		79		90	
	<b>Итого 2 завтрак:</b>	<b>375</b>	<b>460</b>	<b>0,75</b>	<b>0,83</b>	<b>0,25</b>	<b>0,28</b>	<b>10,5</b>	<b>11,55</b>	<b>48</b>	<b>53</b>	<b>5</b>	<b>5,5</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из картофеля с зеленым горошком "Зимний"	30	45	1,18	1,57	3,44	5,16	7,3	9,79	33,4	50,1	7	9,4	№ 26
	Борщ с картофелем и сметаной	150/4	200/5	1,63	2,04	4	5	8,29	10,36	110	134	7,03	8,78	№ 64
	Суфле из отварного мяса с рисом	60	80	7,6	10,13	2,94	3,92	18,07	24,09	93	124	0	0	№ 295
	Рагу из овощей	100	150	3,22	3,79	5,28	9,24	7,51	11,17	80	120	5,53	8,27	№ 148
	Кисель из яблок сушеных	150	180	0,17	0,2	0,01	0,01	20,45	24,54	87	114	0,11	0,13	№ 397
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
<b>Итого обед:</b>		<b>544</b>	<b>735</b>	<b>17,03</b>	<b>22,67</b>	<b>16,17</b>	<b>24,04</b>	<b>79,63</b>	<b>106,87</b>	<b>494,1</b>	<b>677,15</b>	<b>19,67</b>	<b>26,58</b>	
<b>Полдник:</b>	Оладьи с повидлом	60/5	80/10	7	9,34	7,6	8,2	16,98	26,64	128,3	150,8	0	0	№ 432
	Кисломолочный продукт(варенец, кефир с сахаром, или ряженка)	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	0,45	0,54	№ 420
<b>Итого полдник:</b>		<b>215</b>	<b>270</b>	<b>11,35</b>	<b>14,56</b>	<b>11,35</b>	<b>12,70</b>	<b>23,28</b>	<b>34,20</b>	<b>204,30</b>	<b>242,80</b>	<b>0,45</b>	<b>0,54</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>37,18</b>	<b>48,44</b>	<b>42,76</b>	<b>53,33</b>	<b>144,09</b>	<b>208,93</b>	<b>975,4</b>	<b>1395,95</b>	<b>22,13</b>	<b>119,67</b>	

Рекомендуется  
Отсутствует

36	46	40	51	141	196	975	1350	28	32
1,18	2,44	2,76	2,33	3,09	12,93	0,4	45,95	-5,87	87,67

лето

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
<b>День 8</b>														
<b>Завтрак:</b>	Каша молочная овсяная ("Геркулес") вязкая с сахаром	155	205	4,01	5,35	5,69	6,38	20,36	27,13	108	161	1,04	1,38	№ 182
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№ 1
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,8	2	2,41	6,2	7,44	70	84	0,97	1,17	№ 414
<b>Итого завтрак:</b>				<b>8,80</b>	<b>10,6</b>	<b>15,24</b>	<b>16,34</b>	<b>41,18</b>	<b>49,19</b>	<b>277</b>	<b>344</b>	<b>2,01</b>	<b>2,55</b>	
<b>2 Завтрак:</b>	Бананы	50	55	0,75	0,83	0,25	0,28	10,5	11,55	48	53	5	5,5	№ 386
	Напиток витаминизированный		200		0,61		0,25		18,67		79		90	
	<b>Итого 2 завтрак:</b>	<b>375</b>	<b>460</b>	<b>0,75</b>	<b>0,83</b>	<b>0,25</b>	<b>0,28</b>	<b>10,5</b>	<b>11,55</b>	<b>48</b>	<b>53</b>	<b>5</b>	<b>5,5</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свежих огурцов	30	60	0,23	0,46	1,8	3,6	0,71	1,42	20,19	40,38	2,85	5,7	№ 13
	Борщ с картофелем и сметаной	150/4	200/5	1,63	2,04	4	5	8,29	10,36	110	134	7,03	8,78	№ 64
	Суфле из отварного мяса с рисом	60	80	7,6	10,13	2,94	3,92	18,07	24,09	93	124	0	0	№ 295
	Рагу из овощей с кабачками	100	150	3,22	3,79	5,28	9,24	8,51	12,76	80	120	5,53	8,27	№ 148
	Кисель из яблок сушеных	150	180	0,17	0,2	0,01	0,01	20,45	24,54	87	114	0,11	0,13	№ 397
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
<b>Итого обед:</b>		<b>544</b>	<b>735</b>	<b>16,08</b>	<b>21,56</b>	<b>14,53</b>	<b>22,48</b>	<b>74,04</b>	<b>100,09</b>	<b>480,89</b>	<b>667,43</b>	<b>15,52</b>	<b>22,88</b>	
<b>Полдник:</b>	Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	50	50	2,23	2,23	1,49	1,49	10,06	10,06	120	120	0,04	0,04	№ 441
	ряженка или варенец,	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	0,45	0,54	№ 420
<b>Итого полдник:</b>		<b>200</b>	<b>230</b>	<b>6,58</b>	<b>7,45</b>	<b>5,24</b>	<b>5,99</b>	<b>16,36</b>	<b>17,62</b>	<b>196,00</b>	<b>212,00</b>	<b>0,49</b>	<b>0,58</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>32,21</b>	<b>40,44</b>	<b>35,26</b>	<b>45,09</b>	<b>142,08</b>	<b>178,45</b>	<b>1001,89</b>	<b>1276,43</b>	<b>23,02</b>	<b>34,46</b>	

Рекомендуется  
Отсутствует

36 46 40 51 141 196 975 1350 28 32  
-3,79 -5,56 -4,74 -5,91 1,08 -17,55 26,89 -73,57 -4,98 2,46

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
<b>День 9</b>														
<b>Завтрак:</b>	Каша молочная жидкая из пшена с изюмом	155	205	4,17	5,51	3,85	5,09	17,12	22,64	173	229	1,09	1,45	№191
	Икра морковная	45	55	0,98	1,2	2,07	2,5	4,90	5,9	42	51	2,3	2,8	№ 55
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№ 1
	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03	№ 413
<b>Итого завтрак:</b>				<b>7,64</b>	<b>2,51</b>	<b>7,56</b>	<b>7,57</b>	<b>21,61</b>	<b>24,61</b>	<b>127</b>	<b>139</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	
<b>2 Завтрак:</b>	Фрукты (апельсины или мандарины с сахаром)	60/5	65/10	0,67	0,72	0,15	0,16	16,76	17,81	71	75	34	39	№ 389
<b>Итого 2 Завтрак:</b>		<b>442</b>	<b>545</b>	<b>0,67</b>	<b>0,72</b>	<b>0,15</b>	<b>0,16</b>	<b>16,76</b>	<b>17,81</b>	<b>71</b>	<b>75</b>	<b>34</b>	<b>39</b>	
<b>Обед:</b>	Винегрет овощной	30	45	0,43	0,64	1,83	2,74	3,5	5,25	20,17	36,4	2,85	4,27	№ 46
	Суп картофельный с макаронными изделиями ( вермишель)	150	200	4,15	4,67	3,27	3,84	10,28	13,71	84	105	3,6	4,5	№ 88
	Запеканка картофельная с печенью	125	165	10,64	16,18	9,91	13,08	14,36	27,33	127	177	2,8	3,7	№ 308
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	24,99	85	102	0,3	0,36	№ 394
	Мармелад пектиновый		20		0		0		13,4		48,7		2,77	Пром произв
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
<b>Итого обед:</b>		<b>505</b>	<b>685</b>	<b>18,78</b>	<b>26,83</b>	<b>15,53</b>	<b>20,39</b>	<b>66,98</b>	<b>111,6</b>	<b>406,87</b>	<b>604,15</b>	<b>9,55</b>	<b>15,6</b>	
<b>Полдник:</b>	Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	50	50	2,23	2,23	1,49	1,49	10,06	10,06	120	120	0,04	0,04	№ 441
	Кисломолочный продукт( Кефир с сахаром, варенец или ряженка)	150/5	180/10	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26	№ 420
<b>Итого полдник:</b>		<b>205</b>	<b>240</b>	<b>6,58</b>	<b>7,45</b>	<b>5,24</b>	<b>5,99</b>	<b>16,06</b>	<b>17,26</b>	<b>195</b>	<b>210</b>	<b>1,09</b>	<b>1,3</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>33,67</b>	<b>37,51</b>	<b>28,48</b>	<b>34,11</b>	<b>121,41</b>	<b>171,28</b>	<b>799,87</b>	<b>1028,15</b>	<b>44,66</b>	<b>55,93</b>	

Рекомендуется  
Отклонения

36 46 40 51 141 196 975 1350 28 32  
-2,33 -8,49 -11,52 -16,89 -19,59 -24,72 -175,13 -321,85 16,66 23,93

лето

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
День 9		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
<b>Завтрак:</b>	Каша молочная жидкая из пшена с изюмом	155	205	4,17	5,51	3,85	5,09	17,12	22,64	173	229	1,09	1,45	№191
	Салат из моркови с сахаром	45	55	0,56	0,69	0,04	0,05	5,23	6,39	24	29	2,2	2,7	№ 42
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№ 1
	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03	№ 413
<b>Итого завтрак:</b>				<b>7,22</b>	<b>2,51</b>	<b>7,56</b>	<b>7,57</b>	<b>21,61</b>	<b>24,61</b>	<b>127</b>	<b>139</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	
<b>2 Завтрак:</b>	Фрукты (яблоки или бананы)	60	65	0,32	0,34	0,32	0,34	7,84	8,33	35	37	6	6,5	№ 386
<b>Итого 2 Завтрак:</b>		<b>437</b>	<b>535</b>	<b>0,32</b>	<b>0,34</b>	<b>0,32</b>	<b>0,34</b>	<b>7,84</b>	<b>8,33</b>	<b>35</b>	<b>37</b>	<b>6</b>	<b>6,5</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свежих помидоров с луком	30	60	0,33	0,65	1,85	3,7	1,04	2,08	22,11	44,22	7,47	14,94	№ 14
	Суп картофельный с макаронными изделиями ( вермишель)	150	200	4,15	4,67	3,27	3,84	10,28	13,71	84	105	3,6	4,5	№ 88
	Запеканка картофельная с печенью	125	165	10,64	16,18	9,91	13,08	14,36	27,33	127	177	2,8	3,7	№ 308
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	24,99	85	102	0,3	0,36	№ 394
	Мармелад пектиновый		20		0		0		13,4		48,7		2,77	Пром произв
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
<b>Итого обед:</b>		<b>505</b>	<b>700</b>	<b>18,68</b>	<b>26,84</b>	<b>15,55</b>	<b>21,35</b>	<b>64,52</b>	<b>108,43</b>	<b>408,81</b>	<b>611,97</b>	<b>14,17</b>	<b>26,27</b>	
<b>Полдник:</b>	Оладьи с повидлом	60/5	80/10	7	9,34	7,6	8,2	16,98	26,64	128,3	150,8	0	0	№ 432
	Кисломолочный продукт( Кефир с сахаром, варенец или ряженка)	150/5	180/10	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26	№ 420
<b>Итого полдник:</b>		<b>205</b>	<b>240</b>	<b>11,35</b>	<b>14,56</b>	<b>11,35</b>	<b>12,7</b>	<b>22,98</b>	<b>33,84</b>	<b>203,3</b>	<b>240,8</b>	<b>1,05</b>	<b>1,26</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>37,57</b>	<b>44,25</b>	<b>34,46</b>	<b>41,96</b>	<b>116,95</b>	<b>175,21</b>	<b>774,11</b>	<b>1028,77</b>	<b>21,24</b>	<b>34,06</b>	

Рекомендуется

36

46

40

51

141

196

975

1350

28

32

Отклонения

1,57

-1,75

-5,54

-9,04

-24,05

-20,79

-200,89

-321,23

-6,76

2,06



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
<b>День 10</b>														
<b>Завтрак:</b>	Омлет с овощами, с маслом	85	105	3,58	3,98	5,04	9,2	1,15	1,51	127	157	0,1	0,15	№ 234
	Икра кабачковая	40	60	0,36	0,54	1,88	2,82	2,37	3,55	25,7	38,5	2,2	3,3	№57
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№ 1
	Какао с молоком	150	180	3,04	3,67	2,65	3,19	13,2	15,82	67	80,4	1,19	1,43	№ 416
<b>Итого завтрак:</b>				<b>9,43</b>	<b>10,64</b>	<b>17,12</b>	<b>22,76</b>	<b>31,34</b>	<b>35,5</b>	<b>318,7</b>	<b>374,9</b>	<b>3,49</b>	<b>4,88</b>	
<b>2 Завтрак:</b>	Сок фруктовый	180	180	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6	№ 418
<b>Итого 2 Завтрак:</b>		<b>475</b>	<b>545</b>	<b>0,96</b>	<b>0,96</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	<b>76</b>	<b>3,6</b>	<b>3,6</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из соленых огурцов с луком	30	45	0,39	0,51	1,3	1,95	3,17	3,56	17,94	26,91	2,5	3,3	№ 20
	Суп картофельный с рыбой и крупой	150	200	1,5	2	1,8	2,4	12,9	16,6	47	89	4,95	6,6	№ 95
	Котлеты рубленые из птицы	60	80	6,19	8,25	3,58	4,86	22,6	30,1	86,2	134	0,3	0,4	№ 322
	Капуста тушеная	100	150	2,06	3,09	3,24	4,8	9,4	14,1	75	133	17,2	25,7	№ 354
	Компот из яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	12,91	21,49	63	76	1,29	1,55	№ 390
	Хлеб пшеничный	20	40	1,58	3,16	0,2	0,4	9,66	19,32	47,3	94,6	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
<b>Итого обед:</b>		<b>540</b>	<b>735</b>	<b>13,49</b>	<b>19,13</b>	<b>10,54</b>	<b>14,91</b>	<b>78,99</b>	<b>115,19</b>	<b>379,84</b>	<b>605,56</b>	<b>26,24</b>	<b>37,55</b>	
<b>Полдник:</b>	Сырники из творога со сметаной ( термическая обработка)	60/10	80/12	9,3	12,4	6,33	8,44	6,45	18,6	119	193	0,13	0,17	№ 245
	Кисломолочный продукт(варенец или кефир с сахаром, ряженка)	150	180	4,35	5,22	3,45	4,5	6,16	7,38	76	91	1,2	1,44	№ 420
<b>Итого полдник:</b>		<b>220</b>	<b>272</b>	<b>13,65</b>	<b>17,62</b>	<b>9,78</b>	<b>12,94</b>	<b>12,61</b>	<b>25,98</b>	<b>195</b>	<b>284</b>	<b>1,33</b>	<b>1,61</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>37,53</b>	<b>48,35</b>	<b>37,44</b>	<b>50,61</b>	<b>141,12</b>	<b>194,85</b>	<b>969,54</b>	<b>1340,46</b>	<b>34,66</b>	<b>47,64</b>	

Рекомендуется

36

46

40

51

141

196

975

1350

28

32

**лето**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
<b>День 10</b>														
<b>Завтрак:</b>	Омлет с овощами, с маслом	85	105	3,58	3,98	5,04	9,2	1,15	1,51	127	157	0,1	0,15	№ 234
	Икра кабачковая (собственного производства)	30	60	0,27	0,54	1,41	2,82	1,78	3,56	20,88	41,76	1,66	3,32	№54
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№ 1
	Какао с молоком	150	180	3,04	3,67	2,65	3,19	13,2	15,82	67	80,4	1,19	1,43	№ 416
<b>Итого завтрак:</b>				<b>9,34</b>	<b>10,64</b>	<b>16,65</b>	<b>22,76</b>	<b>30,75</b>	<b>35,51</b>	<b>313,88</b>	<b>378,16</b>	<b>2,95</b>	<b>4,9</b>	
<b>2 Завтрак:</b>	Сок фруктовый	180	180	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6	№ 418
<b>Итого 2 Завтрак:</b>		<b>465</b>	<b>545</b>	<b>0,96</b>	<b>0,96</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	<b>76</b>	<b>3,6</b>	<b>3,6</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	30	45	0,29	0,43	1,84	2,76	0,92	1,38	21,4	32,1	5,73	8,6	№ 15
	Суп картофельный с рыбой и крупой	150	200	1,5	2	1,8	2,4	12,9	16,6	47	89	4,95	6,6	№ 95
	Котлеты рубленые из птицы	60	80	6,19	8,25	3,58	4,86	22,6	30,1	86,2	134	0,3	0,4	№ 322
	Капуста тушеная	100	150	2,06	3,09	3,24	4,8	9,4	14,1	75	133	17,2	25,7	№ 354
	Компот из яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	12,91	21,49	63	76	1,29	1,55	№ 390
	Хлеб пшеничный	20	40	1,58	3,16	0,2	0,4	9,66	19,32	47,3	94,6	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
<b>Итого обед:</b>		<b>540</b>	<b>735</b>	<b>13,39</b>	<b>19,05</b>	<b>11,08</b>	<b>15,72</b>	<b>76,74</b>	<b>113,01</b>	<b>383,3</b>	<b>610,75</b>	<b>29,47</b>	<b>42,85</b>	
<b>Полдник:</b>	Сырники из творога со сметаной ( термическая обработка)	60/10	80/12	9,3	12,4	6,33	8,44	6,45	18,6	119	193	0,13	0,17	№ 245
	Кисломолочный продукт(варенец или кефир с сахаром, ряженка)	150	180	4,35	5,22	3,45	4,5	6,16	7,38	76	91	1,2	1,44	№ 420
<b>Итого полдник:</b>		<b>220</b>	<b>272</b>	<b>13,65</b>	<b>17,62</b>	<b>9,78</b>	<b>12,94</b>	<b>12,61</b>	<b>25,98</b>	<b>195</b>	<b>284</b>	<b>1,33</b>	<b>1,61</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>37,34</b>	<b>48,27</b>	<b>37,51</b>	<b>51,42</b>	<b>138,28</b>	<b>192,68</b>	<b>968,18</b>	<b>1348,91</b>	<b>37,35</b>	<b>52,96</b>	

Рекомендуется	36	46	40	51	141	196	975	1350	28	32
Отклонения	1,34	2,27	-2,49	0,42	-2,72	-3,32	-6,82	-1,09	9,35	20,96