

## Пояснительная записка

Основное меню приготавливаемых блюд для детей от 3-х до 7 лет в МБДОУ детском саду №2 г. Спасска разработано на две недели, с режимом работы 10,5. Данное МЕНЮ разработано в соответствии с утвержденными Главным государственным санитарным врачом РФ 27 октября 2020 г. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений".

В основу разработки примерного меню положены представленные в Приложении 7 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20 «Рекомендуемые суточные наборы продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях (г, мл, на 1 ребенка/сутки)».

При разработке примерного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии со временем пребывания в детском саду 10,5 часов. Реализация основного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей. В ДОУ с 10,5 -часовым пребыванием детей предусмотрено 3-разовое питание.

Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и приготовления блюд представлен в Приложении 11 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню содержит информацию в соответствии с Приложением 8. Приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептур для детского питания.

Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в основном меню, соответствуют их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур.

Суммарные объемы блюд по приемам пищи соответствуют Приложению 9 таб.3.

При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение 11).

При отсутствии свежих овощей и фруктов возможна их замена в меню на соки, быстрозамороженные овощи и фрукты.

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

В основном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей разного возраста в соответствии с СанПиН. 2.3./2.4.3590-20

Для дополнительного обогащения рациона питания в рацион может быть включена специализированная пищевая продукция и витаминизированные напитки промышленного выпуска..

Рекомендуется использовать йодированную поваренную соль.

**В примерном меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей дошкольного возраста**

---

Прием	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества	Энергетическ	Витамин С	№
-------	--------------------	-------	------------------	--------------	-----------	---

			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>			
День 1	<b>Завтрак 1</b>							
<b>Завтрак</b>	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	<b>200</b>	6.6	9.0	20.64	187.04	0.9	№100
	<i>Бутерброд с повидлом</i>	<b>30/5/20</b>	2.6	4.1	30.5	171.6	0.11	№2
	<i>Чай с лимоном</i>	<b>180</b>	0.108	0.018	10.08	40.86	2.7	№ 412
	<b>Завтрак 2</b>							
	<i>Сок</i>	<b>100</b>	0	0	6.0	24.0	0	
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>535</b>	<b>9.308</b>	<b>13.118</b>	<b>67.22</b>	<b>423.5</b>	<b>3.71</b>	
<b>Обед</b>	<i>Винегрет овощной</i>	<b>50</b>	0.68	5.07	3.31	62.13	7.9	№46
	<i>Суп картофельный с бобовыми с мясом говядины</i>	<b>200</b>	4.2	4.2	13.0	107.8	4.6	№ 87
	<i>Кулеш с мясом птицы</i>	<b>160</b>	20.1	7.94	18.91	227.52	0.96	№217
	<i>Компот из сухофруктов</i>	<b>180</b>	0.36	0.027	24.8	101.7	0.36	№ 394
	<i>Хлеб ржаной</i>	<b>40</b>	2.6	0.48	13.36	69.6	0	№
	<i>Батон пшеничный</i>	<b>30</b>	2.3	0.3	14.49	70.5	0	№
	<b>Итого за обед</b>	<b>660</b>	<b>30.24</b>	<b>18.02</b>	<b>87.87</b>	<b>639.25</b>	<b>13.82</b>	
<b>Полдник</b>	<i>Пирожки</i>	<b>60</b>	3.1	3.4	28.4	157.7	0.3	№ 437
	<i>Кофейный напиток</i>	<b>180</b>	5.1	4.3	25.8	163.8	2.1	№414
	<b>Итого за полдник</b>	<b>240</b>	<b>8.2</b>	<b>7.7</b>	<b>54.2</b>	<b>321.5</b>	<b>2.4</b>	
	<b>Итого за первый день</b>	<b>1435</b>	<b>47.74</b>	<b>38.83</b>	<b>276.51</b>	<b>1384.2</b>	<b>19.93</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2	<b>Завтрак 1</b>							
Завтрак	<i>Каши манная молочная с маслом и сахаром</i>	<b>200</b>	6.0	8.2	29.3	215.0	0.9	№99
	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	<b>30/5/6</b>	15.8	15.5	24.6	190.7	0	№4
	<i>Какао с молоком</i>	<b>180</b>	3,7	3,2	15,4	106,7	1,4	№ 416
	<b>Завтрак 2</b>							
	<i>Сок</i>	<b>100</b>	0	0	6.0	24	0	
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>531</b>	<b>25.5</b>	<b>26.9</b>	<b>75.3</b>	<b>536.4</b>	<b>2.3</b>	
Обед	<i>Салат из картофеля с кукурузой</i>	<b>50</b>	0,76	10,11	4,55	112,55	4,7	№ 26
	<i>Борщ со сметаной с мясом говядины</i>	<b>200</b>	7.8	5.8	10.8	128.0	12.4	№68
	<i>Пудинг рыбный запеченный</i>	<b>75</b>	9.51	4.32	6.21	102.0	0.22	№ 285
	<i>Картофельное пюре</i>	<b>130</b>	2,65	4,16	17,72	118,95	15,7	№ 339
	<i>Компот из свежих яблок</i>	<b>180</b>	0,144	0,144	21,42	87,84	1,44	№ 390
	<i>Хлеб ржаной</i>	<b>40</b>	2.6	0.48	13.36	69.6	0	№
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>30</b>	2.3	0.3	14.49	70.5	0	№
	<b>Итого за обед</b>	<b>705</b>	<b>26.5</b>	<b>25.3</b>	<b>93.1</b>	<b>689.4</b>	<b>34.46</b>	
Полдник	<i>Запеканка из творога</i>	<b>100</b>	12.7	8.89	16.7	248.0	0.24	№251
	<i>Кисель</i>	<b>180</b>	0	0	17,6	72	27	№ 396
	<b>Итого за полдник</b>	<b>280</b>	<b>12.7</b>	<b>8.89</b>	<b>34.3</b>	<b>320.0</b>	<b>27.24</b>	
	<b>Итого за второй день</b>	<b>1516</b>	<b>64.7</b>	<b>61.09</b>	<b>202.7</b>	<b>1545.8</b>	<b>64.0</b>	
	<b>Итого за два дня</b>	<b>2951</b>	<b>112.44</b>	<b>99.92</b>	<b>479.21</b>	<b>2930</b>	<b>83.93</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3	<b>Завтрак 1</b>							
Завтрак	<i>Каша рисовая молочная с маслом и сахаром</i>	<b>200</b>	<i>6.04</i>	<i>9.96</i>	<i>31.3</i>	<i>239.0</i>	<i>0.9</i>	№182
	<i>Батон нарезной</i>	<b>30</b>	<i>2.3</i>	<i>0.3</i>	<i>14.49</i>	<i>70.5</i>	<i>0</i>	№
	<i>Напиток из шиповника</i>	<b>180</b>	<i>0.61</i>	<i>0.25</i>	<i>16.92</i>	<i>72.0</i>	<i>90.0</i>	№417
	<b>Завтрак 2</b>							
	<i>Сок</i>	<b>100</b>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>6.0</i>	<i>24</i>	<i>0</i>	
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>510</b>	<b>8.95</b>	<b>10.51</b>	<b>68.71</b>	<b>405.5</b>	<b>90.9</b>	
Обед	<i>Салат из моркови</i>	<b>50</b>	<i>0.6</i>	<i>0.045</i>	<i>5.75</i>	<i>26.12</i>	<i>2.4</i>	№42
	<i>Суп рыбный</i>	<b>200</b>	<i>12,74</i>	<i>0,6</i>	<i>9,22</i>	<i>105,44</i>	<i>5,9</i>	№ 41
	<i>Котлета мясная</i>	<b>80</b>	<i>11.8</i>	<i>8.9</i>	<i>11.9</i>	<i>176.0</i>	<i>0</i>	№299
	<i>Макароны с маслом</i>	<b>130</b>	<i>3.7</i>	<i>2.3</i>	<i>18.1</i>	<i>108.0</i>	<i>0</i>	№219
	<i>Компот из кураги и изюма</i>	<b>180</b>	<i>0,36</i>	<i>0,027</i>	<i>24,84</i>	<i>101,7</i>	<i>0,36</i>	№ 394
	<i>Хлеб ржаной</i>	<b>40</b>	<i>2.6</i>	<i>0.48</i>	<i>13.36</i>	<i>69.6</i>	<i>0</i>	№
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>30</b>	<i>2.3</i>	<i>0.3</i>	<i>14.49</i>	<i>70.5</i>	<i>0</i>	№
<b>Итого за обед</b>	<b>710</b>	<b>34.1</b>	<b>12.65</b>	<b>97.66</b>	<b>657.36</b>	<b>8.66</b>		
Полдник	<i>Булочка дорожная</i>	<b>70</b>	<i>5,09</i>	<i>8,76</i>	<i>37,74</i>	<i>249,2</i>	<i>0</i>	№ 453
	<i>Кисломолочный напиток «Снежок»</i>	<b>180</b>	<i>5.2</i>	<i>4.5</i>	<i>7.2</i>	<i>90</i>	<i>1.26</i>	№ 420
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>10.29</b>	<b>13.26</b>	<b>44.94</b>	<b>339.2</b>	<b>1.26</b>	
	<b>Итого за третий день</b>	<b>1470</b>	<b>53.34</b>	<b>36.42</b>	<b>211.31</b>	<b>1402.06</b>	<b>100.76</b>	
	<b>Итого за три дня</b>	<b>4391</b>	<b>165.78</b>	<b>136.34</b>	<b>690.52</b>	<b>4332.06</b>	<b>184.69</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4	<b>Завтрак 1</b>							
Завтрак	<i>Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром</i>	<b>200</b>	5.2	6.0	36.6	222.5	0	№182
	<i>Бутерброд с маслом</i>	<b>30\10</b>	2.4	7.52	14.6	136.0	0	№1
	<i>Чай с сахаром</i>	<b>180</b>	10,8	2,7	11,7	44,3	5,4	№411
	<b>Завтрак 2</b>							
	<i>Сок</i>	<b>100</b>	0	0	6.0	24	0	
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>520</b>	<b>18.4</b>	<b>16.22</b>	<b>68.9</b>	<b>829.6</b>	<b>5.4</b>	
Обед	<i>Салат из свежей капусты</i>	<b>50</b>	1,1	2,25	5,25	45,5	11,35	№ 21
	<i>Суп картофельный с мясными фрикадельками</i>	<b>200</b>	5,2	4	12,2	108	8,8	№ 89
	<i>Плов с мясом курицы</i>	<b>160</b>	16	14,72	26,72	304	0,4	№ 321
	<i>Компот из свежих яблок</i>	<b>180</b>	0,144	0,144	21,42	87,84	1,44	№ 390
	<i>Хлеб ржаной</i>	<b>40</b>	2.6	0.48	13.36	69.6	0	№
	<i>Батон пшеничный</i>	<b>30</b>	2.3	0.3	14.49	70.5	0	№
	<b>Итого за обед</b>	<b>660</b>	<b>27.4</b>	<b>21.9</b>	<b>93.44</b>	<b>685.44</b>	<b>21.99</b>	
Полдник	<i>Пудинг из творога с рисом</i>	<b>100</b>	15.11	11.52	19.55	240.75	0.62	№ 236
	<i>Какао с молоком</i>	<b>180</b>	3,78	3,24	15,48	106,74	1,44	№ 416
	<b>Итого за полдник</b>	<b>280</b>	<b>18.89</b>	<b>14.76</b>	<b>35.03</b>	<b>347.49</b>	<b>2.06</b>	
	<b>Итого за четвертый день</b>	<b>1460</b>	<b>64.69</b>	<b>52.88</b>	<b>197.37</b>	<b>1862.53</b>	<b>32.45</b>	
	<b>Итого за четыре дня</b>	<b>5851</b>	<b>230.47</b>	<b>189.22</b>	<b>887.89</b>	<b>6194.59</b>	<b>217.14</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5	<b>Завтрак 1</b>							
Завтрак	<i>Каши « Дружба» молочная с маслом и сахаром</i>	<b>200</b>	6.32	10.18	26.3	223.1	0.9	№194
	<i>Бутерброд с сыром</i>	<b>20/6</b>	8.0	7.8	12.49	97.21	0	№3
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	<b>180</b>	5,1	4,3	25,8	163,8	2,1	№414
	<b>Завтрак 2</b>							
	<i>Сок</i>	<b>100</b>	0	0	6.0	24	0	
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>506</b>	<b>19.42</b>	<b>22.28</b>	<b>70.59</b>	<b>508.11</b>	<b>3.0</b>	
Обед	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями из мяса птицы</i>	<b>200</b>	3,5	2,6	13,6	83,8	6,6	№ 88
	<i>Капуста тушеная с мясом</i>	<b>160</b>	12.0	7.04	15.2	173.76	26.3	№143
	<i>Компот из сухофруктов</i>	<b>180</b>	0,36	0,027	24,8	101,7	0,36	№ 394
	<i>Хлеб ржаной</i>	<b>40</b>	2.6	0.48	13.36	69.6	0	№
	<i>Батон пшеничный</i>	<b>20</b>	1.55	0,2	9.66	47.0	0	№
	<b>Итого за обед</b>	<b>600</b>	<b>20.01</b>	<b>10.357</b>	<b>76.62</b>	<b>475.9</b>	<b>33.26</b>	
Полдник	<i>Яйцо вареное</i>	<b>50</b>	5.08	4.6	0.28	63.0	0	№227
	<i>Батон пшеничный</i>	<b>20</b>	1.55	0,2	9.66	47.0	0	№
	<i>Чай с лимоном</i>	<b>180</b>	0,108	0,018	10,08	40,86	2,7	№ 412
	<i>Фрукт (яблоко)</i>	<b>100</b>	0,4	0,4	9,8	44	10	№ 386
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>7.1</b>	<b>5.2</b>	<b>29.82</b>	<b>194.86</b>	<b>12.7</b>	
	<b>Итого за пятый день</b>	<b>1406</b>	<b>46.53</b>	<b>37.83</b>	<b>177.03</b>	<b>1178.87</b>	<b>48.96</b>	
	<b>Итого за пять дней</b>	<b>7257</b>	<b>277.0</b>	<b>227.0</b>	<b>1064.9</b>	<b>7373.46</b>	<b>266.1</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6	<b>Завтрак 1</b>							
Завтрак	<i>Каша гречневая молочная с маслом и сахаром</i>	<b>200</b>	6.9	10.4	25.0	222.38	0.9	№199
	<i>Бутерброд с повидлом</i>	<b>30/5/20</b>	2.6	4.1	30.5	171.6	0.11	№2
	<i>Чай с лимоном</i>	<b>180</b>	0,108	0,018	10,08	40,86	2,7	№ 412
	<b>Завтрак 2</b>							
	<i>Сок</i>	<b>100</b>	0	0	6.0	24		
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>535</b>	<b>9.60</b>	<b>14.51</b>	<b>71.58</b>	<b>458.87</b>	<b>3.71</b>	
Обед	<i>Салат из свеклы с зелёным горошком</i>	<b>50</b>	0,8	2,05	4,05	38,55	4,9	№ 35
	<i>Щи из свежей капусты с картофелем и мясом говядины</i>	<b>200</b>	9.8	4.8	6.6	112.2	14.74	№73
	<i>Котлеты рыбные любительские</i>	<b>80</b>	10.08	3.2	7.04	98.64	0.24	№272
	<i>Рис с овощами</i>	<b>130</b>	2.99	4.29	27.04	159.25	0.78	№334
	<i>Компот из кураги</i>	<b>180</b>	0,36	0,027	24,84	101,7	0,36	№ 394
	<i>Хлеб ржаной</i>	<b>40</b>	2.6	0.48	13.36	69.6	0	№
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>30</b>	2.3	0.3	14.49	70.5	0	№
	<b>Итого за обед</b>	<b>710</b>	<b>28.93</b>	<b>15.15</b>	<b>97.42</b>	<b>650.44</b>	<b>21.02</b>	
	Полдник	<i>Плюшка</i>	<b>70</b>	5.43	3.3	41.84	225.6	0
<i>Какао с молоком</i>		<b>180</b>	3.78	3.24	15.48	106.74	1.4	№416
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>9.21</b>	<b>6.54</b>	<b>57.32</b>	<b>332.34</b>	<b>1.4</b>	
	<b>Итого за шестой день</b>	<b>1495</b>	<b>47.74</b>	<b>36.2</b>	<b>226.32</b>	<b>1441.65</b>	<b>26.13</b>	
	<b>Итого за шесть дней</b>	<b>8752</b>	<b>324.74</b>	<b>263.3</b>	<b>1291.2</b>	<b>8815.11</b>	<b>292.23</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7	<b>Завтрак 1</b>							
Завтрак	<i>Суп молочный с рисом</i>	<b>200</b>	4.8	5.0	16.8	132.4	0.9	№101
	<i>Бутерброд с маслом</i>	<b>30\10</b>	2.4	7.52	14.6	136.0		№1
	<i>Напиток из шиповника</i>	<b>180</b>	0.61	0.25	16.92	72.0	90.0	№417
	<b>Завтрак 2</b>							
	<i>Сок</i>	<b>100</b>	0	0	6.0	24		
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>520</b>	<b>7.81</b>	<b>12.77</b>	<b>54.32</b>	<b>364.4</b>	<b>90.9</b>	
Обед	<i>Рассольник ленинградский с мясом говядины</i>	<b>200</b>	2.0	5.2	13.4	103.4	6.0	№82
	<i>Гуляш из отварного мяса птицы</i>	<b>80</b>	10.28	8.24	2.64	126.0	0.4	№293
	<i>Пюре картофельное</i>	<b>130</b>	2.65	4.16	17.72	118.95	15.74	№ 339
	<i>Компот из свежих яблок</i>	<b>180</b>	0,144	0,144	21,42	87,84	1,44	№ 390
	<i>Хлеб ржаной</i>	<b>40</b>	2.6	0.48	13.36	69.6	0	№
	<i>Батон пшеничный</i>	<b>30</b>	2.3	0.3	14.49	70.5	0	№
	<b>Итого за обед</b>	<b>660</b>	<b>19.98</b>	<b>18.53</b>	<b>83.03</b>	<b>576.36</b>	<b>23.58</b>	
Полдник	<i>Запеканка из творога</i>	<b>100</b>	17.5	12.06	17.16	248.0	0.24	№251
	<i>Чай с сахаром</i>	<b>180</b>	10,8	2,7	11,7	44,3	5,4	№411
	<b>Итого за полдник</b>	<b>280</b>	<b>28.3</b>	<b>14.76</b>	<b>28.86</b>	<b>292.3</b>	<b>5.64</b>	
	<b>Итого за седьмой день</b>	<b>1460</b>	<b>56.09</b>	<b>46.06</b>	<b>166.21</b>	<b>1233.06</b>	<b>120.12</b>	
	<b>Итого за семь дней</b>	<b>10212</b>	<b>380.83</b>	<b>309.36</b>	<b>1457.4</b>	<b>10048.17</b>	<b>412.4</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8	<b>Завтрак 1</b>							
Завтрак	<i>Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром</i>	<b>200</b>	5.2	6.0	36.6	222.5	0	№182
	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	<b>30/5/6</b>	15.8	15.5	24.6	190.7	0	№4
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	<b>180</b>	5,1	4,3	25,8	163,8	2,1	№414
	<b>Завтрак 2</b>							
	<i>Сок</i>	<b>100</b>	0	0	6.0	24		
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>521</b>	<b>26.1</b>	<b>25.8</b>	<b>93.0</b>	<b>601.0</b>	<b>2.1</b>	
Обед	<i>Салат из квашеной капусты</i>	<b>50</b>	0.305	1.12	7.3	85.4	8.0	№20
	<i>Суп картофельный с клецками</i>	<b>200</b>	1.6	0.13	0.48	69.8	4.3	№91
	<i>Тефтели мясо - крупяные</i>	<b>80</b>	6.08	6.32	7.44	110.0	0.52	№304
	<i>Гороховое пюре</i>	<b>130</b>	12,22	5,98	30,29	221	0	№ 161
	<i>Компот из сухофруктов</i>	<b>180</b>	0,36	0,027	24,8	101,7	0,36	№ 394
	<i>Хлеб ржаной</i>	<b>40</b>	2.6	0.48	13.36	69.6	0	№
	<i>Батон пшеничный</i>	<b>20</b>	1.55	0,2	9.66	47.0	0	№
	<b>Итого за обед</b>	<b>700</b>	<b>24.71</b>	<b>14.26</b>	<b>93.33</b>	<b>704.5</b>	<b>13.18</b>	
Полдник	<i>Яйцо вареное</i>	<b>50</b>	5.08	4.6	0.28	63.0	0	№227
	<i>Батон пшеничный</i>	<b>20</b>	1.55	0,2	9.66	47.0	0	№
	<i>Чай с лимоном</i>	<b>180</b>	0,108	0,018	10,08	40,86	2,7	№ 412
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>6.74</b>	<b>4.82</b>	<b>20.02</b>	<b>150.86</b>	<b>2.7</b>	
	<b>Итого за восьмой день</b>	<b>1471</b>	<b>57.55</b>	<b>44.88</b>	<b>206.35</b>	<b>1456.36</b>	<b>17.98</b>	
	<b>Итого за восемь дней</b>	<b>11683</b>	<b>438.4</b>	<b>354.2</b>	<b>1663.76</b>	<b>11504.53</b>	<b>430.33</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9	<b>Завтрак 1</b>							
Завтрак	<i>Каши гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром</i>	<b>150</b>	8.4	7.1	41.1	270.5	0	№179
	<i>Бутерброд с повидлом</i>	<b>30/5/20</b>	2.6	4.1	30.5	171.6	0.11	№2
	<i>Молоко кипяченое</i>	<b>180</b>	5.4	4.68	9.0	100.8	2.2	№ 419
	<b>Завтрак 2</b>							
	<i>Сок</i>	<b>100</b>	0	0	6.0	24		
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>485</b>	<b>16.4</b>	<b>15.68</b>	<b>86.6</b>	<b>566.9</b>	<b>2.31</b>	
Обед	<i>Суп картофельный с рисом и с мясом</i>	<b>200</b>	58.14	9.4	14.6	379.6	6.28	№ 80
	<i>Биточки рыбные запеченные</i>	<b>80</b>	10.08	3.2	7.04	98.64	0.24	№ 271
	<i>Картофель тушеный</i>	<b>130</b>	3,1	2,97	12,35	141,18	12,25	№ 360
	<i>Компот из свежих яблок</i>	<b>180</b>	0,144	0,144	21,42	87,84	1,44	№ 390
	<i>Хлеб ржаной</i>	<b>40</b>	2.6	0.48	13.36	69.6	0	№
	<i>Батон пшеничный</i>	<b>30</b>	2.3	0.3	14.49	70.5	0	№
	<b>Итого за обед</b>	<b>660</b>	<b>76.36</b>	<b>16.49</b>	<b>83.26</b>	<b>847.36</b>	<b>20.21</b>	
Полдник	<i>Макароны отварные с сыром</i>	<b>100</b>	5.5	5.1	15.8	132.0	0.7	№220
	<i>Чай с сахаром</i>	<b>180</b>	10,8	2,7	11,7	44,3	5,4	№411
	<b>Итого за полдник</b>	<b>280</b>	<b>16.3</b>	<b>7.8</b>	<b>27.5</b>	<b>176.3</b>	<b>6.1</b>	
	<b>Итого за девятый день</b>	<b>1425</b>	<b>109.06</b>	<b>39.97</b>	<b>197.36</b>	<b>1590.56</b>	<b>28.62</b>	
	<b>Итого за девять дней</b>	<b>13108</b>	<b>547.46</b>	<b>394.17</b>	<b>1861.12</b>	<b>13095.09</b>	<b>458.95</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10	<b>Завтрак 1</b>							
Завтрак	<i>Каша « Дружба» молочная с маслом и сахаром</i>	<b>200</b>	5.4	7.4	26.3	193.5	0.9	№415
	<i>Бутерброд с сыром</i>	<b>30/6</b>	11.1	10.98	17.38	134.64	0	№3
	<i>Какао с молоком</i>	<b>180</b>	3.78	3.24	15.48	106.74	1.4	№416
	<b>Завтрак 2</b>							
	<i>Сок</i>	<b>100</b>	0	0	6.0	24		
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>516</b>	<b>20.28</b>	<b>21.62</b>	<b>65.16</b>	<b>458.88</b>	<b>2.3</b>	
Обед	<i>Свекольник со сметаной на костном бульоне</i>	<b>200</b>	1.74	3.56	9.62	77.6	7.34	№136
	<i>Рагу овощное с мясом</i>	<b>160</b>	15.04	18.17	15.04	281.6	8.8	№362
	<i>Компот из кураги и изюма</i>	<b>180</b>	0,36	0,027	24,84	101,7	0,36	№ 394
	<i>Хлеб ржаной</i>	<b>40</b>	2.6	0.48	13.36	69.6	0	№
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>30</b>	2.3	0.3	14.49	70.5	0	№
	<b>Итого за обед</b>	<b>610</b>	<b>22.04</b>	<b>22.54</b>	<b>77.35</b>	<b>601.0</b>	<b>16.5</b>	
Полдник	<i>Кондитерское изделие: Конфета</i>	<b>30</b>	0,75	3	23,4	123	0	№
	<i>Печенье</i>	<b>30</b>	2,55	4,2	20,7	132	0	№
	<i>Напиток из шиповника</i>	<b>180</b>	0.61	0.25	16.92	72.0	90.0	№417
	<i>Фрукт (яблоко)</i>	<b>100</b>	0.4	0.4	9.8	44.0	10.0	№386
	<b>Итого за полдник</b>	<b>340</b>	<b>4.31</b>	<b>7.85</b>	<b>47.42</b>	<b>371.0</b>	<b>100.0</b>	
	<b>Итого за десятый день</b>	<b>1466</b>	<b>46.63</b>	<b>52.01</b>	<b>189.93</b>	<b>1430.9</b>	<b>118.8</b>	
	<b>Итого за десять дней</b>	<b>14574</b>	<b>594.09</b>	<b>446.18</b>	<b>2051.05</b>	<b>14525.99</b>	<b>577.75</b>	