

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МДОУ «Детский сад № 38»

 Ю.И. Фоменкова

Приказ № 55.5 от «08» 11 2023 г.



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ (ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ) МЕНЮ
ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ МДОУ
«ДЕТСКИЙ САД № 38»
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД**

Примерное меню на 1 неделю

Понедельник 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
Завтрак	Каша манная на сгущённом молоке	150//200	4,65//6,21	5,60//7,47	25,09//33,45	192,00//256,00	1,46//1,95	90
	или каша манная молочная	150//200	4,52//6,20	6,04//8,05	23,32//31,09	166,51//222,02	0,67//0,90	90
	Напиток кофейный	180//200	2,84//3,17	2,40//2,67	14,35//15,94	117,54//130,60	1,20//1,30	379
	Бутерброд с маслом	35/10//45/10	2,69//3,45	8,56//8,65	17,27//22,18	157,01//180,50	0,00	5
Итого за Завтрак:		375//455	10,18//12,83	16,56//18,79	56,71//71,57	466,55//567,10	2,66//3,25	
Обед	Салат из моркови	40//60	0,48//0,72	4,08//6,12	3,68//5,52	52,80//79,20	1,92//2,88	83
	Суп вермишелевый на курином бульоне	150//200	4,86//6,48	3,66//4,88	9,54//12,72	105,00//140,00	3,48//4,64	86
	Ленивые голубцы с курой	160//220	12,87//17,69	12,89//17,71	16,44//22,60	255,54//351,37	40,73//56,00	71
	Компот из смеси сухофруктов	150//200	0,38//0,50	0,00	20,25//27,00	82,50//110,00	0,38//0,51	527
	Хлеб ржаной	40//50	2,67//3,29	0,53//0,66	13,30//16,71	69,60//86,97	0,00	8
Итого за Обед:		540//730	21,26//28,68	21,16//29,37	63,21//84,55	565,44//767,54	46,51//64,03	
Полдник	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180//200	1,26//1,40	0,00	26,10//29,02	109,80//122,00	0,36//0,40	65
	Печенье	25//50	1,90//3,80	2,45//4,90	18,60//37,20	104,25//208,50	0,00	42
	или пряники	35//50	2,03//2,90	1,61//2,30	26,25//37,50	128,10//183,00	0,00	41
	или вафли	25//50	0,70//1,40	0,85//1,70	19,30//38,60	87,50//175,00	0,00	40
Итого за Полдник:		205//250	3,16//5,20	2,45//4,90	44,70//66,22	214,05//330,50	0,36//0,40	
Ужин	Картофельное пюре с маслом	150/5//200/5	3,42//4,55	10,67//12,86	27,70//36,92	175,40//221,40	18,15//24,20	63
	Овощи натуральные соленые	40//60	0,32//0,48	0,04//0,06	1,00//1,50	5,60//8,40	4,50//6,00	70

	Хлеб пшеничный	25//35	1,89//2,64	0,22//0,31	12,28//17,19	58,72//82,21	0,00	7
	Чай	180//200	10,80//12,00	2,76//3,10	12,60//14,00	46,56//53,06	5,40//6,00	113
Итого за Ужин:		400//500	16,43//19,67	13,69//16,33	53,58//69,61	286,28//365,07	28,05//36,20	
Итого за День:		1520//1935	51,03//66,38	53,86//69,39	218,20//291,95	1532,32//2030,21	77,58//103,88	

Вторник 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			б	ж	у			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150//200	5,07//6,76	7,80//10,40	19,40 //25,87	168,70//224,90	0,67//0,90	31
	Какао	180//200	5,58//6,20	5,58//6,20	22,80//25,34	163,08//181,18	2,10//2,34	22
	Бутерброд с маслом	35/10//45/10	2,69//3,45	8,56//8,65	17,27//22,18	157,01//180,50	0,00	5
Итого за Завтрак:		375//455	13,34//16,41	21,94//25,25	59,47//73,39	488,79//586,58	2,77//3,24	
Обед	Борщ с капустой свежей и сметаной	150//200	2,82//3,52	4,79//5,98	7,83//9,78	93,69//117,00	7,80//9,74	27
	Каша гречневая рассыпчатая	110//130	6,30//7,45	4,47//5,28	28,34//33,49	192,86//227,93	0,00	313
	Гуляш из отварной птицы	60//80	8,48//11,30	7,24//9,65	0,95//1,27	102,86//137,14	1,37//1,82	120601-1
	Компот из смеси сухофруктов	150//200	0,38//0,50	0,00	20,25//27,00	82,50//110,00	0,38//0,51	527
	Хлеб ржаной	40//50	2,67//3,29	0,53//0,66	13,30//16,71	69,60//86,97	0,00	8
Итого за Обед:		510//660	20,65//26,06	17,03//21,57	70,67//88,25	541,51//679,04	9,55//12,07	
Полдник	Кисломолочный продукт (ряженка с сахаром)	180/5//200/5	5,22//5,80	4,50//5,00	7,56//8,40	92,00//102,20	0,54//0,60	401
	Хлеб пшеничный	25/35	1,89//2,64	0,22//0,31	12,28//17,19	58,72//82,21	0,00	7
Итого за Полдник:		210//240	7,11//8,44	4,72//5,31	19,84//25,59	150,72//184,41	0,54//0,60	
Ужин	Фрукты свежие (яблоко, банан, груша)	100//100	2,30//2,30	1,20//1,20	41,10//41,10	188,00//188,00	25,00//25,00	338
	Запеканка из творога	130//150	21,04//26,31	15,60//18,09	22,33//25,76	327,91//378,35	0,28//0,32	237
	Соус молочный сладкий	50//50	1,58//1,58	2,76//2,76	12,46//12,46	79,76//79,76	0,24//0,24	224
	Чай	150//200	9,00//12,00	2,30//3,10	10,50//14,00	38,80//53,06	4,50/6,00	113
Итого за Ужин:		430//500	33,92//42,19	21,86//25,15	86,39//93,32	634,47//699,17	30,02//31,56	
Итого за День:		1525//1855	75,02//93,10	65,55//77,28	236,37//280,55	1815,49//2149,20	42,88//47,47	

Среда 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			б	ж	у			
Завтрак	Каша сложная молочная	150//200	5,06//6,41	5,79//7,73	21,87//29,71	152,40//212,00	1,54//1,92	171
	Кофейный напиток с молоком	180//200	4,32//4,80	4,32//4,80	22,43//24,92	143,64//159,56	6,96//8,70	45
	Бутиерброд с маслом	35//10//45//10	2,69//3,45	8,56//8,65	17,27//22,18	157,01//180,50	0,00	5
Итого за Завтрак:		375//455	12,07//14,66	18,67//21,18	61,57//76,81	453,05//552,06	8,50//10,62	
Обед	Салат из свеклы отварной	40//60	0,77//1,16	2,43//3,65	3,36//5,19	37,56//56,34	3,80//5,70	33
	Щи из свежей капусты со сметаной	150//200	2,95//3,68	4,80//7,07	6,87//8,58	94,49//118,00	15,54//19,41	56
	Макаронные изделия отварные с маслом	110//130	4,16//5,21	7,72//9,65	26,20//32,78	189,41//236,76	0,00	204
	Котлета рыбная	60//80	16,27//21,70	4,67//6,23	3,88//5,17	123,95//165,27	0,24//0,32	43
	Напиток из лимонов	150//200	0,34//0,45	0,11//0,12	23,58//31,44	97,50//130,00	20,00//26,70	240
	Хлеб ржаной	40//50	2,67//3,29	0,53//0,66	13,30//16,71	69,60//86,97	0,00	8
Итого за Обед:		550//720	27,16//35,49	20,26//27,38	77,19//99,87	612,51//793,34	39,58//52,13	
Полдник	Чай	180//200	10,80//12,00	2,76//3,10	12,60//14,00	46,56//53,06	5,40//6,00	113
	Пряники	35//50	2,03//2,90	1,61//2,30	26,25//37,50	128,10//183,00	0,00	41
	или печенье	25//50	1,90//3,80	2,45//4,90	18,60//37,20	104,25//208,50	0,00	42
	или вафли	25//50	0,70//1,40	0,85//1,70	19,30//38,60	87,50//175,00	0,00	40
Итого за Полдник:		215//250	12,83//14,90	4,37//5,40	38,85//51,50	174,66//236,06	5,40//6,00	
Ужин	Омлет натуральный с маслом	150//5//170//5	15,30//16,78	27,82//30,12	4,03//4,41	326,36//354,33	0,44//0,49	56
	Салат из зеленого горошка консервированного	40//60	1,19//1,78	2,07//3,11	1,27//1,91	33,00//50,00	4,40//6,60	10
	Чай	180//200	10,80//12,00	2,76//3,10	12,60//14,00	46,56//53,06	5,40//6,00	113
	Хлеб пшеничный	25//35	1,89//2,64	0,22//0,31	12,28//17,19	58,72//82,21	0,00	7
Итого за Ужин:		400//470	29,18//33,20	32,87//36,64	30,18//37,51	464,64//539,60	10,24//13,09	
Итого за День:		1540//1895	81,24//98,25	76,17//90,60	207,79//265,69	1704,86//2121,06	63,72//81,84	

Четверг 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
Завтрак	Каша гречневая молочная	150//200	5,23//6,97	7,80//10,40	18,75//25,00	166,80//222,40	0,67//0,90	27
	Какао	180//200	5,58//6,20	5,58//6,20	22,80//25,34	163,08//181,18	2,10//2,34	22
	Бутерброд с маслом	35//10//45//10	2,69//3,45	8,56//8,65	17,27//22,18	157,01//180,50	0,00	5
Итого за Завтрак:		375//455	13,50//16,62	21,94//25,25	58,82//72,52	486,89//584,08	2,77//3,24	
Обед	Салат из белокочанной капусты	40//60	0,88//1,32	4,08//6,12	3,68//5,52	54,40//81,60	12,98//19,47	79
	Суп крестьянский (полевой) с крупой и сметаной	150//200	3,51//4,68	5,01//6,68	12,02//16,03	103,13//137,50	7,22//9,63	42
	Картофельное пюре	110//130	2,49//2,94	4,80//5,70	20,28//23,97	101,20//119,60	13,31//15,73	63
	Котлеты, биточки, шницель припущенные	60//80	9,00//12,00	6,48//8,64	5,52//7,36	113,52//150,88	0,48//0,64	20
	Напиток из лимонов	150//200	0,34//0,45	0,11//0,12	23,58//31,44	97,50//130,00	20,00//26,70	240
	Хлеб ржаной	40//50	2,67//3,29	0,53//0,66	13,30//16,71	69,60//86,97	0,00	8
Итого за Обед:		550//720	18,89//24,68	21,01//27,92	78,38//101,03	539,35//706,55	53,99//72,17	
Полдник	Молоко кипячёное	180//200	5,50//6,11	4,90//5,44	9,09//10,11	102,00//113,33	2,46//2,73	400
	Гренка молочная	60//80	4,36//5,82	6,33//8,44	15,60//20,80	134,95//179,93	0,05//0,07	58
Итого за Полдник:		240//280	9,86//11,93	11,23//13,88	24,69//30,91	236,95//293,26	2,51//2,80	
Ужин	Фрукты свежие (яблоко, банан, груша)	100//100	2,30//2,30	1,20//1,20	41,10//41,10	188,00//188,00	25,00//25,00	338
	Макаронаты отварные с сыром	120//5//150//5	7,43//9,29	8,01//10,01	27,31//34,13	200,52//250,65	0,11//0,14	206
	Чай	180//200	10,80//12,00	2,76//3,10	12,60//14,00	46,56//53,06	5,40//6,00	113
	Хлеб пшеничный	25//35	1,89//2,64	0,22//0,31	12,28//17,19	58,72//82,21	0,00	7
Итого за Ужин:		430//490	22,42//26,23	12,19//14,62	93,29//106,42	493,80//573,92	30,51//31,14	
Итого за День:		1595//1945	64,67//79,46	66,37//81,67	255,18//310,88	1756,99//2157,81	89,78//109,35	

Пятница 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			б	ж	у			
Завтрак	Каша рисовая молочная	150//200	5,23//6,98	7,80//10,40	18,76//25,00	166,78//222,38	0,67//0,90	33
	Напиток кофейный	180//200	2,84//3,17	2,40//2,67	14,35//15,94	117,54//130,60	1,20//1,30	379
	Бутерброд с маслом и сыром	35/10/10// 45/10/10	5,01//5,77	11,51//11,60	17,27//22,18	193,01//204,76	0,23//0,30	3
	или бутерброд с сыром	35/10//45/10	4,96//5,82	3,26//3,45	17,19//29,50	118,21//177,00	0,23//0,30	4
Итого за Завтрак:		385//465	13,08//15,92	21,71//24,67	50,38//63,12	477,33//557,74	2,10//2,50	
Обед	Рассольник со сметаной	150//200	0,97//1,30	3,04//4,05	6,56//8,75	62,00//87,67	4,52//6,03	73
	Капуста тушеная	150/200	5,96//7,45	5,94//7,42	15,18//18,98	126,40//158,00	29,92//37,40	132
	Биточки мясные	60//80	13,16//19,22	13,18//19,23	16,88//24,65	239,76//350,15	41,60//60,82	13
	Компот из смеси сухофруктов	150//200	0,38//0,50	0,00	20,25//27,00	82,50//110,00	0,38//0,51	527
	Хлеб ржаной	40//50	2,67//3,29	0,53//0,66	13,30//16,71	69,60//86,97	0,00	8
Итого за Обед:		550//730	23,14//31,76	22,69//31,36	72,17//96,09	580,26//792,79	76,42//104,76	
Полдник	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180//200	1,26//1,40	0,00	26,10//29,02	109,80//122,00	0,36//0,40	65
	Сушки	25//50	2,67//5,34	0,30//0,60	17,80//35,60	84,75//169,50	0,00	506
	или сухари	25//50	4,00//8,00	0,25//0,50	17,50//35,00	83,88//167,76	0,00	505
Итого за Полдник:		205//250	3,93//6,74	0,30//0,60	43,90//64,62	194,55//291,50	0,36//0,40	
Ужин	Лапшевник с творогом	150//170	12,79//14,50	8,11//9,20	32,74//37,10	263,47//298,60	0,25//0,28	212
	Соус фруктовый	50//50	0,56//0,56	0,04//0,04	8,51//8,51	34,68//34,68	0,60//0,60	119
	Чай с молоком	180//200	3,18//3,53	2,80//3,11	13,57//15,70	92,40//102,67	1,43//1,59	394
	Хлеб пшеничный	25//35	1,89//2,64	0,22//0,31	12,28//17,19	58,72//82,21	0,00	7
Итого за Ужин:		405//455	18,42//21,23	11,17//12,66	67,10//78,50	449,27//518,16	2,28//2,47	
Итого за День:		1545//1900	58,57//75,65	55,87//69,29	233,55//302,33	1701,41//2160,19	81,16//110,13	

2 неделя

Понедельник 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			б	ж	у			
Завтрак	Каша овсяная «Геркулес» на сгущенном молоке	150//200	5,30//7,20	7,04//9,40	21,58//28,80	171,35//228,40	1,00//1,15	29
	или каша геркулесовая молочная	150//200	4,99//6,66	8,24//10,99	16,98//22,64	162,33//216,40	0,67//0,90	29
	Напиток кофейный	180//200	2,84//3,17	2,40//2,67	14,35//15,94	117,54//130,60	1,20//1,30	379
	Бутерброд с маслом и сыром	35/10/10// 45/10/10	5,01//5,77	11,51//11,60	17,27//22,18	193,01//204,76	0,23//0,30	3
Итого за Завтрак:		385//465	13,15//16,14	20,95//23,67	53,20//66,92	481,90//563,76	2,43//2,75	
Обед	Салат из белокочанной капусты	40//60	0,88//1,32	4,08//6,12	3,68//5,52	54,40//81,60	12,98//19,47	79
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150/200	3,38//4,50	6,23//8,30	18,54//24,72	122,25//163,00	6,62//8,35	38
	Плов из отварной птицы	150//180	15,88//18,68	12,30//15,10	27,10//36,10	284,92//341,90	2,19//2,58	180
	Компот из смеси сухофруктов	150//200	0,38//0,50	0,00	20,25//27,00	82,50//110,00	0,38//0,51	527
	Хлеб ржаной	40//50	2,67//3,29	0,53//0,66	13,30//16,71	69,60//86,97	0,00	8
Итого за Обед:		530//690	23,19//28,29	23,14//30,18	82,87//110,05	613,67//783,47	22,17//30,91	
Полдник	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180//200	1,26//1,40	0,00	26,10//29,02	109,80//122,00	0,36//0,40	65
	Печенье	25//50	1,90//3,80	2,45//4,90	18,60//37,20	104,25//208,50	0,00	42
	или пряники	35//50	2,03//2,90	1,61//2,30	26,25//37,50	128,10//183,00	0,00	41

	или вафли	25//50	0,70//1,40	0,85//1,70	19,30//38,60	87,50//175,00	0,00	40
Итого за Полдник:		205//250	3,16//5,20	2,45//4,90	44,70//66,22	214,05//330,50	0,36//0,40	
Ужин	Фрукты свежие (яблоко, банан, груша)	100//100	2,30//2,30	1,20//1,20	41,10//41,10	188,00//188,00	25,00//25,00	338
	Рагу овощное с маслом	150/5//200/5	3,79//5,04	9,23//10,93	14,73//19,61	197,00//237,73	8,40//11,20	64
	Чай	150//200	9,00//12,00	2,30//3,10	10,50//14,00	38,80//53,06	4,50//6,00	113
	Хлеб пшеничный	25//35	1,89//2,64	0,22//0,31	12,28//17,19	58,72//82,21	0,00	7
Итого за Ужин:		430//540	16,98//21,98	12,95//15,54	78,61//91,90	482,52//561,00	37,90//42,20	
Итого за День:		1550//1945	56,48//71,61	59,49//74,29	259,38//335,09	1792,14//2238,73	62,86//76,26	

Вторник 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150//200	5,07//6,76	7,80//10,40	19,40//25,87	168,70//224,90	0,67//0,90	31
	Какао	180//200	5,58//6,20	5,58//6,20	22,80//25,34	163,08//181,18	2,10//2,34	22
	Бутерброд с маслом	35/10//45/10	2,69//3,45	8,56//8,65	17,27//22,18	157,01//180,50	0,00	5
Итого за Завтрак:		375//455	13,34//16,41	21,94//25,25	59,47//73,39	488,79//586,58	2,77//3,24	
Обед	Салат из моркови	40//60	0,48//0,72	4,08//6,12	3,68//5,52	52,80//79,20	1,92//2,88	83
	Свекольник со сметаной	150//200	1,31//1,75	2,67//3,56	7,21//9,61	58,20//77,60	5,51//7,35	91
	Макаронные изделия отварные с маслом	110//130	4,16//5,21	7,72//9,65	26,20//32,78	189,41//236,76	0,00	204
	Гуляш из отварной птицы	60//80	8,48//11,30	7,24//9,65	0,95//1,27	102,86//137,14	1,37//1,82	120601-1Д
	Компот из смеси сухофруктов	150//200	0,38//0,50	0,00	20,25//27,00	82,50//110,00	0,38//0,51	527
	Хлеб ржаной	40//50	2,67//3,29	0,53//0,66	13,30//16,71	69,60//86,97	0,00	8
Итого за Обед:		550//720	17,48//22,77	22,24//29,64	71,59//92,89	555,37//727,67	9,18//12,56	
Полдник	Кисломолочный продукт (кефир с сахаром)	180/5//200/5	5,22//5,80	4,50//5,00	7,20//8,00	90,00//100,00	1,26//1,40	401
	Бутерброд с повидлом	25//17//35//20	2,11//2,76	3,30//4,32	24,26//31,77	135,24//177,10	0,40//0,53	2
	или хлеб пшеничный	25//35	1,89//2,64	0,22//0,31	12,28//17,19	58,72//82,21	0,00	7
Итого за Полдник:		227//260	7,33//8,56	7,80//9,32	31,46//39,77	225,24//277,10	2,66//1,93	
Ужин	Фрукты свежие (яблоко, банан, груша)	100//100	2,30//2,30	1,20//1,20	41,10//41,10	188,00//188,00	25,00//25,00	338
	Сырники из творога	130//150	24,14//27,86	16,53//19,07	13,93//16,07	301,60//348,00	0,33//0,39	231
	Соус фруктовый	50//50	0,56//0,56	0,04//0,04	8,51//8,51	34,68//34,68	0,60//0,60	119
	Чай	150//180	9,00//10,80	2,30//2,76	10,50//12,60	38,80//46,56	4,50//5,40	113

Итого за Ужин:	430//480	36,00//41,52	20,07//23,07	74,04//78,28	563,08//617,24	30,43//31,39	
Итого за День:	1582//1915	74,15//89,26	72,05//87,28	236,56//284,33	1832,48//2208,59	44,04//49,12	

Среда 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
Завтрак	Вермишель молочная	150//200	4,95//6,58	6,75//9,00	26,12//27,00	140,28//187,04	0,67//0,90	10
	Напиток кофейный	180//200	2,84//3,17	2,40//2,67	14,35//15,94	117,54//130,60	1,20//1,30	379
	Бутерброд с маслом	35//10//45//10	2,69//3,45	8,56//8,65	17,27//22,18	157,01//180,50	0,00	5
Итого за Завтрак:		375//455	10,48//13,20	17,71//20,32	57,74//65,12	414,83//498,14	1,87//2,20	
Обед	Салат из свеклы отварной	40//60	0,77//1,16	2,43//3,65	3,36//5,19	37,56//56,34	3,80//5,70	33
	Суп овощной со сметаной	150//200	1,75//2,33	3,52//4,69	8,95//11,94	69,14//92,19	20,07//26,76	31
	Рис отварной	110//130	2,70//3,20	4,40//5,30	24,80//29,30	150,00//177,30	0,00	11
	Рыба, тушенная с овощами	130//160	14,63//18,01	6,57//8,09	65,65//80,80	136,50//168,00	3,44//4,23	144
	Напиток из лимонов	150//200	0,34//0,45	0,11//0,12	23,58//31,44	97,50//130,00	20,00//26,70	240
	Хлеб ржаной	40//50	2,67//3,29	0,53//0,66	13,30//16,71	69,60//86,97	0,00	8
Итого за Обед:		620//800	22,86//28,44	17,56//22,51	139,64//175,38	560,30//710,80	47,31//63,39	
Полдник	Чай с молоком	180//200	3,18//3,53	2,80//3,11	13,57//15,08	92,40//102,67	1,43//1,59	394
	Сухари	25//50	4,00//8,00	0,25//0,50	17,50//35,00	83,88//167,76	0,00	505
	или сушки	25//50	2,67//5,34	0,30//0,60	17,80//35,60	84,75//169,50	0,00	506
Итого за Полдник:		205//250	7,18//11,53	3,05//3,61	31,07//50,08	176,28//270,43	1,43//1,59	
Ужин	Омлет натуральный с маслом	150//5//170//5	15,30//16,78	27,82//30,12	4,03//4,41	326,36//354,33	0,44//0,49	56
	Икра кабачковая	40//60	0,76//1,14	3,56//5,34	3,08//4,62	47,60//71,40	2,80//4,02	19
	Чай	180//200	10,80//12,00	2,76//3,10	12,60//14,00	46,56//53,06	5,40//6,00	113
	Хлеб пшеничный	25//35	1,89//2,64	0,22//0,31	12,28//17,19	58,72//82,21	0,00	7
Итого за Ужин:		400//470	28,75//32,56	34,36//38,87	31,99//40,22	479,24//561,00	8,64//10,51	
Итого за День:		1600//1975	69,27//85,73	72,68//85,31	260,44//330,80	1630,65//2040,37	59,25//77,69	

Четверг 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	150//200	4,99//6,65	5,73//7,64	21,11//28,15	155,00//206,67	1,47//1,96	84
	Какао	180//200	5,58//6,20	5,58//6,20	22,80//25,34	163,08//181,18	2,10//2,34	22
	Бутерброд с маслом	35/10//45/10	2,69//3,45	8,56//8,65	17,27//22,18	157,01//180,50	0,00	5
Итого за Завтрак:		375//455	13,26//16,30	19,87//22,49	61,18//75,67	475,09//568,35	3,57//4,30	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) с куриным мясом	150//200	6,60//8,80	5,14//6,85	16,50//22,00	135,00//180,00	4,58//6,10	36
	Макаронные изделия отварные с маслом	110//130	4,16//5,21	7,72//9,65	26,20//32,78	189,41//236,76	0,00	204
	Суфле из печени	60//80	16,94//22,59	8,02//10,70	9,15//12,20	181,59//242,12	15,19//20,25	49
	Напиток из лимонов	150//200	0,34//0,45	0,11//0,12	23,58//31,44	97,50//130,00	20,00//26,70	240
	Хлеб ржаной	40//50	2,67//3,29	0,53//0,66	13,30//16,71	69,60//86,97	0,00	8
	Итого за Обед:		510//660	30,71//40,34	21,52//27,98	88,73//115,13	673,10//875,85	39,77//53,05
Полдник	Молоко кипячёное	180//200	5,50//6,11	4,90//5,44	9,09//10,11	102,00//113,33	2,46//2,73	400
	Печенье	25//50	1,90//3,80	2,45//4,90	18,60//37,20	104,25//208,50	0,00	42
	или пряники	35//50	2,03//2,90	1,61//2,30	26,25//37,50	128,10//183,00	0,00	41
	или вафли	25//50	0,70//1,40	0,85//1,70	19,30//38,60	87,50//175,00	0,00	40
Итого за Полдник:		205//250	7,40//9,91	7,35//10,34	27,69//47,31	206,25//321,83	2,46//2,73	
Ужин	Фрукты свежие (яблоко, банан, груша)	100//100	2,30//2,30	1,20//1,20	41,10//41,10	188,00//188,00	25,00//25,00	338
	Оладьи	130//150	9,61//11,09	9,07//10,47	56,49//65,18	345,79//398,99	0,22//0,26	449
	Соус молочный сладкий	50//50	1,58//1,58	2,76//2,76	12,46//12,46	79,76//79,76	0,24//0,24	224
	Чай	150//180	9,00//10,80	2,30//2,76	10,50//12,60	38,80//46,56	4,50//5,40	113
Итого за Ужин:		430//480	22,49//25,77	15,33//17,19	120,55//131,34	652,35//713,31	29,96//30,90	
Итого за День:		1520//1845	73,86//92,32	64,07//78,00	298,15//369,45	2006,79//2479,34	75,76//90,98	

Пятница 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150//200	4,99//6,66	8,24//10,99	16,98//22,64	162,33//216,40	0,67//0,90	29
	Какао	180//200	5,58//6,20	5,58//6,20	22,80//25,34	163,08//181,18	2,10//2,34	22
	Бутерброд с маслом	35/10//45/10	2,69//3,45	8,56//8,65	17,27//22,18	157,01//180,50	0,00	5
Итого за Завтрак:		375//455	13,26//16,31	22,38//25,84	57,05//70,16	482,42//578,08	2,77//3,24	
Обед	Суп с рыбными консервами	150//200	5,16//6,89	5,04//6,72	8,60//11,47	133,80//167,25	7,29//9,11	87
	Каша гречневая рассыпчатая	110//130	6,30//7,45	4,47//5,28	28,34//33,49	192,86//227,93	0,00	313
	Котлеты, биточки, шницель припущенные	60//80	9,00//12,00	6,48//8,64	5,52//7,36	113,52//150,88	0,48//0,64	20
	Компот из смеси сухофруктов	150//200	0,38//0,50	0,00	20,25//27,00	82,50//110,00	0,38//0,51	527
	Хлеб ржаной	40//50	2,67//3,29	0,53//0,66	13,30//16,71	69,60//86,97	0,00	8
Итого за Обед:		510//660	23,51//30,13	16,52//21,30	76,01//96,03	592,28//743,03	8,15//10,26	
Полдник	Чай	180//200	10,80//12,00	2,76//3,10	12,60//14,00	46,56//53,06	5,40//6,00	113
	Сушки или сухари	25//50	2,67//5,34	0,30//0,60	17,80//35,60	84,75//169,50	0,00	506
		25//50	4,00//8,00	0,25//0,50	17,50//35,00	83,88//167,76	0,00	505
Итого за Полдник:		205//250	13,47//17,34	3,06//3,70	30,40//49,60	131,31//222,56	5,40//6,00	
Ужин	Запеканка из творога с рисом	150//170	12,15//13,77	11,25//12,75	22,50//25,50	248,33//281,44	0,42//0,47	47
	Соус фруктовый	50//50	0,56//0,56	0,04//0,04	8,51//8,51	34,68//34,68	0,60//0,60	119
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180//200	1,26//1,40	0,00	26,10//29,02	109,80//122,00	0,36//0,40	65
	Хлеб пшеничный	25//35	1,89//2,64	0,22//0,31	12,28//17,19	58,72//82,21	0,00	7

Итого за Ужин:	405//455	15,86//18,37	11,51//13,10	69,39//80,22	451,53//520,33	1,38//1,47	
Итого за День:	1495//1820	66,10//82,15	53,47//63,94	232,85//296,01	1657,54//2064,00	17,70//20,97	
Среднее значение за период:	1547//1903	67,01//83,40	63,96//77,71	243,85//306,71	1743,07//2164,95	61,47//76,77	