

## Пояснительная записка

Основное меню приготавливаемых блюд для детей от 1 до 3-х 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.

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

Рекомендуется использовать йодированную поваренную соль.

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

---

			Б	Ж	У			
День 1	<b>Завтрак 1</b>							
Завтрак	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	<b>180</b>	5.9	8.1	18.58	168.3	0.81	№100
	<i>Бутерброд с повидлом</i>	<b>30/4/20</b>	2.55	4.0	29.9	168.5	0.108	№2
	<i>Чай с лимоном</i>	<b>150</b>	0.09	0.015	8.4	34.05	2.25	№ 412
	<b>Завтрак 2</b>							
	<i>Сок</i>	<b>100</b>	0	0	6.0	24.0	0	
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>484</b>	<b>8.54</b>	<b>12.11</b>	<b>32.98</b>	<b>394.85</b>	<b>3.168</b>	
Обед	<i>Винегрет овощной</i>	<b>30</b>	0.408	3.04	1.99	37.28	4.74	№46
	<i>Суп картофельный с бобовыми с мясом говядины</i>	<b>180</b>	3.78	3.78	11.7	97.02	4.14	№ 87
	<i>Кулеш с мясом птицы</i>	<b>140</b>	17.6	6.9	16.5	199.08	0.84	№217
	<i>Компот из сухофруктов</i>	<b>150</b>	0.3	0.022	20.6	84.75	0.3	№ 394
	<i>Хлеб ржаной</i>	<b>30</b>	1.95	0.36	10.02	52.2	0	№
	<i>Батон пшеничный</i>	<b>15</b>	1.15	0.15	7.2	35.25	0	№
	<b>Итого за обед</b>	<b>555</b>	<b>25.84</b>	<b>14.4</b>	<b>71.35</b>	<b>522.9</b>	<b>10.02</b>	
Полдник	<i>Пирожки</i>	<b>50</b>	2.5	2.8	23.7	131.4	0.25	№ 437
	<i>Кофейный напиток</i>	<b>150</b>	4.24	3.6	21.5	136.5	1.74	№414
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>6.74</b>	<b>6.4</b>	<b>45.2</b>	<b>267.9</b>	<b>1.99</b>	
	<b>Итого за первый день</b>	<b>1239</b>	<b>41.12</b>	<b>32.91</b>	<b>149.53</b>	<b>1185.65</b>	<b>15.21</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>180</b>	5.4	7.38	26.37	193.5	0.81	№99
	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	<b>30/4/4</b>	11.8	11.5	18.32	142.1	0	№4
	<i>Какао с молоком</i>	<b>150</b>	3,08	2.7	12.8	88.9	1,16	№ 416
	<b>Завтрак 2</b>							
	<i>Сок</i>	<b>100</b>	0	0	6.0	24.0	0	
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>468</b>	<b>20.28</b>	<b>21.58</b>	<b>63.49</b>	<b>448.5</b>	<b>1.97</b>	
Обед	<i>Салат из картофеля с кукурузой</i>	<b>30</b>	0,46	6.06	2.7	67.53	2.82	№ 26
	<i>Борщ со сметаной с мясом говядины</i>	<b>180</b>	7.02	5.2	9.72	115.2	11.16	№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>110</b>	2,24	3.52	14.99	100.65	13.28	№ 339
	<i>Компот из свежих яблок</i>	<b>150</b>	0,12	0,12	17.85	73.2	1,2	№ 390
	<i>Хлеб ржаной</i>	<b>30</b>	1.95	0.36	10.02	52.2	0	№
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>15</b>	1.15	0.15	7.2	35.25	0	№
	<b>Итого за обед</b>	<b>590</b>	<b>22.45</b>	<b>19.73</b>	<b>68.69</b>	<b>546.03</b>	<b>28.68</b>	
Полдник	<i>Запеканка из творога</i>	<b>80</b>	10.16	7.11	13.36	198.4	0.2	№251
	<i>Кисель</i>	<b>150</b>	0	0	14.7	60.0	22.5	№ 396
	<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>10.16</b>	<b>7.11</b>	<b>28.06</b>	<b>258.4</b>	<b>22.7</b>	
	<b>Итого за второй день</b>	<b>1288</b>	<b>52.89</b>	<b>48.42</b>	<b>160.24</b>	<b>1252.93</b>	<b>53.35</b>	
	<b>Итого за два дня</b>	<b>2527</b>	<b>94.01</b>	<b>81.33</b>	<b>300.77</b>	<b>2438.58</b>	<b>68.56</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>180</b>	5.4	8.9	28.2	215.1	0.81	№182
	<i>Батон нарезной</i>	<b>30</b>	2.3	0.3	14.49	70.5	0	№
	<i>Напиток из шиповника</i>	<b>150</b>	0.5	0.20	14.1	60.0	75.0	№417
	<b>Завтрак 2</b>							
	<i>Сок</i>	<b>100</b>	0	0	6.0	24.0	0	
Обед	<b><i>Итого на завтрак</i></b>	<b>460</b>	<b>8.2</b>	<b>9.4</b>	<b>62.8</b>	<b>369.6</b>	<b>75.81</b>	
	<i>Салат из моркови</i>	<b>30</b>	0.36	0.027	3.45	15.7	1.44	№42
	<i>Суп рыбный</i>	<b>180</b>	11.5	0,54	8.3	94.9	5,31	№ 41
	<i>Котлета мясные</i>	<b>70</b>	10.3	7.8	10.4	154.0	0	№299
	<i>Макароны с маслом</i>	<b>110</b>	4.07	2.53	19.91	118.8	0	№219
	<i>Компот из кураги и изюма</i>	<b>150</b>	0,3	0,023	20.7	84.75	0,3	№ 394
	<i>Хлеб ржаной</i>	<b>30</b>	1.95	0.36	10.02	52.2	0	№
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>15</b>	1.15	0.15	7.2	35.25	0	№
	<b><i>Итого за обед</i></b>	<b>585</b>	<b>29.63</b>	<b>11.43</b>	<b>79.98</b>	<b>555.6</b>	<b>7.05</b>	
Полдник	<i>Булочка дорожная</i>	<b>50</b>	3.6	6.2	26.9	178.0	0	№ 453
	<i>Кисломолочный напиток «Снежок»</i>	<b>150</b>	4.3	3.75	6.0	75.0	1.05	№ 420
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>7.9</b>	<b>9.95</b>	<b>32.9</b>	<b>253.0</b>	<b>1.05</b>	
	<b>Итого за третий день</b>	<b>1245</b>	<b>45.73</b>	<b>30.78</b>	<b>175.68</b>	<b>1178.2</b>	<b>83.91</b>	
	<b>Итого за три дня</b>	<b>3772</b>	<b>139.74</b>	<b>112.11</b>	<b>476.45</b>	<b>3616.78</b>	<b>152.47</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>180</b>	4.6	5.4	32.94	200.25	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>150</b>	9.0	2,25	9.75	36.9	4.5	№411
	<b>Завтрак 2</b>							
	<i>Сок</i>	<b>100</b>	0	0	6.0	24	0	
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>470</b>	<b>16.0</b>	<b>15.17</b>	<b>63.29</b>	<b>397.15</b>	<b>4.5</b>	
Обед	<i>Салат из свежей капусты</i>	<b>30</b>	0.66	1.35	3.15	27.3	6.81	№ 21
	<i>Суп картофельный с мясными фрикадельками</i>	<b>180</b>	4.68	3.6	10.98	97.2	7.92	№ 89
	<i>Плов с мясом курицы</i>	<b>140</b>	14.0	12.88	23.38	266.0	0,35	№ 321
	<i>Компот из свежих яблок</i>	<b>150</b>	0,12	0,12	17.85	73.2	1,2	№ 390
	<i>Хлеб ржаной</i>	<b>30</b>	1.95	0.36	10.02	52.2	0	№
	<i>Батон пшеничный</i>	<b>15</b>	1.15	0.15	7.2	35.25	0	№
	<b>Итого за обед</b>	<b>545</b>	<b>22.56</b>	<b>18.46</b>	<b>72.58</b>	<b>551.15</b>	<b>16.28</b>	
Полдник	<i>Пудинг из творога с рисом</i>	<b>80</b>	12.09	9.21	15.64	192.6	0.49	№ 236
	<i>Какао с молоком</i>	<b>150</b>	3,15	2.7	12.9	88.95	1,2	№ 416
	<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>15.24</b>	<b>11.91</b>	<b>28.54</b>	<b>281.55</b>	<b>1.69</b>	
	<b>Итого за четвертый день</b>	<b>1245</b>	<b>53.8</b>	<b>52.88</b>	<b>164.41</b>	<b>1229.85</b>	<b>22.47</b>	
	<b>Итого за четыре дня</b>	<b>5017</b>	<b>193.54</b>	<b>164.99</b>	<b>640.86</b>	<b>4846.63</b>	<b>174.94</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>180</b>	5.68	9.16	23.67	200.79	0.81	№194
	<i>Бутерброд с сыром</i>	<b>20/4</b>	7.3	7.2	11.52	89.73	0	№3
	<i>Кофейный напиток</i>	<b>150</b>	4.24	3.6	21.5	136.5	1.74	№414
	<b>Завтрак 2</b>							
	<i>Сок</i>	<b>100</b>	0	0	6.0	24.0	0	
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>454</b>	<b>17.22</b>	<b>19.96</b>	<b>62.69</b>	<b>451.02</b>	<b>2.55</b>	
Обед	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями из мяса птицы</i>	<b>180</b>	3,15	2,34	12.24	75.42	5.94	№ 88
	<i>Капуста тушеная с мясом</i>	<b>140</b>	10.5	6.16	13.3	152.04	23.01	№143
	<i>Компот из сухофруктов</i>	<b>150</b>	0.3	0.022	20.6	84.75	0.3	№ 394
	<i>Хлеб ржаной</i>	<b>30</b>	1.95	0.36	10.02	52.2	0	№
	<i>Батон пшеничный</i>	<b>15</b>	1.15	0.15	7.2	35.25	0	№
	<b>Итого за обед</b>	<b>515</b>	<b>17.05</b>	<b>9.03</b>	<b>63.36</b>	<b>399.66</b>	<b>29.25</b>	
Полдник	<i>Яйцо вареное</i>	<b>50</b>	5.08	4.6	0.28	63.0	0	№227
	<i>Батон пшеничный</i>	<b>10</b>	0.78	0,1	4.83	23.5	0	№
	<i>Чай с лимоном</i>	<b>150</b>	0.09	0.015	8.4	34.05	2.25	№ 412
	<i>Фрукт (яблоко)</i>	<b>100</b>	0,4	0,4	9,8	44.0	10.0	№ 386
	<b>Итого за полдник</b>	<b>310</b>	<b>6.35</b>	<b>5.12</b>	<b>23.31</b>	<b>164.55</b>	<b>12.25</b>	
	<b>Итого за пятый день</b>	<b>1279</b>	<b>40.62</b>	<b>34.11</b>	<b>149.36</b>	<b>1015.23</b>	<b>44.05</b>	
	<b>Итого за пять дней</b>	<b>6296</b>	<b>234.16</b>	<b>199.1</b>	<b>790.22</b>	<b>5861.86</b>	<b>218.99</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>180</b>	6.21	9.36	22.5	200.14	0.81	№199
	<i>Бутерброд с повидлом</i>	<b>30/4/20</b>	2.55	4.0	29.9	168.5	0.108	№2
	<i>Чай с лимоном</i>	<b>150</b>	0.09	0.015	8.4	34.05	2.25	№ 412
	<b>Завтрак 2</b>							
	<i>Сок</i>	<b>100</b>	0	0	6.0	24.0		
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>484</b>	<b>8.85</b>	<b>13.4</b>	<b>66.8</b>	<b>426.69</b>	<b>3.168</b>	
Обед	<i>Салат из свеклы с зелёным горошком</i>	<b>30</b>	0,48	1.23	2.43	23.13	2.9	№ 35
	<i>Щи из свежей капусты с картофелем и мясом говядины</i>	<b>180</b>	8.82	4.32	5.94	100.98	13.27	№73
	<i>Котлеты рыбные любительские</i>	<b>70</b>	8.82	2.8	6.16	86.31	0.21	№272
	<i>Рис с овощами</i>	<b>110</b>	2.53	3.63	22.88	134.75	0.66	№334
	<i>Компот из кураги</i>	<b>150</b>	0,3	0,022	20.7	84.75	0,3	№ 394
	<i>Хлеб ржаной</i>	<b>30</b>	1.95	0.36	10.02	52.2	0	№
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>15</b>	1.15	0.15	7.2	35.25	0	№
	<b>Итого за обед</b>	<b>555</b>	<b>24.05</b>	<b>12.5</b>	<b>75.33</b>	<b>517.37</b>	<b>14.44</b>	
Полдник	<i>Плюшка</i>	<b>50</b>	3.9	2.4	29.89	161.14	0	№449
	<i>Какао с молоком</i>	<b>150</b>	3,15	2.7	12.9	88.95	1,2	№ 416
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>7.05</b>	<b>5.1</b>	<b>42.79</b>	<b>250.09</b>	<b>1.2</b>	
	<b>Итого за шестой день</b>	<b>1239</b>	<b>39.95</b>	<b>31.0</b>	<b>184.92</b>	<b>1194.15</b>	<b>18.81</b>	
	<b>Итого за шесть дней</b>	<b>7535</b>	<b>274.11</b>	<b>230.1</b>	<b>975.14</b>	<b>7056.01</b>	<b>237.8</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>180</b>	4.3	4.5	15.12	119.16	0.81	№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>150</b>	0.5	0.20	14.1	60.0	75.0	№417
	<b>Завтрак 2</b>							
	<i>Сок</i>	<b>100</b>	0	0	6.0	24		
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>470</b>	<b>7.2</b>	<b>12.22</b>	<b>49.82</b>	<b>339.16</b>	<b>75.81</b>	
Обед	<i>Рассольник ленинградский с мясом говядины</i>	<b>180</b>	1.8	4.68	12.06	93.06	5.4	№82
	<i>Гуляш из отварного мяса птицы</i>	<b>60</b>	7.71	6.18	1.98	94.5	0.3	№293
	<i>Пюре картофельное</i>	<b>110</b>	2.24	3.52	14.99	100.65	13.31	№ 339
	<i>Компот из свежих яблок</i>	<b>150</b>	0,12	0,12	17.85	73.2	1,2	№ 390
	<i>Хлеб ржаной</i>	<b>30</b>	1.95	0.36	10.02	52.2	0	№
	<i>Батон пшеничный</i>	<b>15</b>	1.15	0.15	7.2	35.25	0	№
	<b>Итого за обед</b>	<b>545</b>	<b>14.97</b>	<b>15.01</b>	<b>64.1</b>	<b>448.86</b>	<b>20.21</b>	
Полдник	<i>Запеканка из творога</i>	<b>80</b>	14.0	9.6	13.7	198.4	0.19	№251
	<i>Чай с сахаром</i>	<b>150</b>	9.0	2,25	9.75	36.9	4.5	№411
	<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>23.0</b>	<b>11.85</b>	<b>23.45</b>	<b>235.3</b>	<b>4.69</b>	
	<b>Итого за седьмой день</b>	<b>1245</b>	<b>45.17</b>	<b>39.08</b>	<b>137.37</b>	<b>1023.32</b>	<b>100.71</b>	
	<b>Итого за семь дней</b>	<b>8780</b>	<b>319.28</b>	<b>269.18</b>	<b>1112.51</b>	<b>8079.33</b>	<b>338.51</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>180</b>	4.68	5.4	32.94	200.25	0	№182
	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	<b>30/4/4</b>	11.8	11.5	18.32	142.1	0	№4
	<i>Кофейный напиток</i>	<b>150</b>	4.24	3.6	21.5	136.5	1.74	№414
	<b>Завтрак 2</b>							
	<i>Сок</i>	<b>100</b>	0	0	6.0	24		
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>468</b>	<b>20.72</b>	<b>20.5</b>	<b>78.76</b>	<b>502.85</b>	<b>1.74</b>	
Обед	<i>Салат из квашеной капусты</i>	<b>30</b>	0.18	0.67	4.38	51.24	4.8	№20
	<i>Суп картофельный с клецками</i>	<b>180</b>	1.44	0.11	0.43	62.8	3.8	№91
	<i>Тефтели мясо - крупяные</i>	<b>70</b>	5.32	5.53	6.5	96.25	0.45	№304
	<i>Гороховое пюре</i>	<b>110</b>	10.34	5.06	25.63	187.0	0	№ 161
	<i>Компот из сухофруктов</i>	<b>150</b>	0.3	0.022	20.6	84.75	0.3	№ 394
	<i>Хлеб ржаной</i>	<b>30</b>	1.95	0.36	10.02	52.2	0	№
	<i>Батон пшеничный</i>	<b>15</b>	1.15	0.15	7.2	35.25	0	№
	<b>Итого за обед</b>	<b>585</b>	<b>20.68</b>	<b>11.9</b>	<b>74.76</b>	<b>569.49</b>	<b>9.35</b>	
Полдник	<i>Яйцо вареное</i>	<b>50</b>	5.08	4.6	0.28	63.0	0	№227
	<i>Батон пшеничный</i>	<b>10</b>	0.78	0,1	4.83	23.5	0	№
	<i>Чай с лимоном</i>	<b>150</b>	0.09	0.015	8.4	34.05	2.25	№ 412
	<b>Итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>5.95</b>	<b>4.7</b>	<b>13.51</b>	<b>120.55</b>	<b>2.25</b>	
	<b>Итого за восьмой день</b>	<b>1263</b>	<b>47.35</b>	<b>37.11</b>	<b>167.03</b>	<b>1192.89</b>	<b>13.34</b>	
	<b>Итого за восемь дней</b>	<b>10043</b>	<b>366.63</b>	<b>333.29</b>	<b>1279.54</b>	<b>9272.22</b>	<b>351.85</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>30/4/20</b>	2.55	4.0	29.9	168.5	0.108	№2
	<i>Молоко кипяченое</i>	<b>150</b>	4.5	3.9	7.5	83.3	1.8	№ 419
	<b>Завтрак 2</b>							
	<i>Сок</i>	<b>100</b>	0	0	6.0	24		
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>454</b>	<b>15.45</b>	<b>15.0</b>	<b>84.5</b>	<b>546.3</b>	<b>1.9</b>	
Обед	<i>Суп картофельный с рисом и с мясом</i>	<b>180</b>	52.3	8.4	13.14	341.6	5.6	№ 80
	<i>Биточки рыбные запеченные</i>	<b>70</b>	8.8	2.8	6.1	86.31	0.21	№ 271
	<i>Картофель тушеный</i>	<b>110</b>	2.6	2,5	10.45	119.46	10.36	№ 360
	<i>Компот из свежих яблок</i>	<b>150</b>	0,12	0,12	17.85	73.2	1,2	№ 390
	<i>Хлеб ржаной</i>	<b>30</b>	1.95	0.36	10.02	52.2	0	№
	<i>Батон пшеничный</i>	<b>15</b>	1.15	0.15	7.2	35.25	0	№
	<b>Итого за обед</b>	<b>555</b>	<b>66.92</b>	<b>14.33</b>	<b>64.76</b>	<b>708.02</b>	<b>17.37</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>150</b>	9.0	2,25	9.75	36.9	4.5	№411
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>14.5</b>	<b>17.35</b>	<b>25.55</b>	<b>168.9</b>	<b>5.2</b>	
	<b>Итого за девятый день</b>	<b>1259</b>	<b>96.87</b>	<b>46.68</b>	<b>174.81</b>	<b>1423.22</b>	<b>24.47</b>	
	<b>Итого за девять дней</b>	<b>11302</b>	<b>463.5</b>	<b>379.97</b>	<b>1454.35</b>	<b>10695.44</b>	<b>376.32</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>180</b>	4.8	6.6	23.67	174.15	0.81	№415
	<i>Бутерброд с сыром</i>	<b>20/4</b>	7.3	7.2	11.52	89.73	0	№3
	<i>Какао с молоком</i>	<b>150</b>	3,15	2.7	12.9	88.95	1,2	№ 416
	<b>Завтрак 2</b>							
	<i>Сок</i>	<b>100</b>	0	0	6.0	24		
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>454</b>	<b>15.25</b>	<b>16.5</b>	<b>54.09</b>	<b>376.83</b>	<b>2.01</b>	
Обед	<i>Свекольник со сметаной на костном бульоне</i>	<b>180</b>	1.57	3.2	8.65	69.84	6.6	№136
	<i>Рагу овощное с мясом</i>	<b>140</b>	13.16	15.9	13.16	246.4	7.7	№362
	<i>Компот из кураги и изюма</i>	<b>150</b>	0,3	0,023	20.7	84.75	0,3	№ 394
	<i>Хлеб ржаной</i>	<b>30</b>	1.95	0.36	10.02	52.2	0	№
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>15</b>	1.15	0.15	7.2	35.25	0	№
	<b>Итого за обед</b>	<b>515</b>	<b>18.13</b>	<b>19.63</b>	<b>59.73</b>	<b>488.44</b>	<b>14.6</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>150</b>	0.5	0.20	14.1	60.0	75.0	№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>310</b>	<b>4.2</b>	<b>7.8</b>	<b>68.0</b>	<b>359.0</b>	<b>85.0</b>	
	<b>Итого за десятый день</b>	<b>1279</b>	<b>37.58</b>	<b>43.93</b>	<b>181.82</b>	<b>1224.27</b>	<b>101.61</b>	
	<b>Итого за десять дней</b>	<b>12581</b>	<b>501.08</b>	<b>423.9</b>	<b>1636.17</b>	<b>11919.71</b>	<b>477.93</b>	