

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад комбинированного вида №38 г. Кузнецка»
ОГРН 10558006609157
Р.Н. 13720

Утверждаю
Заведующий МБДОУ ДС № 38г. Кузнецка
Гордеева Л.А.
Приказ № 155 от 30.08.2024г.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

МБДОУ ДС № 38 г. Кузнецка

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет/от 3 до 7 лет

(с 01.03 по 31.08)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес (выход) блюда 1,5-3/3-7	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал) 1,5-3/3-7	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7		
1 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с молоком (сухим)	150/200	8,61/11,17	9,73/11,32	25,61/33,69	219,36/274,46	186
	Какао на молоке	150/200	4,32/5,74	4,86/6,5	12,2/14,58	102,59/131,41	249
	Батон Нарезной	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Масло сливочное	4/5	0,02/0,02	3,3/4,12	0,03/0,04	29,92/37,40	41
Итого за завтрак		334/445	15,2/19,93	18,76/23,1	53,11/68,67	431,07/548,87	
2 завтрак	Сок яблочный	200/200	0,5/0,5	0,1/0,1	20,2/20,2	92,0/92,0	442
Итого за 2 завтрак		200/200	0,5/0,5	0,1/0,1	20,2/20,2	92,0/92,0	
Обед	Салат из отварной свеклы с луком	40/60	0,62/0,83	3,41/4,54	3,41/4,55	48,75/65,0	22
	Суп картофельный с вермишелью и курами	180/200	1,67/2,22	1,41/1,88	10,49/13,98	67,35/89,78	98
	Жаркое по-домашнему	160/200	14,89/19,02	13,48/17,23	15,7/20,05	252,45/322,6	51
	Компот из сухофруктов	150/200	0,35/0,43	0,07/0,09	11,67/17,46	56,16/69,52	122
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24/4,05	1,36/1,7	16,88/27,1	88,8/111,0	148
Итого за обед		570/710	20,77/26,55	19,73/25,44	58,15/83,14	513,51/657,9	
Полдник	Омлет на сухом молоке	60/70	15,18/18,10	28,69/32,80	2,08/2,40	250,25/285,98	216
	Батон Нарезной	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Чай с сахаром	150/200	0,05/0,06	0,01/0,02	7,33/8,33	29,8/34,4	392
Итого за полдник		240/310	17,48/21,16	29,57/33,98	24,68/31,09	359,25/425,98	
Итого за 1 день:		1344/1665	53,95/68,14	68,16/82,62	156,14/203,1	1395,83/1724,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес (выход) блюда 1,5-3/3-7	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал) 1,5-3/3-7	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7		
2 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150/200	6,69/9,00	11,24/12,85	27,59/37,76	238,32/300,70	31
	Какао на молоке	150/200	4,32/5,74	4,86/6,5	14,2/16,58	110,59/139,41	249
	Батон Нарезной	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Масло сливочное	4/5	0,02/0,02	3,3/4,12	0,03/0,04	29,92/37,40	41
	Сыр (порциями)	5/7,5	1,2/1,78	1,48/2,18	0,02/0,02	18,15/26,86	42
Итого за завтрак		339/452,5	14,48/19,54	21,75/26,81	57,11/74,76	476,18/609,97	
2 завтрак	Кисломолочный напиток	100/120	2,8/3,36	3,2/3,84	4,1/4,91	56,0/67,2	119
Итого за 2 завтрак		100/120	2,8/3,36	3,2/3,84	4,1/4,91	56,0/67,2	
Обед	Салат из отварной моркови	40/60	0,52/0,69	3,79/5,05	2,37/3,16	42,0/56,0	9
	Борщ	180/200	3,88/5,33	8,04/9,55	7,99/23,55	120,51/150,78	6
	Рис отварной	100/120	2,37/3,21	6,31/8,52	24,62/33,25	164,48/222,52	168
	Зразы мясные с яйцом	60/80	9,5/11,1	8,93/10,42	3,67/4,28	133,2/155,4	801
	Компот из сухофруктов	150/200	0,35/0,43	0,07/0,09	9,67/14,46	48,16/57,10	122
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24/4,05	1,36/1,7	16,88/27,1	88,8/111,0	148
	Батон нарезной	20/30	1,58/2,25	0,61/0,87	10,69/15,27	55,445/79,2	117
Итого за обед		590/740	21,44/27,06	29,11/36,2	75,89/121,07	652,595/832,0	
Полдник	Ватрушка с творогом	70/90	4,62/5,38	4,13/4,82	25,47/30,61	158,24/185,3	58
	Чай с сахаром	150/200	0,05/0,06	0,01/0,02	7,33/8,33	29,8/34,4	392
Итого за полдник		220/290	4,67/5,44	4,14/4,84	32,8/38,94	188,04/219,7	
Итого за 2 день:		1249/1602,5	43,39/55,4	58,2/71,69	169,9/239,68	1372,815/1728,87	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес (выход) блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	
3 ДЕНЬ							
Завтрак	Пудинг творожно-рисовый	100/120	12,38/15,92	11,12/13,88	13,52/16,70	164,09/252,97	136
	Соус молочный сладкий	40/50	1,2/1,5	0,8/1,1	4,8/6,2	33,64/42,05	183
	Какао на молоке	150/200	4,32/3,74	4,86/6,5	12,2/14,58	102,59/131,41	249
	Батон Нарезной	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Масло сливочное	4/5	0,02/0,02	3,3/4,12	0,03/0,04	29,92/37,40	41
	Сыр (порциями)	5/7,5	1,2/1,78	1,48/2,18	0,02/0,02	18,15/26,86	42
Итого за завтрак		329/422,5	21,37/25,96	22,43/28,94	45,84/57,9	427,59/569,29	
2 завтрак	Молоко кипяченое	140/150	4,58/5,48	4,08/4,88	7,58/9,07	85,0/102,0	419
Итого за 2 завтрак		140/150	4,58/5,48	4,08/4,88	7,58/9,07	85,0/102,0	
Обед	Салат из отварной свеклы с луком	40/60	0,62/0,83	3,41/4,54	3,41/4,55	48,75/65,0	22
	Суп картофельный с крупой и яйцом	180/200	1,6/2,13	2,0/2,7	9,01/12,01	80,6/107,5	204
	Рагу овощное с мясом	160/200	10,04/12,12	9,60/12,54	12,15/15,28	186,77/281,48	57
	Компот из сухофруктов	150/200	0,35/0,43	0,07/0,09	9,67/14,46	48,16/57,1	122
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24/4,05	1,36/1,7	16,88/27,1	88,8/111,0	148
Итого за обед		570/710	15,85/19,56	16,44/21,57	51,12/73,4	501,78/622,08	
Полдник	Котлеты рыбные	60/70	11,12/13,9	1,68/2,1	7,68/9,6	90,4/113,0	351
	Пюре из гороха с маслом	-/50	-/4,35	-/0,45	-/14,3	-58,4	427
	Батон Нарезной	20/30	1,58/2,25	0,61/0,87	10,69/15,27	55,445/79,2	117
	Чай с сахаром	150/200	0,05/0,06	0,01/0,02	7,33/8,33	29,8/34,4	392
Итого за полдник		230/350	12,75/20,56	2,3/3,44	25,7/47,5	175,645/285,0	
Итого за 3 день:		1269/1632,5	54,55/71,56	45,25/58,83	130,24/187,87	1190,015/1605,37	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес (выход) блюда 1,5-3/3-7	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал) 1,5-3/3-7	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7		
4 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша рисовая молочная	150/200	5,72/7,55	9,89/11,24	27,87/37,64	228,08/280,08	33
	Какао на молоке	150/200	4,32/5,74	4,86/6,5	14,2/16,58	110,59/139,41	249
	Батон Нарезной	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Масло сливочное	4/5	0,02/0,02	3,3/4,12	0,03/0,04	29,92/37,40	41
	Сыр (порциями)	5/7,5	1,2/1,78	1,48/2,18	0,02/0,02	18,15/26,86	42
Итого за завтрак		339/452,5	13,51/18,09	20,4/25,2	57,39/74,64	465,94/589,35	
2 завтрак	Сок яблочный	200/200	0,5/0,5	0,1/0,1	20,2/20,2	92,0/92,0	442
Итого за 2 завтрак		200/200	0,5/0,5	0,1/0,1	20,2/20,2	92,0/92,0	
Обед	Салат из отварной моркови	40/60	0,52/0,69	3,79/5,05	2,37/3,16	42,0/56,0	9
	Щи из капусты с рыбой	180/200	1,66/1,55	2,4/2,87	7,0/9,33	58,99/9,97	17
	Макаронные изделия отварные	120/150	3,66/4,22	0,53/0,61	19,79/22,84	98,57/113,74	204
	Гуляш с мясом	50/70	6,58/9,212	4,71/6,594	1,3/1,897	73,785/103,299	437
	Компот из сухофруктов	150/200	0,35/0,43	0,07/0,09	10,67/16,46	52,16/6,52	122
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24/4,05	1,36/1,7	16,88/27,1	88,8/111,0	148
Итого за обед		580/730	16,01/20,152	12,86/16,914	58,01/80,787	414,305/400,529	
Полдник	Картофель тушеный в молоке	120/150	2,87/3,61	5,18/6,38	20,89/22,2	137,21/158,45	137
	Свекла отварная	30/45	0,4/0,56	2,0/3,0	2,5/3,54	28,48/41,81	18
	Батон Нарезной	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Чай с сахаром	150/200	0,05/0,06	0,01/0,02	7,33/8,33	29,8/34,4	392
Итого за полдник		330/435	5,57/7,23	8,06/10,56	45,99/54,43	274,69/340,26	
Итого за 4 день:		1449/1817,5	35,59/45,972	80,01/52,774	181,59/230,057	1248,935/1422,139	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес (выход) блюда 1,5-3/3-7	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал) 1,5-3/3-7	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7		
5 ДЕНЬ							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180/200	5,4/7,55	5,04/7,00	16,42/22,8	132,84/184,5	93
	Чай с сахаром	150/200	0,17/0,23	3,05/4,07	5,02/6,02	23,56/28,16	392
	Батон Нарезной	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Масло сливочное	4/5	0,02/0,02	3,3/4,12	0,03/0,04	29,92/37,40	41
	Сыр (порциями)	5/7,5	1,2/1,78	1,48/2,18	0,02/0,02	18,15/26,86	42
Итого за завтрак		369/452,5	9,04/12,58	13,74/18,53	36,76/49,24	283,67/382,52	
2 завтрак	Молоко кипяченое	140/150	4,58/5,48	4,08/4,88	7,58/9,07	85,0/102,0	419
Итого за 2 завтрак		140/150	4,58/5,48	4,08/4,88	7,58/9,07	85,0/102,0	
Обед	Салат картофельный с луком	40/60	0,74/0,97	3,1/4,12	5,89/7,64	54,01/70,94	23
	Суп картофельный	180/200	1,6/2,13	2,0/2,7	9,01/12,01	80,6/107,5	89
	Сухарики из батона Нарезного	15/20	1,12/1,5	0,43/0,58	7,64/10,18	39,6/52,8	176
	Ленивые голубцы	140/150	12,94/15,59	11,42/14,92	13,83/18,88	210,30/272,72	150
	Компот из сухофруктов	150/200	0,35/0,43	0,07/0,09	9,67/14,46	48,16/57,1	122
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24/4,05	1,36/1,7	16,88/27,1	88,8/111,0	148
Итого за обед		565/680	19,99/24,67	18,38/24,11	69,92/90,27	521,47/672,06	
Полдник	Запеканка из творога	90/100	12,38/15,92	11,12/13,88	13,52/16,70	164,09/252,97	128
	Соус молочный сладкий	40/50	1,2/1,5	0,8/1,1	4,8/6,2	33,64/42,05	183
	Батон Нарезной	15/20	1,12/1,5	0,43/0,58	7,64/10,18	39,6/52,8	117
	Чай с сахаром	150/200	0,17/0,23	3,05/4,07	5,02/6,02	23,56/28,16	392
Итого за полдник		295/370	14,87/19,15	15,4/19,63	30,98/39,1	260,89/375,98	
Итого за 5 день:		1369/1652,5	48,48/61,88	51,6/67,15	145,24/187,68	1151,03/1532,56	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес (выход) блюда 1,5-3/3-7	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал) 1,5-3/3-7	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7		
6 ДЕНЬ							
Завтрак	Суп лапша	180/200	1,76/2,2	4,06/5,075	9,54/11,925	81,8/102,25	86
	Какао на молоке	150/200	4,32/5,74	4,86/6,5	14,2/16,58	110,59/139,41	249
	Батон Нарезной	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Масло сливочное	6/7	0,03/0,04	4,9/6,6	0,05/0,06	44,88/59,84	41
Итого за завтрак		366/447	8,36/10,98	14,69/19,335	39,06/48,925	316,39/407,1	
2 завтрак	Сок яблочный	200/200	0,5/0,5	0,1/0,1	20,2/20,2	92,0/92,0	442
Итого за 2 завтрак		200/200	0,5/0,5	0,1/0,1	20,2/20,2	92,0/92,0	
Обед	Салат из отварной свеклы с луком	40/60	0,62/0,83	3,41/4,54	3,41/4,55	48,75/65,0	22
	Суп картофельный с бобовыми	180/200	4,07/5,66	4,46/5,94	12,22/16,75	123,23/160,96	204
	Котлеты (биточки) куриные	60/70	12,53/14,32	11,70/13,68	10,64/12,16	196,48/229,18	178
	Картофельное пюре	120/150	2,87/3,61	5,18/6,38	20,89/22,2	137,21/158,45	206
	Компот из сухофруктов	150/200	0,35/0,43	0,07/0,09	11,67/17,46	56,16/69,52	122
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24/4,05	1,36/1,7	16,88/27,1	88,8/111,0	148
	Батон Нарезной	20/30	1,58/2,25	0,61/0,87	10,69/15,27	55,445/79,2	117
Итого за обед		610/760	25,26/31,15	26,79/33,197	86,4/115,49	706,075/873,31	
Полдник	Пирожки печеные с капустой и яйцом	70/80	4,75/6,02	5,49/7,86	21,16/28,11	164,52/210,83	454
	Чай с сахаром	150/200	0,17/0,23	3,05/4,07	8,98/9,31	35,56/40,16	392
Итого за полдник		220/280	4,92/6,25	8,54/11,93	30,14/37,42	200,08/250,99	
Итого за 6 день:		1396/1687	39,04/48,88	50,12/64,562	175,8/222,035	1314,545/1623,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес (выход) блюда 1,5-3/3-7	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал) 1,5-3/3-7	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7		
7 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	150/200	6,81/9,08	7,26/9,68	22,785/30,38	183,87/245,16	413
	Яйцо отварное	41/41	5,1/5,1	4,6/4,6	0,3/0,3	63,0/63,0	209
	Какао на молоке	150/200	4,62/5,74	4,86/6,5	12,2/14,58	102,59/131,41	249
	Батон Нарезной	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Масло сливочное	4/5	0,02/0,02	3,3/4,12	0,03/0,04	29,92/37,40	41
	Сыр (порциями)	5/7,5	1,2/1,78	1,48/2,18	0,02/0,02	18,15/26,86	42
Итого за завтрак		380/493,5	20,0/24,72	22,37/28,24	50,605/65,68	476,73/609,43	
2 завтрак	Кисломолочный напиток	100/120	2,8/3,36	3,2/3,84	4,1/4,92	56,0/67,2	119
Итого за 2 завтрак		100/120	2,8/3,36	3,2/3,84	4,1/4,92	56,0/67,2	
Обед	Салат картофельный с луком	40/60	0,74/0,97	3,1/4,12	5,89/7,64	54,01/70,94	23
	Свекольник	180/200	18,03/18,19	2,94/3,01	9,69/12,86	152,52/194,68	99
	Каша гречневая рассыпчатая	100/130	4,2/6,3	3,3/7,05	25,5/38,27	152,36/178,46	186
	Биточек мясной	60/70	9,5/11,1	8,93/10,42	3,67/4,28	133,2/155,4	42
	Компот из сухофруктов	150/200	0,35/0,43	0,07/0,09	9,67/14,46	48,16/57,10	122
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24/4,05	1,36/1,7	16,88/27,1	88,8/111,0	148
Итого за обед		570/710	36,06/41,04	19,7/26,39	71,3/104,61	629,05/767,58	
Полдник	Сырники из творога с морковью	100/120	13,1/15,66	9,11/12,0	12,03/13,84	183,27/227,44	8
	Соус молочный сладкий	40/50	1,2/1,5	0,8/1,1	4,8/6,2	33,64/42,05	183
	Батон Нарезной	20/30	1,58/2,25	0,61/0,87	10,69/15,27	55,445/79,2	117
	Чай с сахаром	150/200	0,17/0,23	3,05/4,07	5,02/6,02	23,56/28,16	392
Итого за полдник		275/355	16,05/19,64	13,57/18,04	32,54/41,33	295,915/376,85	
Итого за 7 день:		1325/1678,5	74,91/88,76	58,84/76,51	158,545/216,54	1457,695/1821,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес (выход) блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	
8 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	150/200	6,18/8,25	7,67/9,15	28,88/40,17	203,84/270,0	30
	Какао на молоке	150/200	4,32/5,74	4,86/6,5	14,2/16,58	110,59/139,41	249
	Батон Нарезной	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Масло сливочное	4/5	0,02/0,02	3,3/4,12	0,03/0,04	29,92/37,40	41
	Сыр (порциями)	5/7,5	1,2/1,78	1,48/2,18	0,02/0,02	18,15/26,86	42
Итого за завтрак		339/452,5	13,97/18,79	18,18/23,11	58,4/77,17	441,7/579,27	
2 завтрак	Сок яблочный	200/200	0,5/0,5	0,1/0,1	20,2/20,2	92,0/92,0	442
Итого за 2 завтрак		200/200	0,5/0,5	0,1/0,1	20,2/20,2	92,0/92,0	
Обед	Салат из отварной свеклы с луком	40/60	0,62/0,83	3,41/4,54	3,41/4,55	48,75/65,0	22
	Щи из капусты	180/200	1,66/1,55	2,4/2,87	7,0/9,33	58,99/75,69	7
	Запеканка вермишелевая с отварным мясом	130/160	17,8/19,8	19,6/21,4	25,7/35,5	398,56/414,8	134
	Компот из сухофруктов	150/200	0,35/0,43	0,07/0,09	11,67/17,46	56,16/69,52	122
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24/4,05	1,36/1,7	16,88/27,1	88,8/111,0	148
Итого за обед		540/670	23,67/26,66	26,84/30,6	64,66/93,94	651,26/736,01	
Полдник	Рыба под омлетом	60/70	4,55/9,58	9,44/14,16	8,06/13,3	153,87/197,87	146
	Батон Нарезной	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Чай с сахаром	150/200	0,05/0,06	0,01/0,02	7,33/8,33	29,8/34,4	392
Итого за полдник		240/310	6,85/12,64	10,32/15,34	30,66/41,99	262,87/337,87	
Итого за 8 день:		1319/1632,5	44,99/58,59	55,44/69,15	173,92/233,3	1447,83/1745,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес (выход) блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	
9 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша молочная «Тигренок»	150/200	6,3/8,43	9,32/10,8	28,18/38,12	219,46/279,89	30
	Чай с сахаром	150/200	0,17/0,23	3,05/4,07	6,02/7,02	27,56/32,16	392
	Батон Нарезной	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Масло сливочное	4/5	0,02/0,02	3,3/4,12	0,03/0,04	29,92/37,40	41
	Сыр (порциями)	5/7,5	1,2/1,78	1,48/2,18	0,02/0,02	18,15/26,86	42
Итого за завтрак		339/452,5	9,94/13,46	18,02/22,33	49,52/65,56	374,29/481,91	
2 завтрак	Молоко кипяченое	140/150	4,58/5,48	4,08/4,88	7,58/9,07	85,0/102,0	419
Итого за 2 завтрак		140/150	4,58/5,48	4,08/4,88	7,58/9,07	85,0/102,0	
Обед	Салат из отварной моркови	40/60	0,52/0,69	3,79/5,05	2,37/3,16	42,0/56,0	9
	Суп рыбный	180/200	18,84/25,24	4,07/4,81	11,98/16,66	173,60/227,78	95
	Капуста тушеная с томатом	120/150	2,7/3,1	2,1/4,6	8,5/9,7	53,4/92,0	200
	Шницель мясной	50/60	9,5/11,1	8,93/10,42	3,67/4,28	133,2/155,4	42
	Компот из сухофруктов	150/200	0,35/0,43	0,07/0,09	11,67/17,46	56,16/69,52	122
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24/4,05	1,36/1,7	16,88/27,1	88,8/111,0	148
	Батон нарезной	20/30	1,58/2,25	0,61/0,87	10,69/15,27	55,445/79,20	117
Итого за обед		600/750	36,73/46,86	20,93/27,54	65,76/93,63	602,605/790,9	
Полдник	Шанежка с картофелем	70/80	7,3/8,3	4,6/5,1	32,7/37,4	199,1/229,0	296
	Свекла отварная	30/45	0,4/0,56	2,0/3,0	2,5/3,54	28,48/41,81	18
	Чай с сахаром	150/200	0,17/0,23	3,05/4,07	6,02/7,02	27,56/32,16	392
Итого за полдник		250/325	7,87/9,09	9,65/12,17	41,22/47,96	255,14/302,97	
Итого за 9 день:		1329/1737,5	59,12/74,89	52,68/66,92	164,08/216,22	1317,035/1677,78	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес (выход) блюда 1,5-3/3-7	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал) 1,5-3/3-7	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7		
10 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша манная молочная	150/200	6,28/8,71	9,57/11,2	31,62/41,76	216,91/270,75	34
	Какао на молоке	150/200	4,32/5,74	4,86/6,5	12,2/14,58	102,59/131,41	249
	Батон Нарезной	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Сыр (порциями)	5/7,5	1,2/1,78	1,48/2,18	0,02/0,02	18,15/26,86	42
Итого за завтрак		335/447,5	14,05/19,23	16,78/21,04	59,11/76,72	416,85/534,62	
2 завтрак	Сок яблочный	200/200	0,5/0,5	0,1/0,1	20,2/20,2	92,0/92,0	442
Итого за 2 завтрак		200/200	0,5/0,5	0,1/0,1	20,2/20,2	92,0/92,0	
Обед	Салат из отварной свеклы с луком	40/60	0,62/0,83	3,41/4,54	3,41/4,55	48,75/65,0	22
	Суп с мучными клецками	180/200	6,08/7,8	7,83/9,7	16,99/23,75	158,8/208,1	37
	Плов с мясом	140/150	13,67/19,57	10,42/14,82	39,16/45,46	194,12/395,2	304
	Компот из сухофруктов	150/200	0,35/0,43	0,07/0,09	9,67/14,46	48,16/57,10	122
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24/4,05	1,36/1,7	16,88/27,1	88,8/111,0	148
Итого за обед		550/660	23,45/32,0	23,09/30,85	86,11/115,32	538,63/836,4	
Полдник	Ватрушка королевская с творогом	100/115	38,91/50,58	14,91/19,38	24,0/31,2	276,01/358,81	230
	Батон Нарезной	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Чай с сахаром	150/200	0,17/0,23	3,05/4,07	6,02/7,02	27,56/32,16	392
Итого за полдник		280/355	41,33/53,81	18,83/24,61	45,29/58,58	382,77/496,57	
Итого за 10 день:		1365/1662,5	79,33/105,54	58,8/76,6	210,71/270,82	1430,25/1959,59	
Среднее значение за период			53,335/67,961	57,91/68,68	165,916/220,726	1332,814/1684,066	