

**УТВЕРЖДАЮ**

**Примерное 10-дневное меню  
для питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет,  
посещающих МОУ ГСОШ (с 10,5-часовым пребыванием)**

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ под ред.**

**М.П. Могильного и Т.В. Тутедьяна, 2011 год**

Прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У	витамин С		
<b>1 день</b>								
завтрак	омлет с зеленым горошком	150/30	7,03	14,62	5,83	0,77	183,08	111
	кофейный напиток	150	3,5	2,8	15,7	0,98	102,9	к,к
	булка с маслом и сыром	45/5/16	6,937	10,091	21,091	0, 10	203,864	№ 3
<b>итого за завтрак 39,11 руб</b>			<b>17,467</b>	<b>27,511</b>	<b>42,621</b>	<b>1,75</b>	<b>489,844</b>	
2 завтрак	шиповник	100	0,27	0,11	7,86	90	37,88	№133
<b>итого за 2 завтрак 1,40 руб</b>			<b>0,27</b>	<b>0,11</b>	<b>7,86</b>	<b>90</b>	<b>37,88</b>	
обед	суп вермишелевый с курой	200	4,3	3,9	17,51	4,83	105,6	38
	рагу овощное	100	1,5	5,1	9,8	3,71	92,6	2008
	хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	0	75,6	
	салат из свежих огурцов	60	0,27	0	0,93	5,7	5,6	№ 13
	компот с изюма	150	0,3	0,1	21,2	0	87,4	к/к
<b>итого за обед 45,94 руб</b>			<b>8,77</b>	<b>9,5</b>	<b>67,17</b>	<b>14,24</b>	<b>366,8</b>	

полдник	кефир	150	4,20	4,80	6,15	1,05	88,90	№2003
	печенье	25	6,41	5,81	39,71	0,00	263,40	№ 90
	фрукт(груша,яблоко)	100	1,00	1,00	13,00	10,00	60,00	№ 144
итого за полдник 26,12 руб			11,61	11,61	58,86	11,05	412,30	
ужин	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	18,15	138	№321
	огурец соленый	100	0,2	0	0,4	1,3	3,3	№ 6
	чай с лимоном	155	0,1	0	10,23	0,8	42,06	к\к
итого за ужин 28,40 руб			3,36	4,8	31,06	20,25	183,36	
ИТОГО за день 1			41,48	53,53	207,57	137,29	1490,18	
<b>2 день</b>								
Прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У	витамин С		
завтрак	пудинг творожный со сгущенным молоком	170/30	34,34	26,94	26,12	0,28	499,82	№ 128
	булка с маслом и сыром	45/5/16	6,94	10,09	21,09	0,10	203,86	№ 3
	чай с сахаром	200	3,50	0,00	9,99	0,03	40,00	№ 392
итого за завтрак 100,56 руб			44,777	37,031	57,201	0,41	743,684	

2 завтрак	сок	100	0,5	0,1	9,9	3,60	43	№ 60
итого за 2 завтрак 6,00 руб			0,5	0,1	9,9	3,60	43	
обед	суп картофельный с мясом	200	5,77	6,951	11,957	11,20	132,853	№ 77
	гуляш мясной	70/60	9,02	7,1	2,29	0,97	109,37	№ 277
	греча отварная рассыпчатая с маслом	100	5,638	5,595	27,706	0,00	186,643	№ 313
	салат "Здоровье"	50	0,532	2,997	3,563	3,75	47,536	№ 20
	хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	0,00	75,6	
	компот из сухофруктов	150	0	0	11,6	0,00	46,5	к/к
итого за обед 47,98 руб			23,36	23,043	74,846	15,92	598,502	
полдник	кефир	150	4,2	4,8	6,15	1,05	88,9	№ 401
	ватрушка с повидлом	60	10,2	9,1	49,4	0,00	318,1	№458
	фрукт(груша,яблоко)	100	0,3	0,4	10,3	5,00	47	№ 144
итого за полдник 38,43 руб			14,7	14,3	65,85	6,05	454	
ужин	каша геркулесовая на молоке	165	5,71	8,25	22,21	0,00	186,45	№2008
	чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	1,20	89	№394
	хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	0,00	64,33	№ 147
итого за ужин 26,55 руб			10,22	11,23	49,08	1,20	339,78	

	<b>ИТОГО за день 2</b>		<b>93,557</b>	<b>85,704</b>	<b>256,877</b>	<b>27,18</b>	<b>2178,966</b>	
<b>3 день</b>								
Прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У	витамин С		
завтрак	Каша "Дружба"	200	5,50	8,77	29,27	0,00	213,00	№ 168
	кофейный напиток	150	3,50	2,80	15,70	0,98	102,90	к,к
	булка с маслом	45/5	2,35	7,50	15,00	0,00	138,44	№ 1
<b>итого за завтрак 29,81 руб</b>			<b>11,35</b>	<b>19,07</b>	<b>59,97</b>	<b>0,98</b>	<b>454,34</b>	
2 завтрак	шиповник	100	0,27	0,11	7,86	90, 0	37,88	№ 133
<b>итого за 2 завтрак 1,40 руб</b>			<b>0,27</b>	<b>0,11</b>	<b>7,86</b>	<b>90, 0</b>	<b>37,88</b>	
обед	суп с бобовыми	150	1,66	1,83	10,00	3,20	92,20	
	котлета мясная	70/20	8,63	10,25	8,89	0,00	163,05	№ 282
	картофель отварной	100	2,06	3,60	13,53	12,10	94,00	№335
	салат из свежих помидоров и огурцов	50	1,22	0,09	3,33	11,14	26,86	№ 15
	хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	0,00	75,60	
	компот из изюма	150	0,30	0,40	10,30	0,00	187,40	к,к
<b>итого за обед 58,26 руб</b>			<b>16,27</b>	<b>16,57</b>	<b>63,78</b>	<b>26,44</b>	<b>639,11</b>	

полдник	кефир	150	4,20	4,80	6,15	1,05	88,90	№2003
	пряник	20	1,20	0,93	15,00	0,00	73,20	
	фрукт(яблоко,груша)	100	0,30	0,40	10,30	5,00	47,00	№ 144
итого за полдник 14,95 руб			5,70	6,13	31,45	6,05	209,10	
ужин	рыба,припущенная в молоке	100	4,01	4,80	6,84	0,26	94,12	№ 624
	рис отварной	100	2,24	0,32	24,00	0,00	142,50	№ 315
	салат из зеленого горошка	50	1,49	2,59	3,12	10,00	41,80	№ 10
	чай с сахаром	150	3,50	2,80	15,70	0,98	102,90	к/к
итого за ужин 24,86 руб			11,24	10,51	49,66	11,24	381,32	
	<b>ИТОГО за день 3</b>		44,83	52,39	212,72	#ЗНАЧ!	1721,75	
<b>4 день</b>								
Прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У	витамин С		
завтрак	Каша ячневая	200	20,8	2,6	143,8	0	644	№ 168
	какао с молоком	150	4,4	3,7	16,3	0,7	116,7	к/к
	булка с маслом и сыром	45/5/16	6,937	10,091	21,091	0,1	203,864	№ 3
итого за завтрак 32,96 руб			32,137	16,391	181,191	0,8	964,564	

2 завтрак	сок	100	0,5	0,1	9,9	3,6	43	№ 60
итого за 2 завтрак 6,00 руб			0,5	0,1	9,9	3,6	43	
обед	борщ с мясом, сметана	150	5,70	6,90	7,70	6,17	118,40	№2008
	бефстроганов	70	7,45	11,56	4,21	0,28	150,89	№ 25
	салат из свежих помидоров с луком	30	0,30	0,10	1,10	0,00	7,20	№ 14
	макароны отварные	100	4,31	4,65	27,40	0,00	171,40	№ 317
	хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	0,00	75,60	№ 148
	компот с сухофруктов	150	0,00	0,00	11,60	0,00	46,50	к/к
итого за обед 56,66 руб			20,16	23,61	69,74	6,45	569,99	
полдник	кефир	150	4,20	4,80	6,15	1,05	88,90	№2003
	вафли	30	0,88	1,00	23,25	0,00	106,25	№ 152
	фрукт(груша,яблоко)	100	0,30	0,40	10,30	5,00	47,00	№ 144
итого за полдник 27,35 руб			5,38	6,20	39,70	6,05	242,15	
ужин	картофельное пюре	130	4,0002	5,066	24,701	18,15	159,128	№ 321
	сельдь порционная с луком	80/60	9,12	3,28	0	3,34	68	№ 23
	чай с лимоном	155	0,1	0	10,23	0,8	42,06	к/к
итого за ужин 27,69 руб			13,2202	8,346	34,931	22,29	269,188	

	<b>ИТОГО за день 4</b>		<b>71,39</b>	<b>54,64</b>	<b>335,46</b>	<b>39,19</b>	<b>2088,89</b>	
<b>5 день</b>								
<b>Прием пищи</b>	<b>наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>				<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>витамин С</b>		
<b>завтрак</b>	<b>омлет</b>	<b>170</b>	<b>3,693</b>	<b>6,019</b>	<b>6,712</b>	<b>0,18</b>	<b>95,146</b>	<b>№ 216</b>
	<b>икра кабачковая</b>	<b>100</b>	<b>1,9</b>	<b>8,9</b>	<b>7,7</b>	<b>7</b>	<b>119</b>	<b>№ 5</b>
	<b>чай с сахаром</b>	<b>150</b>	<b>3,5</b>	<b>2,8</b>	<b>15,7</b>	<b>0,98</b>	<b>102,9</b>	<b>к/к</b>
	<b>булка с маслом</b>	<b>45/5</b>	<b>2,35</b>	<b>7,5</b>	<b>15,004</b>	<b>0</b>	<b>138,44</b>	<b>№ 1</b>
<b>итого за завтрак 30,99 руб</b>			<b>11,443</b>	<b>25,219</b>	<b>45,116</b>	<b>8,16</b>	<b>455,486</b>	
<b>2 завтрак</b>	<b>шиповник</b>	<b>100</b>	<b>0,27</b>	<b>0,11</b>	<b>7,86</b>	<b>90</b>	<b>37,88</b>	<b>№ 133</b>
<b>итого за 2 завтрак 2,00 руб</b>			<b>0,27</b>	<b>0,11</b>	<b>7,86</b>	<b>90</b>	<b>37,88</b>	
<b>обед</b>	<b>щи, сметана</b>	<b>150</b>	<b>4,60</b>	<b>6,70</b>	<b>4,30</b>	<b>11,07</b>	<b>98,60</b>	<b>№2008</b>
	<b>картофельная запеканка с курой</b>	<b>200</b>	<b>20,01</b>	<b>15,68</b>	<b>42,41</b>	<b>6,27</b>	<b>83,00</b>	<b>№ 291</b>
	<b>салат из консервированной кукурузы</b>	<b>60</b>	<b>1,72</b>	<b>3,70</b>	<b>4,82</b>	<b>5,58</b>	<b>59,50</b>	<b>№ 12</b>
	<b>хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,40</b>	<b>0,40</b>	<b>17,73</b>	<b>0,00</b>	<b>75,60</b>	
	<b>компот из сухофруктов</b>	<b>150</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>11,60</b>	<b>0,00</b>	<b>406,50</b>	<b>к/к</b>
<b>итого за обед 71,99 руб</b>			<b>28,73</b>	<b>26,48</b>	<b>80,86</b>	<b>22,92</b>	<b>723,20</b>	

полдник	кефир	150	4,20	4,80	6,15	1,05	88,90	№2203
	печенье	25	6,41	5,81	39,71	0,00	263,40	№ 90
	фрукт(груша,яблоко)	100	1,00	1,00	13,00	10,00	60,00	№ 144
итого за полдник 22,12 руб			11,61	11,61	58,86	11,05	412,30	
ужин	каша манная	200	7,07	7,99	31,84	0,00	227,68	№ 168
	хлеб пшеничный	50	1,84	0,64	12,56	0,00	64,33	№ 147
	чай с молоком	180	0,12	0,00	11,88	11,19	47,88	№2011
итого за ужин 26,49 руб			9,03	8,63	56,28	11,19	339,89	
ИТОГО за день 5			61,09	72,04	248,98	143,32	1968,75	
<b>6 день</b>								
Прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У	витамин С		
завтрак	каша кукурузная	200	5,22	0,77	0,77	0,00	212,45	№91
	кофейный напиток	150	3,50	2,80	15,70	0,98	102,90	к/к
	булка с маслом и сыром	45/5/16	6,94	10,09	21,09	0,10	203,86	№ 3
итого за завтрак 33,88 руб			15,66	13,66	37,56	1,08	519,21	
2 завтрак	сок	100	0,50	0,10	9,90	3,60	43,00	№ 60

<b>итого за 2 завтрак 6,00 руб</b>			<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>3,60</b>	<b>43,00</b>	
<b>обед</b>	<b>суп "Жемчужный" на курином бульоне</b>	<b>250</b>	<b>6,98</b>	<b>8,83</b>	<b>10,93</b>	<b>0,00</b>	<b>150,27</b>	<b>№ 29</b>
	<b>плов с курой</b>	<b>100</b>	<b>10,00</b>	<b>9,24</b>	<b>16,73</b>	<b>0,96</b>	<b>190,00</b>	<b>№ 304</b>
	<b>салат из свеклы</b>	<b>60</b>	<b>0,85</b>	<b>3,65</b>	<b>5,19</b>	<b>5,70</b>	<b>56,34</b>	<b>№ 33</b>
	<b>хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,40</b>	<b>0,40</b>	<b>17,73</b>	<b>0,00</b>	<b>75,60</b>	
	<b>компот из изюма</b>	<b>150</b>	<b>0,30</b>	<b>0,10</b>	<b>21,20</b>	<b>0,00</b>	<b>87,40</b>	<b>к/к</b>
<b>итого за обед 74,20 руб</b>			<b>20,53</b>	<b>22,22</b>	<b>71,78</b>	<b>6,66</b>	<b>559,61</b>	
<b>полдник</b>	<b>кефир</b>	<b>150</b>	<b>4,20</b>	<b>4,80</b>	<b>6,15</b>	<b>1,05</b>	<b>88,90</b>	<b>№2003</b>
	<b>сдоба</b>	<b>60</b>	<b>6,70</b>	<b>5,40</b>	<b>42,31</b>	<b>0,00</b>	<b>231,11</b>	<b>453,117</b>
	<b>фрукт(груша,яблоко)</b>	<b>100</b>	<b>0,30</b>	<b>0,40</b>	<b>10,30</b>	<b>5,00</b>	<b>47,00</b>	<b>№ 144</b>
<b>итго за полдник 34,93 руб</b>			<b>11,20</b>	<b>10,60</b>	<b>58,76</b>	<b>6,05</b>	<b>367,01</b>	
<b>ужин</b>	<b>салат рыбный</b>	<b>200</b>	<b>34,56</b>	<b>0,56</b>	<b>37,59</b>	<b>43,38</b>	<b>171,50</b>	<b>№2011</b>
	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>1,84</b>	<b>0,64</b>	<b>12,56</b>	<b>0,00</b>	<b>64,33</b>	<b>№147</b>
	<b>чай с сахаром</b>	<b>150</b>	<b>3,50</b>	<b>2,80</b>	<b>15,70</b>	<b>0,98</b>	<b>102,90</b>	<b>к/к</b>
<b>итого за ужин 21,91 руб</b>			<b>39,90</b>	<b>4,00</b>	<b>65,85</b>	<b>44,36</b>	<b>338,73</b>	
<b>ИТОГО за день 6</b>			<b>87,79</b>	<b>50,58</b>	<b>243,85</b>	<b>61,75</b>	<b>1827,56</b>	
<b>7 день</b>								

Прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У	витамин С		
завтрак	сырники творожные со сметс.соусом	180/30	16,18	14,80	30,44	0,23	319,25	85,121
	булка с маслом	45/5	2,35	7,50	15,00	0,00	138,44	№ 1
	чай с лимоном	155	0,10	0,00	10,23	0,80	42,06	к/к
итого за завтрак			18,63	22,30	55,67	1,03	499,75	
2 завтрак	шиповник	100	0,27	0,11	7,86	90,00	37,88	№ 133
итого за 2 завтрак 1,70 руб			0,27	0,11	7,86	90,00	37,88	
обед	рассольник домашний со сметаной	150	3,80	5,70	9,00	4,52	104,30	№2008
	жаркое по-домашнему	200	22,02	6,79	19,95	8,15	259,00	№ 276
	салат из зеленого горошка с консерв. огурцом	60	1,78	3,11	1,91	3,17	50,00	№ 18
	хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	0,00	75,60	
	компот из изюма	150	0,30	0,10	21,20	0,00	87,40	к/к
итого за обед 56,80 руб			30,30	16,10	69,79	15,84	576,30	
полдник	кефир	150	4,20	4,80	6,15	1,05	88,90	№2003
	печенье	25	6,41	5,81	39,71	0,00	263,40	№ 90

	фрукт(груша,яблоко)	100	1	1	13	10,00	60	№ 144
итого за полдник 26,12 руб			10,61	10,61	45,86	11,05		
ужин	макароны с сыром	180\16	7,49	0,12	31,44	0,14	323,65	№ 206
	хлеб пшеничный	50	1,84	0,64	12,56	0,00	64,33	№ 147
	какао с молоком	180	0,12	0,00	11,88	1,19	47,88	№ 397
итого за ужин 24,35 руб			9,45	0,76	55,88	1,33	435,86	
	ИТОГО за день 7		69,26	49,88	235,06	119,25	1549,79	
<b>8 день</b>								
Прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У	витамин С		
завтрак	каша пшеничная	200	8,00	8,03	36,72	0,00	250,84	№ 168
	кофейный напиток	150	0,12	0,12	17,91	1,29	73,20	к/к
	булка с маслом	45/5	4,67	10,05	29,96	0,00	232,00	№ 1
итого за завтрак 33,27 руб			12,79	18,20	84,59	1,29	556,04	
2 завтрак	сок	100	0,50	0,10	9,90	3,60	43,00	№ 60
итого за 2 завтрак 6,00 руб			0,50	0,10	9,90	3,60	43,00	
обед	суп крестьянский с курой	150	1,26	3,45	6,87	6,66	67,04	№169

	котлеты рыбные, соус молочный	70/30	10,09	3,86	9,04	0,24	112,13	255,114
	рис отварной	100	3,64	37,00	36,67	0,00	210,00	№ 315
	салат из свежего огурца и помидора	60	0,90	3,14	3,39	11,40	17,46	№ 15
	хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	0,00	75,60	
	компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	1,29	73,20	№2008
итого за обед 31,17 руб			18,41	47,97	91,61	19,59	555,43	
полдник	кефир	150	4,20	4,80	6,15	1,05	88,90	№2003
	пряник	25	1,20	0,93	15,00	0,00	73,20	№ 13
	фрукт(груша,яблоко)	100	0,30	0,40	10,30	5,00	47,00	№ 144
итого за полдник 21,60 руб			5,70	6,13	31,45	6,05	209,10	
ужин	Винегрет	200	2,76	12,36	16,80	20,40	189,60	№ 45
	хлеб пшеничный	50	1,84	0,64	12,56	0,00	64,33	№ 147
	чай с сахаром	150	3,50	2,80	15,70	0,98	,102,9	к/к
итого за ужин 16,48 руб			8,10	15,80	45,06	21,38	253,93	
	ИТОГО за день 8		45,50	88,20	262,61	51,91	1617,51	
9 день								
Прием	наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	№

<b>пищи</b>		<b>блюда</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>витамин С</b>	<b>ценность (ккал)</b>	<b>рецептуры</b>
<b>завтрак</b>	<b>каша пшеничная</b>	<b>200</b>	<b>8,56</b>	<b>8,12</b>	<b>36,91</b>	<b>0,00</b>	<b>247,12</b>	<b>№ 168</b>
	<b>чай с молоком</b>	<b>180</b>	<b>2,67</b>	<b>2,34</b>	<b>14,31</b>	<b>1, 20</b>	<b>89,00</b>	<b>№ 394</b>
	<b>булка с маслом</b>	<b>45/5</b>	<b>2,35</b>	<b>7,50</b>	<b>15,00</b>	<b>0,00</b>	<b>138,44</b>	<b>№ 1</b>
<b>итого за завтрак 29,12 руб</b>			<b>13,58</b>	<b>17,96</b>	<b>66,22</b>	<b>0,00</b>	<b>474,56</b>	
<b>2 завтрак</b>	<b>шиповник</b>	<b>100</b>	<b>0,27</b>	<b>0,11</b>	<b>7,86</b>	<b>90,00</b>	<b>37,88</b>	<b>№ 133</b>
<b>итого за 2 завтрак 1,70 руб</b>			<b>0,27</b>	<b>0,11</b>	<b>7,86</b>	<b>90,00</b>	<b>37,88</b>	
<b>обед</b>	<b>суп молочный</b>	<b>150</b>	<b>4,53</b>	<b>4,20</b>	<b>13,68</b>	<b>0,66</b>	<b>110,70</b>	<b>№2003</b>
	<b>картофель отварной</b>	<b>100</b>	<b>2,06</b>	<b>3,60</b>	<b>13,53</b>	<b>2,10</b>	<b>94,00</b>	<b>№2008</b>
	<b>гуляш мясной</b>	<b>70</b>	<b>13,23</b>	<b>8,68</b>	<b>3,15</b>	<b>0,97</b>	<b>13,09</b>	<b>№ 277</b>
	<b>свекла тушеная</b>	<b>50</b>	<b>1,29</b>	<b>0,25</b>	<b>8,56</b>	<b>5,70</b>	<b>41,61</b>	<b>№ 61</b>
	<b>хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,40</b>	<b>0,40</b>	<b>17,73</b>	<b>0,00</b>	<b>75,60</b>	
	<b>компот из сухофруктов</b>	<b>150</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>11,60</b>	<b>0,00</b>	<b>46,50</b>	<b>376</b>
<b>итого за обед 62,74 руб</b>			<b>23,51</b>	<b>17,13</b>	<b>68,25</b>	<b>9,43</b>	<b>381,50</b>	
<b>полдник</b>	<b>кефир</b>	<b>150</b>	<b>4,20</b>	<b>4,80</b>	<b>6,15</b>	<b>1,05</b>	<b>88,90</b>	<b>№2003</b>
	<b>печенье</b>	<b>25</b>	<b>6,41</b>	<b>5,81</b>	<b>39,71</b>	<b>0,00</b>	<b>263,40</b>	<b>№ 90</b>
	<b>фрукт(груша,яблоко)</b>	<b>100</b>	<b>1,00</b>	<b>1,00</b>	<b>13,00</b>	<b>10,00</b>	<b>60,00</b>	<b>№ 144</b>

<b>итого за полдник 26,12 руб</b>			<b>11,61</b>	<b>11,61</b>	<b>58,86</b>	<b>11,05</b>	<b>412,30</b>	
<b>ужин</b>	<b>греча рассыпчатая</b>	<b>200</b>	<b>5,64</b>	<b>5,57</b>	<b>27,56</b>	<b>0,00</b>	<b>183,48</b>	<b>№ 313</b>
	<b>яйцо вареное</b>	<b>40</b>	<b>5,08</b>	<b>4,60</b>	<b>0,28</b>	<b>0,00</b>	<b>63,00</b>	<b>№ 213</b>
	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>1,84</b>	<b>0,64</b>	<b>12,56</b>	<b>0,00</b>	<b>64,33</b>	<b>№ 147</b>
	<b>какао с молоком</b>	<b>200</b>	<b>3,15</b>	<b>2,72</b>	<b>12,96</b>	<b>1,20</b>	<b>89,00</b>	<b>397</b>
<b>итого за ужин 61,83 руб</b>			<b>15,71</b>	<b>13,53</b>	<b>53,36</b>	<b>1,20</b>	<b>399,81</b>	
<b>ИТОГО за день 9</b>			<b>64,68</b>	<b>60,34</b>	<b>254,55</b>	<b>111,68</b>	<b>1706,05</b>	
<b>10 день</b>								
<b>Прием пищи</b>	<b>наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>				<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>витамин С</b>		
<b>завтрак</b>	<b>творожная запеканка со сметаной</b>	<b>150/30</b>	<b>26,31</b>	<b>18,09</b>	<b>25,74</b>	<b>0,36</b>	<b>372,00</b>	<b>№ 237</b>
	<b>булка с маслом и сыром</b>	<b>45/5/16</b>	<b>6,94</b>	<b>10,09</b>	<b>21,09</b>	<b>0,10</b>	<b>203,86</b>	<b>№ 3</b>
	<b>чай с сахаром</b>	<b>150</b>	<b>3,50</b>	<b>2,80</b>	<b>15,70</b>	<b>0,98</b>	<b>102,90</b>	<b>к/к</b>
<b>итого за завтрак 103,45 руб</b>			<b>36,75</b>	<b>30,98</b>	<b>62,53</b>	<b>1,34</b>	<b>678,76</b>	
<b>2 завтрак</b>	<b>сок</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>3,60</b>	<b>43,00</b>	<b>№ 60</b>
<b>итого за 2 завтрак 6,00 руб</b>			<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>3,60</b>	<b>43,00</b>	
<b>обед</b>	<b>суп рыбный</b>	<b>150</b>	<b>9,56</b>	<b>0,45</b>	<b>6,92</b>	<b>2,95</b>	<b>79,08</b>	<b>№2003</b>

	голубцы ленивые с курой, соус сметанный	100	8,90	13,99	231,02	20,03	243,21	№ 298
	салат из консервирован.кукурузы	60	1,72	3,70	4,82	5,58	59,50	№ 12
	хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	0,00	75,60	
	компот из изюма	150	0,30	0,10	21,20	0,00	87,40	к/к
<b>итого за обед 29,14 руб</b>			<b>22,88</b>	<b>18,64</b>	<b>281,69</b>	<b>28,56</b>	<b>544,79</b>	
полдник	кефир	150	1,05	4,80	6,15	1,05	88,90	№2003
	вафли	30	0,88	1,00	23,25	0,00	106,25	№ 152
	фрукт(груша,яблоко)	100	1,00	1,00	13,00	10,00	60,00	№ 144
<b>итого за полдник 20,35 руб</b>			<b>2,93</b>	<b>6,80</b>	<b>42,40</b>	<b>11,05</b>	<b>255,15</b>	
ужин	каша рисовая	200	3,09	4,07	32,09	0,00	177,00	№ 168
	хлеб пшеничный	50	1,84	0,64	12,56	0,00	64,33	№ 147
	чай с лимоном	155	0,10	0,00	10,23	0,80	42,06	к/к
<b>итого за ужин 13,95 руб.</b>			<b>5,03</b>	<b>4,71</b>	<b>54,88</b>	<b>0,80</b>	<b>283,39</b>	
	<b>ИТОГО за день 10</b>		<b>68,09</b>	<b>61,23</b>	<b>451,40</b>	<b>45,35</b>	<b>1805,09</b>	