

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Журавушка» с. Журавлёвка»

Симферопольского района Республики Крым

Ул. Мира, д.16, с.Журавлёвка, Симферопольский район, Республика Крым, 297512,
тел. +7978 810-30-07, e-mail: zhuravushka_zhuravleyka@mail.ru

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ «Детский сад
«Журавушка с.Журавлёвка»



Н.П.Архипова

От 15.01.21

Примерное
« Осенне - зимнее меню »

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 1-3	Выход 3-7	Б 1-3	Б 3-7	Ж 1-3 л	Ж 3-7 л	У 1-3 л	У 3-7 л	Энергетическая ценность 1-3 л	Энергетическая ценность 3-7 л	Витамин С 1-3	Витамин С 3-7	№ рецептур
Завтрак	Макаронные изделия с запеченными с сыром	155	205	7,1	9,56	7,01	8,58	29,63	39,24	210	272	0,03	0,04	221
	Икра кабачковая	40	60	0,48	0,72	1,89	2,82	2,08	4,62	31	46,8	3	5,76	57
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,06	0,06	14,49	14,49	71	71			701,1
	Кофейный напиток	150	180	2,34	2,84	2	2,41	10,63	14,36	70	98,01	0,98	1,17	417
	Итого завтрак	375	475	12,29	15,49	10,96	13,87	56,83	72,71	382	487,81	0,98	6,97	
Второй завтрак	Фрукты (яблоко)	70	100	0,28	0,4	0,28	0,4	6,86	98	31	44	7	10	368
	итого второй завтрак	70	100	0,28	0,4	0,28	0,4	6,86	98	31	44	7	10	368
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	150	200	2,84	3,55	3,3	4,3	10,24	13,52	80,36	106,01	6,67	8,8	63
	Рис отварной с овощами	120	150	2,78	4,2	3,98	6,01	25,14	37,94	147,59	222,7	0,71	1,09	334
	Кнели рыбные	60	80	8,14	10,91	0,04	0,06	3,21	4,45	68	91	0,21	0,29	287
	Овощи соленные	30	60	0,37	0,73	0,045	0,09	0,78	1,56	5,96	11,92	2,29	4,58	1
	Хлеб ржаной	32	40	2,21	2,64	0,38	0,48	10,69	13,36	58,46	73,08			700
	Напиток из пивовника	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	61	79	75	90	417
	итого обед	542	710	16,85	22,64	4,655	6,89	54,05	75,98	421,37	583,71	8,488	104,76	
Полдник	Суп молочный с овсяными хлопьями	150	200	4,82	5,03	5,08	6,35	16,83	21,05	132,4	165,5	0,91	1,13	94
	Бутерброд с маслом	40	40	2,45	2,45	7,65	7,65	14,62	14,62	136	136			1
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	41	1,42	2,8	393
	итого полдник	340	420	7,34	7,6	12,74	14,02	38,55	45,87	297,4	342,5	1,42	2,8	
Итого за день	1327	1705	36,76	46,13	28,635	35,18	156,29	292,56	1131,77	1458,02	94,28	124,53		

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 1-3	Выход 3-7	Б 1-3	Б 3-7	Ж 1-3 л	Ж 3-7 л	У 1-3 л	У 3-7 л	Энергетическая ценность	Энергетическая ценность	Витамин С 1-3	Витамин С 3-7	№ рецептур
Завтрак	Суп молочный с пшеницей крутой	150	200	4,82	5,03	5,08	6,35	16,83	21,05	132,4	165,5	0,91	1,13	94
	Бутерброд с маслом	40	40	2,45	2,45	7,65	7,65	14,62	14,62	136	136			1
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03	411
	Итого завтрак	340	420	7,31	7,54	12,74	14,02	38,44	45,66	296,4	341,5	0	1,16	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	120	150	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	0,45	0,54	420
	Кондитерское изделие (печенье, вафли)	15	30	0,32	0,64	0,04	0,08	31,9	63,84	140,4	280,8			702
	Итого второй завтрак	135	180	4,67	5,86	3,79	4,58	38,2	71,4	216,4	372,8	0,45	0,54	
Обед	Суп картофельный с рыбой и крупой	150	200	5,34	6,05	2,78	3,55	11,36	12,9	107	119	10,2	11,2	84
	Биточки рубленые	60	80	9,32	12,44	7,07	9,24	9,64	12,56	139	183	0,09	0,19	299
	Картофельное пюре	120	150	2,45	3,07	3,84	4,81	10,36	20,46	109,84	137,39	14,5	18,18	339
	Салат из белокачанной капусты	30	60	0,42	0,84	1,52	3,06	2,71	5,43	26,24	52,65	9,74	19,54	21
	Соус сметанный с томатом	15	30	0,26	0,53	0,75	1,51	1,05	2,11	12,02	24,03	0,2	0,4	373
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,06	0,06	14,49	14,49	71	71			701,1
	Хлеб ржаной	32	40	2,21	2,64	0,38	0,48	10,69	13,36	58,46	73,08			700
Итого обед	587	770	23,12	28,84	13,62	19,16	48,94	68,41	526,56	663,51	98,73	125,51		
Полдник	Крендель сахарный	65	65	3,54	3,54	5,57	5,57	27,87	27,87	185	185			460
	Молоко кипяченое	150	180	4,6	5,47	4,04	4,88	7,6	9,07	85,01	102,01	2	2,4	400
	Итого полдник	215	245	8,14	9,01	9,61	10,45	35,47	36,94	270,01	287,01	0	0	
	Итого за день	1277	1615	43,24	51,25	39,76	48,21	161,05	222,41	1309,37	1664,82	99,18	127,21	

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 1-3	Выход 3-7	Б 1-3	Б 3-7	Ж 1-3 л	Ж 3-7 л	У 1-3 л	У 3-7 л	Энергетическая ценность 1-3 л	Энергетическая ценность 3-7 л	Витамины С 1-3	Витамины С 3-7	№ рецептур
Завтрак	Суп молочный греческой крупной	150	180	4,82	5,03	5,08	6,35	16,83	21,05	132,4	165,5	0,91	1,125	94
	Бутерброд с маслом	40	40	2,45	2,45	7,65	7,65	14,62	14,62	136	136			1
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	41	1,42	2,8	393
	Итого завтрак	340	400	7,34	7,6	12,74	14,02	38,55	45,87	297,4	342,5	0	3,925	
Второй завтрак	Фрукты (Банан, яблоко)	70	100	0,28	0,4	0,28	0,4	6,86	9,8	31	44	7	10	368
	Итого второй завтрак	70	100	0,28	0,4	0,28	0,4	6,86	9,8	31	44	7	10	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	5,31	8,63	4,14	5,17	12,35	15,45	108	135	8,96	11,2	89
	Щипель куриный	70	80	15,55	16,83	12,5	13,95	4,3	4,3	191	210	2,3	2,5	50
	Каша пшеничная Артек	120	155	5,42	6,51	3,6	4,35	33,38	40,05	187,5	225			179
	Овощи соевые	30	60	0,37	0,73	0,045	0,09	0,78	1,56	5,96	11,92	2,29	4,58	1
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,06	0,06	14,49	14,49	71	71			701,1
	Хлеб ржаной	32	40	2,21	2,64	0,38	0,48	10,69	13,36	58,46	73,08			700
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0,015	0,018	21,04	25,24	85,61	102,73	0,3	0,36	394
	Итого обед	582	745	31,56	38,11	16,6	18,948	84,68	99	707,53	828,73	13,85	18,64	
Полдник	Тудинг из творога с яблоками	70	100	6,82	13,61	6,03	10,67	7,37	14,63	111	209	0,69	1,33	254
	Соус молочный сладкий	15	30	0,29	0,58	0,68	1,36	1,98	3,98	15,23	30,45	0,49	0,97	369
	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107			416
	Итого полдник	235	310	10,26	17,86	9,43	15,22	22,31	34,43	215,23	346,45	0	0	
Итого за день		1227	1555	49,44	63,97	39,05	48,588	152,4	189,1	1251,16	1561,68	20,85	32,565	

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 1-3	Выход 3-7	Б 1-3	Б 3-7	Ж 1-3 л	Ж 3-7 л	У 1-3 л	У 3-7 л	Энергетическая ценность 1-3 л	Энергетическая ценность 3-7 л	Витамин С 1-3	Витамин С 3-7	№ рецептур
Завтрак	Суп молочный с машой крупной	150	200	4,82	5,03	5,08	6,35	16,83	21,05	132,4	165,5	0,91	1,125	94
	Бутерброд с сыром	45	45	4,73	6,68	6,88	8,45	4,56	19,39	139	150	0,07	0,11	3
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	41	1,42	2,8	393
	Итого завтрак	345	425	9,62	11,83	11,97	14,82	28,49	50,64	300,4	356,5	2,4	4,035	
Второй завтрак	Простокваша	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,15	7,38	76	91	1,2	1,44	420
	Печенье	20	30	0,42	0,64	0,05	0,08	42,56	63,84	187,2	280,8			702
	Итого второй завтрак	170	210	4,77	5,86	3,8	4,58	48,71	71,22	263,2	371,8	1,2	1,44	
Обед	Рассольник ленинградский с перловой крупой	150	200	1,68	2,12	4,09	5,12	13,27	15,59	96,6	120,75	6,03	7,54	82
	Печень по-строгановски	100	180	14,4	15,2	5,78	6,9	3,55	4,2	121,51	150,2	0,52	0,68	7
	Картофельное пюре	120	150	2,45	3,07	3,84	4,81	10,36	20,46	109,84	137,39	14,5	18,18	339
	Салат из свеклы	30	60	0,43	0,85	2,07	4,13	2,51	5,02	28,17	56,34	2,85	5,7	34
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,06	0,06	14,49	14,49	71	71			701,1
	Хлеб ржаной	32	40	2,21	2,64	0,38	0,48	10,69	13,36	58,46	73,08			700
	Компот из свежих плодов	150	180	0,121	0,145	0,121	0,145	18,1	21,71	73,94	88,73	1,3	1,56	390
	Итого обед	612	840	23,661	26,395	12,251	16,525	59,7	79,24	559,52	697,49	25,2	33,66	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	65	100	5,83	11,66	5,14	19,29	11,89	23,78	117	234	0,35	0,71	252
	Соус из черной смородины	30	60	0,1	0,2	0,4	0,8	20,21	40,57	81,61	136,85	8,16	16,38	378
	Кофейный напиток	150	180	2,34	2,84	2	2,41	10,63	11,36	70	98,01	0,98	1,17	417
	Итого полдник	245	340	8,27	14,7	7,54	22,5	42,73	75,71	268,61	468,86	0,98	1,17	
Итого за день		1372	1815	46,321	58,785	35,561	58,425	179,63	276,81	1391,73	1894,65	29,78	40,305	

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 1-3	Выход 3-7	Б 1-3	Б 3-7	Ж 1-3 л	Ж 3-7 л	У 1-3 л	У 3-7 л	Энергетическая ценность 1-3 л	Энергетическая ценность 3-7 л	Витамин С 1-3	Витамин С 3-7	№ рецептур
Завтрак	Суп молочный с пшеничной крупой	150	200	4,82	5,03	5,08	6,35	16,83	21,05	132,4	165,5	0,91	1,125	94
	Бутерброд с маслом	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136			1
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03	411
	Итого завтрак	340	420	7,31	7,54	12,64	13,92	38,44	45,66	296,4	341,5	0,93	1,155	
Второй завтрак	Фрукты (Апельсин с сахаром)	70	100	0,28	0,4	0,28	0,4	6,86	9,8	31	44	7	10	389
	Итого второй завтрак	70	100	0,28	0,4	0,28	0,4	6,86	9,8	31	44	7	10	
Обед	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	150	200	2,65	3,19	2,77	3,34	13,71	17,14	84,3	105,25	60	60	88
	Голубцы ленивые	120	160	10,61	14,12	6,81	9,04	15,04	20,26	164	219	15,03	20,03	315
	Соус сметанный с томатом и луком	15	30	0,29	0,58	0,88	1,76	1,2	2,4	13,85	27,69	0,35	0,7	375
	Овощи соленые	60	60	0,73	0,73	0,09	0,09	1,56	1,56	11,92	11,92	4,58	4,58	1
	Хлеб ржаной	32	40	2,21	2,64	0,38	0,48	10,69	13,36	58,46	73,08			700
	Напиток из пшеничника	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	61	79	75	90	417
	Итого обед	527	670	17	21,87	8,37	11,62	42,72	56,25	393,53	515,94	154,96	175,31	
	Полдник	Яйцо отварное	20	40	2,34	5,08	2,3	4,6	0,14	0,28	31,5	63		
Салат Вешняк		40	60	0,54	0,81	2,46	3,7	3,8	4,61	36,64	54,96	5,3	7,95	45
Хлеб пшеничный		30	30	2,37	2,37	0,06	0,06	14,49	14,49	71	71			701,1
Сок		150	180	0,75	0,9			15,15	15,18	3	3,36	64	76	418
Итого полдник		240	310	6	9,16	4,82	8,36	33,58	34,56	142,14	192,32	64	76	
Итого за день		1177	1500	30,59	38,97	26,11	34,3	121,6	146,27	863,07	1093,76	226,89	262,465	

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 1-3	Выход 3-7	Б 1-3	Б 3-7	Ж 1-3 л	Ж 3-7 л	У 1-3 л	У 3-7 л	Энергетическая ценность 1-3 л	Энергетическая ценность 3-7 л	Витамин С 1-3	Витамин С 3-7	№ рецептур
Завтрак	Суп молочный хлопья "Геркулес"	150	200	4,82	6,03	5,08	6,35	16,84	21,05	132,4	165,5	0,9	1,125	94
	Бутерброд с маслом	35	35	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136			1
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	41	1,42	2,83	412
	Итого завтрак	335	415	7,34	8,6	12,64	13,92	38,56	45,87	297,4	342,5	2,32	3,955	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	67	70	0,45	0,54	420
	Кондитерское изделие (Печенье, вафли)	20	40	1,5	3	2,35	4,7	15	30	83,4	166,8			702,3
	итого второй завтрак	170	220	5,85	8,22	6,1	9,2	21,3	37,56	150,4	236,8	0,45	0,54	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	200	3,3	4,4	3,38	4,5	11,53	15,38	90,91	121,22	6,98	9,3	81
	Щипель рыбный	60	80	8,98	12,08	2,68	3,92	5,84	8,21	83	116	1,83	2,62	274
	Рагу из овощей	120	150	2,34	2,92	5,15	6,45	10,74	18,43	98,68	123,43	7,82	9,79	360
	Хлеб ржаной	32	40	2,21	2,64	0,38	0,48	10,69	13,36	58,46	73,08			700
	Компот из свежих плодов	150	180	0,27	0,324	0,3	0,36	17,84	21,41	72,67	87,21	1,29	1,55	390
	итого обед	512	650	17,1	22,364	8,51	11,21	45,11	61,41	403,72	520,94	17,92	23,26	
Полдник	Омлет натуральный	65	85	5,73	7,52	11,04	13,46	1,1	1,5	127	157	0,1	0,15	229
	Икра свекольная	40	60	0,93	1,41	1,83	2,8	4,93	7,43	40	60,2	2,7	4	55
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,06	0,06	14,49	14,49	71	71			700,1
	Сок	150	180	0,75	0,9	0,3	0,36	17,1	20,52	75	90	11,1	13,32	418
	итого полдник	285	355	9,78	12,2	13,23	16,68	37,62	43,94	313	378,2	11,1	13,32	
Итого за день		1302	1640	40,07	51,384	40,48	51,01	142,59	188,78	1164,52	1478,44	31,79	41,075	

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 1-3	Выход 3-7	Б 1-3	Б 3-7	Ж 1-3 л	Ж 3-7 л	У 1-3 л	У 3-7 л	Энергетическая ценность 1-3 л	Энергетическая ценность 3-7 л	Витамин С 1-3	Витамин С 3-7	№ рецептур
Завтрак	Вареники лепивые	65	115	8,91	14,83	7,89	10,86	9,21	15,31	144	218	0,12	0,19	244
	Соус из черной смородины	30	60	0,1	0,2	0,4	0,8	20,21	40,57	81,61	136,85	8,16	16,38	378
	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107			416
	Итого завтрак	245	355	12,16	18,7	11,01	14,85	42,38	71,7	314,61	461,85	8,28	16,57	
Второй завтрак	Фрукты (яблоко)	70	100	0,28	0,4	0,28	0,4	6,86	98	31	44	7	10	368
	итого второй завтрак	70	100	0,28	0,4	0,28	0,4	6,86	98	31	44	7	10	
Обед	Рассольник домашний	150	200	1,65	2,07	4,09	5,09	11,82	14,77	90,6	113,25	9,45	11,87	81
	Гуляш из отварного мяса	80	100	15,42	20,36	12,41	16,3	3,96	5,24	189	250	0,6	1,11	263
	Капша гречневая	100	150	5,91	8,86	3,99	5,98	26,54	39,81	165,34	248			179
	Овощи соевые	60	60	0,73	0,73	0,09	0,09	1,56	1,56	11,92	11,92	4,58	4,58	1
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,06	0,06	14,49	14,49	71	71			701,1
	Хлеб ржаной	32	40	2,21	2,64	0,38	0,48	10,69	13,36	58,46	73,08			700
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0,015	0,018	21,04	25,24	85,61	102,73	0,3	0,36	394
	итого обед	602	760	28,62	37,43	16,945	22,928	78,28	99,7	671,93	869,98	14,93	17,92	
Полдник	Суп молочный с машой крупной	150	200	4,82	5,03	5,08	6,35	16,83	21,05	132,4	165,5	0,91	1,125	94
	Бутерброд с сыром	45	45	4,73	6,68	6,88	8,45	4,56	19,39	139	150	0,07	0,11	3
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03	411
итого полдник	345	425	9,59	11,77	11,97	14,82	28,38	50,43	299,4	355,5	0	0		
Итого за день	1262	1640	50,65	68,3	40,205	52,998	155,9	319,83	1316,94	1731,33	30,21	44,49		

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 1-3	Выход 3-7	Б 1-3	Б 3-7	Ж 1-3 л	Ж 3-7 л	У 1-3 л	У 3-7 л	Энергетическая ценность 1-3 л	Энергетическая ценность 3-7 л	Витамин С 1-3	Витамин С 3-7	№ рецептур
Завтрак	Суп молочный с пшеничной крупой	150	200	5,72	6,53	5,83	7,5	17,93	22,8	148,8	184,5	0,91	1,125	94
	Бутерброд с маслом	35	35	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136			1
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	41	1,42	2,8	393
	Итого завтрак	335	415	8,24	9,1	13,39	15,07	39,65	47,62	313,8	361,5	2,33	3,925	
Второй завтрак	Фрукты (Банан)	70	100	0,2	0,4	0,2	0,4	4,9	9,8	22	44	7	10	398
	Итого второй завтрак	70	100	0,2	0,4	0,2	0,4	4,9	9,8	22	44	7	10	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	200	1,45	2,67	3	3,9	7,7	10,2	62	82	6,2	8	63
	Запеканка из отварного мяса с картофелем	135	190	8,91	12,13	6,59	9,5	20,43	25,7	177	237	1,79	3,8	308
	Соус сметанный с томатом и луком	15	30	0,29	0,58	0,88	1,76	1,2	2,4	13,85	27,69	0,35	0,7	375
	Овощи соленые	60	60	0,73	0,73	0,09	0,09	1,56	1,56	11,92	11,92	4,58	4,58	1
	Хлеб ржачой	32	40	2,21	2,64	0,38	0,48	10,69	13,36	58,46	73,08			700
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,06	0,06	14,49	14,49	71	71			701,1
	Компот из свежих плодов	150	180	0,27	0,324	0,3	0,36	17,84	21,41	72,67	87,21	1,29	1,55	390
	Итого обед	572	730	16,23	21,444	8,3	12,25	66,21	78,92	466,9	589,9	14,21	18,63	
Полдник	Пирожок с повидлом	50	50	6,18	6,18	3,22	3,22	55,32	55,32	133	133	0,02	0,02	437
	Сок	150	180	0,75	0,9	0,3	0,36	17,1	20,52	75	90	11,1	13,32	418
	Итого полдник	200	230	6,93	7,08	3,52	3,58	72,42	75,84	208	223	0	0	
Итого за день		1177	1475	31,6	38,024	25,41	31,3	183,18	212,18	1010,7	1218,4	23,54	32,555	

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 1-3	Выход 3-7	Б 1-3	Б 3-7	Ж 1-3 л	Ж 3-7 л	У 1-3 л	У 3-7 л	Энергетическая ценность 1-3 л	Энергетическая ценность 3-7 л	Витамин С 1-3	Витамин С 3-7	№ рецептур
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	150	180	4,82	5,03	5,08	6,35	16,83	21,05	132,4	165,5	0,91	1,125	94
	Бутерброд с сыром	45	45	4,73	6,68	6,88	8,45	4,56	19,39	139	150	0,07	0,11	3
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03	411
	Итого завтрак	345	405	9,59	11,77	11,97	14,82	28,38	50,43	299,4	355,5	1	1,265	
Второй завтрак	Фрукты (яблоко)	70	100	0,28	0,4	0,28	0,4	6,86	98	31	44	7	10	368
	Итого второй завтрак	70	100	0,28	0,4	0,28	0,4	6,86	98	31	44	7	10	
Обед	Суп с клецками на курином бульоне	150	200	1,68	2,1	2,69	3,36	9,71	12,14	69,8	87,25	4,6	5,75	91
	Биточки из кальмаров и рыбы	60	80	36,46	49,81	6,46	8,96	5,45	7,11	226	311			288
	Соус сметанный с томатом	15	30	0,26	0,53	0,75	1,51	1,05	2,11	12,02	24,03	0,2	0,4	373
	Пюре картофельное с морковью	150	180	2,86	3,42	4,63	5,54	8,04	21,62	125,23	150,12	15,76	18,9	340
	Овощи соленые	60	60	0,73	0,73	0,09	0,09	1,56	1,56	11,92	11,92	4,58	4,58	1
	Хлеб ржаной	32	40	2,21	2,64	0,38	0,48	10,69	13,36	58,46	73,08			700
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0,015	0,018	21,04	25,24	85,61	102,73	0,3	0,36	394
	Итого обед	617	770	44,53	59,63	12,325	16,598	47,83	71	589,04	760,13	25,44	29,99	
Полдник	Вареники лепные	65	115	8,91	14,83	7,89	10,86	9,21	15,31	144	218	0,12	0,19	244
	Соус молочный сладкий	15	30	0,29	0,58	0,68	1,36	1,98	3,98	15,23	30,45	0,49	0,97	369
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,84	2	2,41	10,63	11,36	70	98,01	0,98	1,17	417
	Итого полдник	230	325	11,54	18,25	10,57	14,63	21,82	30,65	229,23	346,46	0	0	
	Итого за день	1262	1600	65,94	90,05	35,145	46,448	104,89	250,08	1148,67	1506,09	33,44	41,255	

День 10															
Прим пищи	Наименование блюда	Выход 1-3	Выход 3-7	Б 1-3	Б 3-7	Ж 1-3 л	Ж 3-7 л	У 1-3 л	У 3-7 л	Энергети ческая ценность 1-3 л	Энергети ческая ценность 3-7 л	Витамины С 1-3	Витамины С 3-7	№ рецептур	
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	150	180	4,82	5,03	5,08	6,35	16,83	21,05	132,4	165,5	0,91	1,125	94	
	Бутерброд с сыром	45	45	4,73	6,68	6,88	8,45	4,56	19,39	139	150	0,07	0,11	3	
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,84	2	2,41	10,63	11,36	70	98,01	0,98	1,17	417	
	Итого завтрак	345	405	11,89	14,55	13,96	17,21	32,02	51,8	341,4	413,51	1,96	2,405		
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	67	70	0,45	0,54	420	
	Кондитерское изделие (Печенье, Вафли)	25	30	1,5	3	2,35	4,7	15	30	84	164,8			702,3	
	итого второй завтрак	175	210	5,85	8,22	6,1	9,2	21,3	37,56	151	234,8	0,45	0,54		
Обед	ПЦи из свежей капусты с картофелем	150	200	1,39	1,74	3,91	4,89	6,79	8,48	67,8	84,8	14,6	18,46	73	
	Котлеты, биточки, паницели рубленые из говядины	60	80	9,32	12,44	7,07	9,24	9,64	12,56	139	183	0,9	0,12	299	
	Макаронные изделия отварные	140	150	5,68	7,57	4,34	4,63	27,25	36,31	171	217			335	
	Овощи соевые	60	60	0,73	0,73	0,09	0,09	1,56	1,56	11,92	11,92	4,58	4,58	1	
	Хлеб ржаной	32	40	2,21	2,64	0,38	0,48	10,69	13,36	58,46	73,08			700	
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0,015	0,018	21,04	25,24	85,61	102,73	0,3	0,36	394	
	итого обед	592	710	19,66	25,52	11,895	14,458	70,18	89,03	533,79	672,53	20,38	23,52		
Полдник	Яйцо отварное	20	40	2,34	5,08	2,3	4,6	0,14	0,28	31,5	63			227	
	Салат из свежей с соевым огурцом	30	60	0,58	0,87	2,44	3,69	2,67	4,02	34,96	52,65	3,4	5,12	37	
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,06	0,06	14,49	14,49	71	71			701,1	
	Сок	150	180	0,75	0,9	0,3	0,36	17,1	20,52	75	90	11,1	13,32	418	
	итого полдник	230	310	6,04	9,22	5,1	8,71	34,4	39,31	212,46	276,65	11,1	13,32		
Итого за день		1342	1635	43,44	57,51	37,055	49,578	157,9	217,7	1238,65	1597,49	33,89	39,785		