

**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	14*	187	0	0	№ 182
	Бутерброд с сыром плавленным	15/10	30/17	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>397</b>	<b>507</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
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром.
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром.
<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.
	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>1359,3</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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		реци	
				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 с маслом сливочным	155	205	3,40	4,49	4,96	6,61	18,94	25,25	111	168	1,09	1,46	№	
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№	
	Косфейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,8	2	2,41	6,2	7,44	70	84	0,97	1,17	№	
<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	№	
<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	№	
	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	№	
	Рыба, тушеная с овощами	60	80	6,94	8,1	5,42	6,32	1,54	1,8	61	95	1,13	1,3	№	
	Картофельное пюре	100	150	2,04	3,06	3,2	4,8	13,63	20,54	92	137	6,1	9,15	№	
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	24,99	85	102	0,3	0,36	№	
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	П П	
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	П П	
<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	№	
	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	№	
<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>1347,1</b>	<b>43,03</b>	<b>54,68</b>		
Рекомендуется				36	46	40	51	141	196	975	1350	28	32		
Отклонения				1,18	3,94	-3,57	-1,9	0,10	-7,29	-1,3	-2,95	15,03	22,68		

прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
<b>День 3</b>														
Завтрак	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	№ 2
	Сосиски отварные		35		3,85		6,36		0,14		75	0	0	№ 2
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№
	Какао с молоком	150	180	3,04	3,67	2,65	3,19	13,2	15,82	67	80,4	1,19	1,43	№ 4
завтрак			<b>9,07</b>	<b>13,95</b>	<b>15,24</b>	<b>26,3</b>	<b>28,97</b>	<b>32,09</b>	<b>293</b>	<b>411,4</b>	<b>1,29</b>	<b>1,58</b>		
2 Завтрак	Сок фруктовый	180	180	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6	№ 4
Итого 2 завтрак		<b>435</b>	<b>520</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>	
Обед:	Винегрет овощной	30	45	0,43	0,64	1,83	2,74	3,5	5,25	20,17	36,4	2,85	4,27	№ 4
	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	№ 4
	Биточки рубленные из говядины	60	80	7,32	9,76	5,07	6,76	9,64	12,85	84	112	0,09	0,12	№ 2
	Соус сметанный	10	20	0,16	0,32	1,34	2,68	0,5	1	12	36	0,01	0,02	№ 3
	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	№ 2
	Компот из яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	12,91	21,49	63	76	1,29	1,55	№ 3
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Про
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Про
	Итого обед:	<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>	
	Полдни	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
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	№ 4
полдник:		<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>	
Итого за				<b>37,85</b>	<b>51,25</b>	<b>37,79</b>	<b>56,55</b>	<b>141,46</b>	<b>195,19</b>	<b>975,87</b>	<b>1348,85</b>	<b>12,77</b>	<b>16,43</b>	
Рекомендуется				36	45	40	51	141	196	975	1350	28	32	
Отклонения				1,85	5,25	-2,2	5,55	0,46	-0,81	0,87	-1,15	-15,23	-15,57	

ЛЕТО

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецепта
				Б		Ж		У		Р	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	№ 15
	Бутерброд с сыром плавленным	15/10	30/16	2,8	5,02	3,50	6,44	7,7	14,16	73	134	0,03	0,05	№ 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	№ 4
<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	№ 31
	Напиток витаминизированный		200		0,61		0,25		18,67		79		90	
<b>Итого 2 Завтрак:</b>		<b>392</b>	<b>501</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	№5
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	200	1,5	2	1,8	2,4	10,9	14,6	47	69	4,95	6,6	№ 9
	Пудинг из говядины	60	80	14,45	18,81	15,71	16,19	0,69	0,88	112	124	0,12	0,16	№ 31
	Рис припущенный	80	130	1,94	3,16	2,3	3,7	18,56	20,41	113	140	0	0	№ 3:
	Кисель из яблок сушеных	150	180	0,17	0,2	0,01	0,01	20,45	24,54	87	114	0,11	0,13	№ 31
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Проц
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Проц
<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	№ 16
	Пряники	40	40	2,58	2,58	3,28	3,28	17,32	17,32	60	60	0	0	№ 41
	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	№ 4:
<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	

Прием пищи:	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		rel
				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	N
	Бутиерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	
	Кофейный напиток	150	180	2,34	2,8	2	2,41	6,2	7,44	70	84	0,97	1,17	N
<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	N
<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	M
	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	M
	Печень куриная тушенная с овощами	40/30	50/40	4,52	5,65	4,9	6,12	14,39	23,02	99	151	0,27	0,43	таб
	Каша гречневая с маслом	80	130	3,01	4,51	3,13	4,7	13,51	20,26	60,5	96,8	0	0	таб
	Сок фруктовый	180	180	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6	N
	Хлеб пшеничный	25	35	1,97	2,96	0,25	0,35	12,07	16,9	59,12	83	0	0	П
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	П
<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	N
	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	N
<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>1350,9</b>	<b>50,1</b>	<b>59,06</b>	
Рекомендуется				36	46	40	51	141	196	975	1350	28	32	
Отклонения				0,33	1,83	-3,7	-1,36	6,37	-0,84	13,02	0,85	22,1	27,06	

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 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	26	32	
Отклонения				0,48	-0,26	-4,04	-5,84	2,68	-12,09	32,64	-6,64	3,3	10,4	

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>														
Завтрак:	Каша молочная жидкая из смеси круп ( рис. пшено) с маслом	165	205	3,78	4,73	3,07	4,07	24,08	32,09	128	161	1,09	1,46	№ 182
	Бутерброд с сыром плавленым.	15/10	30/17	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>	
2 Завтрак:	ФРУКТЫ (Мандарины с сах	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>380</b>	<b>487</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>	
Обед:	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>	
Полдник:	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( варенец, кефир с сахаром, или 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>1337,2</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	

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	4,0*	5,35	5,69	6,38	20,36	27,13	108	16*	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>	Олады 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(	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			36	46	40	51	141	196	975	1350	28	32	
	Отсутствует			1,18	2,44	2,76	2,33	3,09	12,93	0,4	45,95	-5,87	87,67	

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
<b>День 9</b>														
Завт	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	№
	Икра морковная	45	55	0,98	1,2	2,07	2,5	4,90	5,9	42	51	2,3	2,8	№
	Сосиски отварные		35		3,85		6,36		0,14		91		0	№
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№
	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	№
<b>Итого завтрак:</b>				<b>7,64</b>	<b>13,07</b>	<b>13,48</b>	<b>21,52</b>	<b>43,63</b>	<b>53,29</b>	<b>342</b>	<b>510</b>	<b>3,41</b>	<b>4,28</b>	
2 Заг	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	№
	<b>го 2</b>	<b>397</b>	<b>525</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>	
Обед	Винегрет овощной	30	45	0,43	0,64	1,83	2,74	3,5	5,25	20,17	36,4	2,85	4,27	№
	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	№
	Запеканка картофельная с печенью	125	165	10,64	16,18	9,91	13,08	14,36	27,33	127	177	2,8	3,7	№
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	24,99	85	102	0,3	0,36	№
	Мармелад пектиновый		20		0		0		13,4		48,7		2,77	Пр
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пр
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пр
<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>	
Полд	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	№
	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	№
<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>48,07</b>	<b>34,4</b>	<b>48,06</b>	<b>143,43</b>	<b>199,96</b>	<b>1014,9</b>	<b>1399,2</b>	<b>48,05</b>	<b>60,18</b>	

Рекомендуется

Отклонения

36 46 40 51 141 196 975 1350 28 32

-2,33 2,07 -5,6 -2,94 2,43 3,96 39,87 49,15 20,05 28,18

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		У ренен
		я	с	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	№ 2
	Икра кабачковая	40	60	0,36	0,54	1,88	2,82	2,37	3,55	25,7	38,5	2,2	3,3	№ 2
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№ 2
	Какао с молоком	150	180	3,04	3,67	2,65	3,19	13,2	15,82	67	80,4	1,19	1,43	№ 4
<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	№ 4
<b>Итого 2 Завтрак:</b>		<b>445</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 соевых 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	№ 2
	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	№ 2
	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	№ 2
	Капуста тушеная	100	150	2,06	3,09	3,24	4,8	9,4	14,1	75	133	17,2	25,7	№ 2
	Компот из яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	12,91	21,49	63	76	1,29	1,55	№ 2
	Хлеб пшеничный	20	40	1,58	3,16	0,2	0,4	9,66	19,32	47,3	94,6	0	0	Прс Про
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Прс Про
<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	№ 2
	Кисломолочный продукт(варенец или	150	180	4,35	5,22	3,45	4,5	6,16	7,38	76	91	1,2	1,44	№ 4
<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	
Отклонения				1,53	2,35	2,56	0,39	0,12	-1,15	-5,46	-9,54	6,66	15,64	

	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецепту ры
	Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
	Я	С	Я	С	Я	С					
<b>Итого за весь период:</b>	364,44	483,15	368,65	497,34	1432,52	1976,2	9785,7	13589,4	301,79	566,16	
<b>Среднее значение за период:</b>	36,44	48,315	36,865	49,734	143,25	197,62	978,57	1358,94	30,179	56,616	
Рекомендуется	36	46	40	5*	141	196	975	1350	28	32	
Соотношение:	1	1	1	1	4	4					

При составлении 10 - дневного меню использовалась литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях под редакцией М.П.Могильного В.А.Тутельяна Москва Дели плюс 2015 г
  2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для поп под редакцией Ф.Л.Марчука Москва Хлебпродинформ 1996 г
- При подсчете витаминов, минеральных веществ использовалась литература:
1. Сборник нормативных и технических документов, регламентирующих производство кулинарной продукции под редакцией Ю.Н.Болдырева «Хлебпродинформ» 2001 г.
  2. Счетчик калорий по –русски под редакцией А.Мартинчик Москва 2007 г.
  3. Программа « Калькулятор калорий» под редакцией Т. Поповой.

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 плавленным	15/10	30/17	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>3,97</b>	<b>5,07</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	
	Сул-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.	
	Кисломолочный продукт ( Кефир с сахаром, варенец или	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>1353</b>	<b>20,52</b>	<b>25,32</b>		
Рекомендуется				36	46	40	51	141	196	975	1350	28	32		
Отклонения				-1,86	-1,86	-3,93	-2,53	3,8	3,66	-1,6	2,97	-7,48			

## ЛЕТО

Поим пицц	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		рец
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
		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	№
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,8	2	2,41	6,2	7,44	70	84	0,97	1,17	№
<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	№
<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	№
	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	№
	Рыба, тушеная с овощами	60	80	6,94	8,1	5,42	6,32	1,54	1,8	61	95	1,13	1,3	№
	Картофельное пюре	100	150	2,04	3,06	3,2	4,8	13,63	20,54	92	137	6,1	9,15	№
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	24,99	85	102	0,3	0,36	№
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	П Пг
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	П Пг
<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	№
	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	№
<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>1313,4</b>	<b>24,88</b>	<b>34,38</b>	
Рекомендуется				36	46	40	51	141	196	975	1350	28	32	
Отклонения				-2,07	-1,47	-3,52	-1,27	-7,84	-16,12	-35,11	-36,57	-3,12	2,38	

прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№	
		Я	С	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	№ 2	
	Сосиски отварные		35		3,85		6,38		0,14		75		0	№ 2	
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№ 4	
	Какао с молоком	150	180	3,04	3,67	2,65	3,19	13,2	15,82	67	80,4	1,19	1,43	№ 4	
<b>завтрак</b>				<b>9,07</b>	<b>13,95</b>	<b>15,24</b>	<b>26,3</b>	<b>28,97</b>	<b>32,09</b>	<b>293</b>	<b>411,4</b>	<b>1,29</b>	<b>1,58</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	№ 4	
<b>Итого 2 завтрак</b>		<b>435</b>	<b>520</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	№ 4	
	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	№ 4	
	Биточки рубленные из говядины	60	80	7,32	9,76	5,07	6,76	9,64	12,85	84	112	0,09	0,12	№ 2	
	Соус сметанный	10	20	0,16	0,32	1,34	2,68	0,5	1	12	36	0,01	0,02	№ 3	
	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	№ 2	
	Компот из яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	12,91	21,49	63	76	1,29	1,55	№ 3	
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Прс Про	
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Прс Про	
<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>Полдни</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	№ 2	
	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	№ 4	
<b>Итого полдни</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</b>				<b>37,75</b>	<b>50,3</b>	<b>37,81</b>	<b>57,51</b>	<b>139,00</b>	<b>192,02</b>	<b>977,81</b>	<b>1356,67</b>	<b>17,39</b>	<b>27,1</b>		
	Рекомендуется			36	46	40	51	141	196	975	1350	28	32		
	Отклонения			1,75	4,3	-2,19	6,51	-2,00	-3,98	2,81	6,67	-10,61	-4,9		

лето

Прем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества								Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С		№ рецепта		
			Б				Ж					Я	С		F	C
			Я	С	Я	С	Я	С	F	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	№ 1!		
	Бутерброд с сыром плавленным	15/10	30/16	2,8	5,02	3,50	6,44	7,7	14,16	73	134	0,03	0,05	№.		
	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	№ 4		
<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, груши или бананы)	60	65	0,24	0,26	0,18	0,2	6,18	6,7	27,6	30	3	3,2	№ 3!		
	Напиток витаминизированный		200		0,61		0,25		18,67		79		90			
<b>Итого 2 Завтрак:</b>			<b>402</b>	<b>511</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	№5		
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	200	1,5	2	1,8	2,4	10,9	14,6	47	69	4,95	6,6	№ 9		
	Пудинг из говядины	60	80	14,45	18,81	15,71	16,19	0,69	0,88	112	124	0,12	0,16	№ 3!		
	Рис припущенный	80	130	1,94	3,16	2,3	3,7	18,56	20,41	113	140	0	0	№ 3:		
	Кисель из яблок сушеных	150	180	0,17	0,2	0,01	0,01	20,45	24,54	87	114	0,11	0,13	№ 3!		
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Проц		
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Проц Проц		
<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	№ 16		
	Пряники	40	40	2,58	2,58	3,28	3,28	17,32	17,32	60	60	0	0	№ 4!		
	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	№ 4:		
<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	45	40	51	141	195	975	1350	28	32		
Получено					86	537	120	181	342	945	4302	249	912	8861		

лето

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		ред.	
				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	0,61	1,08	N	
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0		
	Кофейный напиток	150	180	2,34	2,8	2	2,41	6,2	7,44	70	84	0,97	1,17	N	
<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	N	
<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	N	
	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	N	
	Печень куриная тушенная с овощами	40/30	50/40	4,52	5,65	4,9	6,12	14,39	23,02	99	151	0,27	0,43	таб	
	Каша гречневая с маслом	80	130	3,01	4,51	3,13	4,7	13,51	20,26	60,5	96,8	0	0	таб	
	Сок фруктовый	180	180	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6	N	
	Хлеб пшеничный	25	35	1,97	2,96	0,25	0,35	12,07	16,9	59,12	83	0	0	Г	
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Г	
														Г	
<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	60/10	80/12	9,3	12,4	6,33	8,44	6,45	18,6	119	193	0,13	0,17	N	
	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	N	
<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>1317,7</b>	<b>23,74</b>	<b>32,39</b>		
	Рекомендуется			36	46	40	51	141	196	975	1350	28	32		
	Отклонение			0,08	1,55	-4,21	-1,23	-4,38	-3,37	-24,58	-32,35	-4,26	0,39		

лето

Приним. лица	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептур
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
<b>День 6</b>														
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с крутой	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 Отклонения			36 2,20	46 2,12	40 -0,26	51 -1,7	141 4,68	196 -9,08	975 74,7	1350 52,07	28 4,5	32 12,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
<b>День 7</b>														
<b>Завтрак:</b>	Каша молочная жидкая из смеси круп: (рис, гречка) 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 плавленным	15/10	30/17	2,8	5,03	3,50	6,59	7,7	14,56	73	137	0,03	0,07	№ 3
	Кахас 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 груши, 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>390</b>	<b>497</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
	Кисломолочный продукт( варенец, кефир с сахаром, или 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>35,29</b>	<b>46</b>	<b>34,64</b>	<b>46,98</b>	<b>133,63</b>	<b>194,06</b>	<b>925</b>	<b>1314,2</b>	<b>15,79</b>	<b>19,86</b>	

Рекомендуется  
Отклонение

36  
-0,65

46  
-0,3

40  
-4,97

51  
-4,12

141  
1,37

195  
0,82

975  
-50

1350  
-35,79

28  
6,93

37  
9,54

лето

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

лето

№ ре- ц- п	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
<b>День 9</b>														
Завт	Каша молочная жидкая из пшени с изюмом	165	205	4,17	5,51	3,85	5,09	17,12	22,64	173	229	1,09	1,45	№
	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	№
	Сосиски стварные		35		3,85		6,36		0,14		91		0	№
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№
	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	№
<b>Итого завтрак:</b>				<b>7,22</b>	<b>12,56</b>	<b>11,45</b>	<b>19,07</b>	<b>43,96</b>	<b>53,78</b>	<b>324</b>	<b>488</b>	<b>3,31</b>	<b>4,18</b>	
2 За- ИТО го 2	Фрукты (яблоки или бананы)	60	65	0,32	0,34	0,32	0,34	7,84	8,33	35	37	6	6,5	№
		<b>377</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>	
Обед	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	№
	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	№
	Запеканка картофельная с печеню	125	165	10,64	16,18	9,91	13,08	14,36	27,33	127	177	2,8	3,7	№
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	24,99	85	102	0,3	0,36	№
	Мармелад пектиновый		20		0		0		13,4		48,7		2,77	Пр
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пр
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пр
<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>	
Полд	Оладьи с повидлом	60/5	80/10	7	9,34	7,6	8,2	16,98	26,64	128,3	150,8	0	0	№
	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	№
<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>54,3</b>	<b>38,35</b>	<b>53,46</b>	<b>139,30</b>	<b>204,38</b>	<b>971,11</b>	<b>1377,8</b>	<b>24,53</b>	<b>38,21</b>	
Рекомендуется				36	46	40	51	14*	196	975	1350	28	32	
Отклонения:				-1,57	8,3	-1,65	2,46	-1,70	8,38	-3,89	27,77	-3,47	6,21	

лето

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		X ресеп
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
<b>День 10</b>														
Завтрак:	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	№ 2
	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	№:
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№
	Какао с молоком	150	180	3,04	3,67	2,65	3,19	13,2	15,82	67	80,4	1,19	1,43	№ 4
<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>	
2 Завтрак:	Сок фруктовый	180	180	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6	№ 4
<b>Итого 2 Завтрак:</b>		<b>445</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>	
Обед:	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	№
	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	№
	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	№ 3
	Капуста тушеная	100	150	2,06	3,09	3,24	4,8	9,4	14,1	75	133	17,2	25,7	№ 3
	Компот из яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	12,91	21,49	63	76	1,29	1,55	№ 3
	Хлеб пшеничный	20	40	1,58	3,16	0,2	0,4	9,66	19,32	47,3	94,6	0	0	Прс Про
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Прс Про
<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>	
Полдник:	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	№ 2
	Кисломолочный	150	180	4,35	5,22	3,45	4,5	6,16	7,38	76	91	1,2	1,44	№ 4
<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 Отклонения				36 -34	46 2,27	40 -2,49	51 0,42	141 -2,72	190 -3,32	975 -6,82	1350 -1,09	28 9,35	32 20,96	

ЛЕТО

	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
	Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
	Я	С	Я	С	Я	С					
<b>Итого за весь период:</b>	<b>360,37</b>	<b>476,02</b>	<b>370,36</b>	<b>504,54</b>	<b>1390,13</b>	<b>1916,1</b>	<b>9689,4</b>	<b>13405,6</b>	<b>238,6</b>	<b>424,34</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>	<b>36,04</b>	<b>47,60</b>	<b>37,04</b>	<b>50,45</b>	<b>139,01</b>	<b>191,61</b>	<b>968,94</b>	<b>1340,56</b>	<b>23,86</b>	<b>42,43</b>	
Рекомендуется Соотношение:	36 1	46 1	40 1	51 1	141 4	196 4	975	1350	28	32	

При составлении 10 - дневного меню использовалась литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях под редакцией М.П.Могильного В.А.Тутельяна Москва Дели плюс 2015 г
  - 2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для поп под редакцией Ф.Л.Марчука Москва Хлебпродинформ 1996 г
- При подсчете витаминов, минеральных веществ использовалась литература:
1. Сборник нормативных и технических документов, регламентирующих производство кулинарной продукции под редакцией Ю.Н.Болдырева «Хлебпродинформ» 2001 г.
  2. Счетчик калорий по –русски под редакцией А.Мартинчик Москва 2007 г.
  3. Программа «Калькулятор калорий» под редакцией Т. Поповой.