

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3 г. Пугачёва Саратовской области»



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 1,5-3 лет, от 3-7 лет

при 10,5-часовом рабочем дне в филиале Муниципального общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа №3 г. Пугачёва Саратовской области» -
Средняя общеобразовательная школа с. Давыдовка – Детский сад с. Давыдовка

Примерное десятидневное меню
возрастная категория 1,5 - 3 года.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:								
	Макароны отварные	120	5,2	3,36	26,54	156,74	0	147
	Кондитерские изделия	20	1,77	11,23	0,08	33	0,045	14
	Хлеб пшеничный	30	1,48	0,58	10,28	52,26	0	701
	Чай с сахаром	150	0,1	0,01	10,2	39	0,2	194
	Итого	320	8,55	15,18	47,1	281	0,045	
Второй завтрак								
	Сок яблочный	100	0,95	0	17,15	68	3,7	399
Обед:								
	Салат из белокочанной капусты	40	1,42	2,92	2,59	26,77	10,48	20
	Шпи из свежей капусты картофеля	150	1,97	3,92	5,03	46,3	11,57	71
	Гуляш из отварного мяса	60	7,73	7,11	1,96	93,75	0,05	277
	Каша перловая рассыпчатая	100	3,5	3,93	17,93	87,33	0,68	124
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376
	Хлеб пшеничный	30	1,48	0,58	10,28	52,26	0	701
	Итого	520	16,43	19,475	58,61	391,16	23,08	
Уплотненный полдник:								
	Картофель тушеный в сметанном соусе	110	2,89	4,88	15,6	98	3,46	151
	Молоко кипяченое	150	4,57	4,08	7,57	85	2	400
	Яблоки свежие	100	0,48	0,48	11,76	44	15	368
	Итого	390	9,97	13,62	50,57	335	20,46	
Итого за первый день:		1365	39,97	45,155	196,34	1075,16	41,547	

Цирим пици	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:								
	Каша ячневая молочная	200	6.7	9.8	27.1	223	0.4	130
	Чай с сахаром	200	0.12	0.018	13.6	52	0.4	194
	Хлеб пшеничный	40	2.45	0.85	16.74	85.77	0	701
	Масло сливочное порционное	10	0.08	7.24	0.16	66	0.045	6
	Итого	450	9.35	17.908	57.6	426.77	0.445	
Второй завтрак:								
	СОК яблочный	100	1.2	0	20.18	81.8	0.4	399
Обед:								
	Салат из свеклы	40	0.66	2.8	3.4	41.4	1.92	34
	Суп картофельный с крупой	200	2.8	3	11.2	84.3	5.6	80
	Плов с отварным мясом	150	12.09	7.36	25.54	281	1.2	100
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	0.4	376
	Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	12.55	64.32	0	701
	Хлеб ржаной	30	1.8	0.3	13.29	56.7	0.04	700
	Итого	650	19.63	14.12	93.74	640.72	9.6	
Уплотненный полдник:								
	Рогалик с повидлом	70	4.24	0.6	25.09	167	25.88	336
	Чай с сахаром	150	0.12	0.018	13.6	52	0.4	194
	Яйцо отварное	1шт	5.08	4.6	0.28	63		TK 18
	Итого	560	0.12	0.018	13.6	282	26.28	
	Итого за второй день:	1760	30.3	32.04	185.12	1431.29	36.72	

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У	Y			
День 3									
Завтрак:									
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	7,47	9,5	23,27	153,57	0,15	133	
	Чай с сахаром	150	0,1	0,01	10,2	39	0,2	194	
	Кондитерские изделия	20	1,12	1,77	11,23	62,56	0,045	14	
	Итого	320	8,69	11,28	33,47	192,57	0,395		
Второй завтрак:									
	Сок яблочный	100	0,95	0	17,15	68	2	399	
Обед:									
	Салат из свеклы	30	0,5	2,1	2,55	31,05	1,44	34	
	Борщ	150	0,96	3,91	9,55	76,25	5,6	56	
	Жаркое по-домашнему	150	15,36	5,6	16,32	190,8	2,3	276	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,82	376	
	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	52,26	0	701	
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	0,001	700	
	Итого	520	19,83	12,405	47,56	388,16	10,161		
Уплотненный полдник:									
	Вареники ленивые	100/82	5,04	9,56	15,33	198	0,1	230	
	Соус сметанный	20	0,28	1,75	1,17	14,82	0,006	354	
	Чай с сахаром	150	0,1	0,01	10,2	39	0,2	194	
	Итого	270	5,42	35,095	38,02	251,82	0,306		
	Итого за третий день:	1210	34,09	45,85	129,15	900,55	28,212		

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак:								
	Каша манная молочная жидкая	150	6,18	8,67	26,25	195	0,16	132
	Чай с сахаром	150	0,1	0,01	10,2	39	0,2	194
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
	Сыр порционный	8	2,32	2,95	0	36	0,07	7
	Итого	338	10,44	12,27	49	334,32	0,43	
Второй завтрак:								
	Сок яблочный	100	0,95	0	17,15	68	3,7	399
Обед:								
	Салат из белокочанной капусты	30	1,42	2,92	2,59	26,77	10,48	20
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	5,73	12,29	62,85	5,94	82
	Рагу из овощей	100	1,95	5,95	8,75	87,5	10,1	111
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376
	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	52,26	0	701
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	0,001	700
	Итого	470	8	15,395	63,59	264,43	26,82	
Уплотненный полдник:								
	Булочка домашняя	60	5,1	8,8	34,8	180	1,57	36
	Какао с молоком	150	3,15	3,25	12,9	88	1,2	397
	Яблоки свежие	100	0,48	0,48	11,76	44	15	368
	Итого	310	8,73	21,26	59,46	312	17,77	
	Итого за четвертый день:	1218	28,12	48,925	189,2	978,75	48,72	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак:								
	Каша молочная жидкая Дружба	150	3,65	6,65	25,3	174	1,2	134
	чай с сахаром	150	0,1	0,01	10,2	39	1,2	194
	Сыр порционный	8	2,32	2,95	0	36	0,07	7
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
	Итого	343	7,81	3,59	12,55	313,32	2,47	
Второй завтрак:								
	Сок яблочный	150	0,95	0	17,15	68	3,7	399
Обед:								
	Салат из свежей капусты	40	0,93	3,46	1,66	33,33	6,3	6
	Шш из свежей капусты с картофелем	150	0,97	3,92	5,03	46,3	11,57	71
	Макаронны отварные	120	5,2	3,36	26,64	156,74	2,14	147
	Гуляш из отварного мяса	60	7,73	7,11	1,96	93,75	1,6	277
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376
	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	52,26		701
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	0,001	700
	Итого	550	3,65	4,7	13,89	504,93	21,611	
Уплотненный полдник:								
	Рыба тушенная с овощами	60	4,06	2,54	4,3	60	2,7	247
	Картофельное пюре	120	2,79	3,84	12,76	93,6	10,2	104
	Чай с сахаром	150	0,1	0,01	10,2	39	0,2	194
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	0,001	700
	Итого	380	4,09	4,05	31,82	230,4	10,401	
Итого за пятый день:		1423	41,08	47,525	185,02	1116,65	41,747	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак:								
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,09	5,8	28,6	198	2,85	123
	Чай с сахаром	150	0,1	0,01	10,2	39	0,9	194
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
	Кондитерские изделия	15	1,12	1,77	11,23	62,56	0,07	14
	Итого	338	7,93	6,44	51,35	363,88	3,82	
Второй завтрак:								
	Сок яблочный	100	0,95	0	17,15	68	1,35	399
Обед:								
	Салат из моркови	30	0,37	1,2	3,48	15,69	2	41
	Суп картофельный с бобами	150	3,07	4,21	9,67	79,95	4,1	81
	Капуста тушеная	120	2,48	6,88	11,31	94	0,55	336
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376
	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	52,26	0	701
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	0,001	700
	Итого	530	3,07	4,21	9,67	326,65	6,65	
Уплотненный полдник:								
	Омлет натуральный	60	5,29	10,18	1,04	117,22	0,9	152
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
	Чай с сахаром	150	0,1	0,01	10,2	39	0,2	194
	Яблоки свежие	100	0,48	0,48	11,76	44	15	368
	Итого	340	7,71	11,31	35,55	264,54	16,1	
	<i>Итого за шестой день:</i>	1358	41,53	48,335	166,43	1023,07	46,801	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак:								
	Каша рисовая молочная	150	4,75	5,15	22,72	161,25	2,6	131
	Чай с сахаром	150	3,15	3,7	12,9	88	1,2	397
	Масло сливочное порционное	5	0,04	3,62	0,08	33	0,045	6
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
	Итого	335	9,78	13,11	48,25	346,57	3,845	
Второй завтрак:								
	Сок яблочный	100	0,48	0,48	11,76	44	15	368
Обед:								
	Салат из свеклы	30	0,37	1,2	5,48	15,69	2	41
	Суп картофельный с клецками	150	1,27	1,72	8,62	55,5	4,96	41
	Котлеты	60/44,4	8,7	9,84	7,74	155,4	0,05	70
	Гороховое пюре	120/127,8	2,76	2,34	12	81	4,56	102
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0,045	22,65	92,7	0,82	213
	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	52,26	0	701
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	0,001	700
	Итого	520	16,2	15,925	75,63	490,35	12,391	
Уплотненный полдник:								
	Рогалик с повидлом	60	15	12	28	232	1,57	155
	Снежок	120	0,21	0,75	0,88	11,11	1,35	401
	Итого	310	15,21	12,75	28,88	243,11	1,57	
	<i>Итого за седьмой день:</i>	1265	47,2	46,595	191	1294,76	34,162	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У	У			
День 8									
Завтрак:									
	Каша овсяная молочная	150	4,02	8,35	21,32	167,25	0,18	130	
	Чай с сахаром	150	2,34	2,9	10,6	70	0,9	395	
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,36	0	701	
	Кондитерские изделия	15	1,12	1,77	11,23	62,56	0,07	14	
	Итого	345	9,32	13,66	55,7	364,17	1,15		
Второй завтрак:									
	Сок яблочный	100	0,95	0	17,15	68	3,7	399	
Обед:									
	Салат из белокачанной капусты	30	1,42	2,92	2,59	26,77	10,48	20	
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0,97	3,92	5,03	46,3	11,57	71	
	Тефтели мясная	40	2,95	6,27	4,9	57	0,42	286	
	Картофельное пюре	120	2,79	3,84	12,76	93,6	10,2	104	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376	
	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	52,26	0	701	
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	0,001	700	
	Итого	530	11,14	17,745	65,24	398,48	32,971		
Уплотненный полдник:									
	Вареники ленивые	120	12,58	13,08	11,61	189,25	21,07	298	
	Соус сметанный	20	0,28	1,75	1,17	14,82	0,006	354	
	Снежок	120	3,48	3	5,04	68,7	0,2	401	
	Итого	260	16,34	17,83	17,82	272,77	21,276		
	<i>Итого за восьмой день:</i>	1235	44,35	49,235	155,91	1103,42	59,097		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак:								
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	7,47	9,5	23,27	153,75	0,15	133
	Чай с сахаром	150	0,1	0,01	10,2	39	0,2	194
	Сыр порционный	8	2,32	2,95	0	36	0,07	7
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
	Итого	338	11,73	13,1	46,02	293,07	0,42	
Второй завтрак:								
	Сок яблочный	100	0,95	0	17,15	68	3,7	399
Обед:								
	Салат из свеклы	30	0,5	2,1	2,55	31,05	1,44	34
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	5,73	12,29	62,85	5,94	82
	Рагу из овощей	120	8,3	6,34	23,65	216	0,97	100
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0,045	22,65	92,7	0,82	213
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	0,04	700
	Итого	480	21,64	14,515	74,43	459,3	3,27	
Уплотненный полдник:								
	Запеканка из творога	120	15	12	28	232	1,57	155
	Соус сметанный	20	0,28	1,75	1,17	14,82	0,006	354
	Чай с сахаром	150	0,1	0,01	10,2	39	0,2	7
	Итого	410	15,38	13,76	64,79	285,82	1,776	
	Итого за девятый день:	1328	77,85	43,495	245,585	1038,25	29,691	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак:								
	Каша молочная "Дружба"	150	3,65	6,65	25,3	174	2,5	134
	Чай с молоком	150	2,65	2,35	11,3	76,99	1,18	395
	Сыр порционный	8	2,32	2,95	0	36	0,045	7
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
	Итого	343	8,14	9,64	49,15	351,31	3,725	
Второй завтрак:								
	Сок яблочный	100	0,95	0	17,15	68	3,7	399
Обед:								
	Салат из свежей капусты	40	0,93	3,46	1,66	33,33	11,76	6
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0,97	3,92	5,03	46,3	11,57	71
	Макаронны отварные	120	5,02	3,36	26,64	156,74	0	147
	Чай с сахаром	150	0,1	0,01	10,2	39	0,3	194
	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	52,26	0	701
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	0,001	700
	Итого	500	9,93	11,535	73,29	411,18	23,631	
Уплотненный полдник:								
	Рыба тушеная с овощами	60	6,55	4,06	2,54	60	2,7	247
	Соус томатный	15	0,15	0,66	0,9	10,5	0,4	159
	Гречневая каша	150	6,09	5,8	28,60	198	10,2	123
	Чай с сахаром	150	0,1	0,01	10,2	39	0,2	194
	Хлеб пшеничный	30	1,48	0,58	10,28	52,26	0	701
	Итого	405	14,37	11,11	52,52	359,76	13,5	
	Итого за десятый день:	1438	35,75	38,555	192,19	1190,25	44,626	

Примерное десятидневное меню
возрастная категория 3-7 лет,

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:								
	Макароны отварные	150	5,5	4,2	33,3	196	0	147
	Кондитерские изделия	15	1,12	1,77	11,23	62,56	0,045	14
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85	16,74	85,77	0	701
	Чай с сахаром	200	0,12	0,018	13,6	52	0,4	194
	Итого	405	9,19	6,838	74,87	396,33	0,445	
Второй завтрак								
	Сок яблочный	100	1,2	0	20,18	81,8	4,2	399
Обед								
	Салат из белокачанной капусты	40	1,56	3,03	3,46	32,36	12,98	20
	Шницель из свежей капусты картофеля	200	3,3	3,9	7,38	81,78	12,6	71
	Гуляш из отварного мяса	80	8,31	8,15	2,62	125	0,82	277
	Каша перловая рассыпчатая	150	3,36	3,51	21,51	113,59	0,95	124
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
	Хлеб пшеничный	50	1,14	0,64	12,55	64,32	0,04	701
	Итого	720	18,1	19,25	75,28	530,05	27,79	
Уплотненный полдник:								
	Картофель тушеный в сметанном соусе	130	11,1	11,1	19,51	127	4,33	151
	Молоко кипячкое	180	5,49	4,89	9,09	102	2,46	400
	Яблоки свежие	100	0,48	0,48	11,76	44	16	368
	Итого	370	5,97	16,47	40,36	273	22,79	
	Итого за первый день:	1705	47,76	56,63	239,46	1281,18	49,105	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:								
	Каша ячневая молочная	200	6,7	9,8	27,1	223	0,4	130
	Чай с сахаром	200	0,12	0,018	13,6	52	0,4	194
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85	16,74	85,77	0	701
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,24	0,16	66	0,045	6
	Итого	450	9,35	17,908	57,6	426,77	0,445	
Второй завтрак:								
	СОК яблочный	100	1,2	0	20,18	81,8	0,4	399
Обед:								
	Салат из свеклы	40	0,66	2,8	3,4	41,4	1,92	34
	Суп картофельный с крупой	200	2,8	3	11,2	84,3	5,6	80
	Плов с отварным мясом	150	12,09	7,36	25,54	281	1,2	100
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	0,04	700
	Итого	650	19,63	14,12	93,74	640,72	9,6	
Уплотненный полдник:								
	Рогалик с повидлом	70	4,24	0,6	25,09	167	25,88	16
	Чай с сахаром	150	0,12	0,018	13,6	52	0,4	194
	Яйцо отварное	1шт	5,08	4,6	0,28	63		
	Итого	560	0,12	0,018	13,6	282	26,28	
<i>Итого за второй день:</i>								
						1431,29		

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак:								
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,3	10,6	31,7	225	0,2	133
	Чай с сахаром	200	0,12	0,018	13,6	52	0,4	194
	Кондитерские изделия	20	0,04	3,62	0,08	33	0,045	14
	Итого	445	8,46	14,238	45,38	310	0,645	
Второй завтрак:								
	Сок яблочный	100	0,15	0,1	10,1	46	2	401
Обед:								
	Салат из свеклы	40	0,66	2,8	3,4	41,4	1,92	34
	Борщ	200	1,28	4,88	12,74	128,9	6,2	56
	Жаркое по-домашнему	200	18,48	8,28	24,76	241,1	3,5	276
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,06	30,2	113	1,1	213
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	0,04	700
	Итого	700	24,62	16,96	96,94	645,42	12,76	
Уплотненный полдник:								
	Вареники ленивые	140/112	8,56	16,73	18,31	297,9	0,18	230
	Соус сметанный	30	0,4	2,5	1,7	22	0,012	354
	Чай с сахаром	200	0,12	0,018	13,6	52	0,4	194
	Итого	450	8,96	19,23	20,01	320,42	0,192	
	Итого за третий день:	1695	42,19	50,528	172,43	1363,42	15,597	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			какая ценность (ккал)	рецептуры
			Б	Ж	У		
день 4							
Завтрак:	Каша манная молочная жидкая	200	9,24	9,84	33,72	265	0,22
	Чай с сахаром	200	0,12	0,018	13,6	52	0,4
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85	16,74	85,77	0
	Сыр порционный	10	3,48	4,42	0	54	0,1
	Итого	450	15,29	15,128	64,06	456,77	0,72
Второй завтрак:	Сок яблочный	100	0,5	0	10,1	42	4,2
	Итого						
Обед:	Салат из белокочанной капусты	40	1,56	3,03	3,46	32,36	12,98
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	6,56	10,44	83,8	5,64
	Рагу из овощей	120	2,92	7,42	14,25	131,25	16,65
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	0,04
	Итого	660	10,86	17,97	81,75	481,43	35,71
Уплотненный полдник:							
	Булочка домашняя	60	5,1	8,8	34,8	216	2,3
	Какао с молоком	200	3,18	2,79	13,57	92,39	1,4
	Яблоки свежие	100	0,48	0,48	11,76	44	16
	Итого	460	3,66	3,27	60,13	352,39	19,7
	Итого за четвертый день:	1760	30,31	36,36	216,34	1332,59	61,48

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак:								
	Каша молочная Дружба	200	5,02	8,6	34,4	232	3,5	134
	Чай с сахаром	200	0,12	0,018	13,6	52	0,4	194
	Сыр порционный	10	3,48	4,42	0	54	0,1	7
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,85	12,41	66	0	701
	Итого	435	10,54	13,888	60,41	404	4	
Второй завтрак:								
	Сок яблочный	100	0,5	0	10,1	42	4,2	
Обед:								
	Салат из свежей капусты	60	1,39	5,2	2,5	41,99	13,14	6
	Ши из свежей капусты с картофелем	200	3,3	3,9	7,38	81,78	12,6	71
	Гуляш из отварного мяса	80	8,31	8,15	2,62	125	0,82	277
	макароны отварные	150	5,5	4,2	33,3	196	0	147
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	0,04	700
	Итого	750	22,58	22,41	99,4	678,79	27	
Уплотненный полдник:								
	Рыба тушеная с овощами	80	7,74	5,08	4,2	80	3,7	247
	Картофельное пюре	150	3,49	4,8	15,7	127	12,36	104
	Чай с сахаром	200	0,12	0,018	13,6	52	0,4	194
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	0,04	700
	Итого	460	13,15	10,198	46,79	315,7	16,5	
	Итого за пятый день:	1745	46,77	46,496	216,7	1440,49	51,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Питательная ценность (ккал)			рецептуры
			Б	Ж	У	
День 6						
Завтрак:						
	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,46	7,74	42,14	264 3,14 123
	Чай с сахаром	200	0,12	0,018	13,6	52 0,4 194
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85	16,74	85,77 0 701
	Кондитерские изделия	15	1,12	1,77	11,23	62,56 0,1 14
	Итого	455	12,15	10,378	83,71	464,33 3,24
Второй завтрак:						
	Сок яблочный	100	0,5	0	10,1	42 1,35
Обед:						
	Салат из моркови	40	0,5	1,6	6,64	20,92 2,44 41
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,1	4,28	13,9	106,6 6,12 81
	Капуста тушеная	150	3,72	7,83	16,97	140,18 25,88 336
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113 0,4 376
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32 0 701
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7 0,04 700
	Итого	650	12,4	14,67	91,11	501,72 34,88
Уплотненный полдник:						
	Омлет натуральный	90	7,9	15,28	1,52	175 0,13 152
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32 0 701
	Чай с сахаром	200	0,12	0,018	13,6	52 0,4 194
	Яблоки свежие	100	0,48	0,48	11,76	44 16 368
	Итого	420	10,34	16,418	39,43	335,32 16,53
	Итого за шестой день:	1625	35,39	41,466	224,35	1343,37 55

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				какая ценность (ккал)	рецептуры
			Б	Ж	У	С		
день 7								
Завтрак:	Каша рисовая молочная	200	7	8,2	30,3	215	3,4	131
	Чай с сахаром	200	3,78	3,25	15,55	106,79	1,44	397
	Масло сливочное порционное	20	0,04	3,62	0,08	33	0,045	6
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85	16,74	85,77	0	701
	Итого	460	13,27	15,92	62,67	440,56	4,885	
Второй завтрак:	Сок яблочный	100	0,48	0,48	11,76	44	16	368
	Итого							
Обед:	Салат из моркови	40	0,5	1,6	6,64	20,92	2,44	41
	Суп картофельный с клецками	200	1,7	2,3	11,5	74	6,28	41
	Котлеты	80	11,6	13,12	10,32	197,2	0,06	70
	Гороховое пюре	150	3,45	2,92	15	101	5,12	102
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,06	30,2	113	1,1	213
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	0,04	700
	Итого	730	21,45	20,94	99,5	627,14	15,04	
Уплотненный полдник:								
Итого за седьмой день:	Рогалик с повидлом	70	4,24	0,6	25,09	167	25,88	16
	Снежок	150	4,35	3,75	6,3	84,5	0,45	401
	Итого	250	4,35	3,75	0	251,5	0	
Итого за седьмой день:		1540	59,51	60,93	247,95	1363,2	39,587	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
Завтрак:							
	Каша овсяная молочная	200	6,7	9,8	27,1	223	0,4 130
	Чай с сахаром	200	0,12	0,018	13,6	52	0,4 194
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85	16,74	85,77	0 701
	Кондитерские изделия	20	3,48	4,42	0	54	0,1 7
	Итого	460	12,63	15,07	43,84	414,77	0,5
Второй завтрак:							
	Сок яблочный	100	0,5	0	10,1	68	4,2 399
Обед:							
	Салат из белокочанной капусты	40	12,56	3,03	3,46	32,36	12,98 20
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,03	3,9	7,38	81,78	12,6 71
	Тефтели мясные	60	4,43	4,91	5,8	85	0,56 286
	картофельное пюре	150	3,49	4,8	15,7	127	12,36 104
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4 376
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0 701
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	0,04 700
	Итого	710	27,59	17,6	92,38	560,16	38,94
Уплотненный полдник:							
	Вареники ленивые	140	20,42	15,83	17,47	265,84	26,54 54
	Соус сметанный	30	0,2	0,88	1,2	22,23	0,6 354
	Снежок	150	0,12	0,018	13,6	84,5	0,4 401
	Итого	450	20,74	16,728	32,27	357,3	27,54
	<i>Итого за восьмой день:</i>	1790	64,14	54,098	227,64	1400,23	56,27

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
Завтрак:							
	Каша пшенная молочная жидкая	200	8,3	10,6	31,7	225	0,2
	Чай с сахаром	200	0,12	0,018	13,6	52	0,4
	Сыр порционный	10	3,48	4,42	0	54	0,1
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,85	16,74	85,77	0
	Итого	450	14,35	15,888	62,04	416,77	0,7
Второй завтрак:							
	Сок яблочный	150	1,2	0	20,18	81,8	4,2
Обед:							
	Салат из свеклы	40	0,66	2,8	3,4	41,4	1,92
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	7,26	15,72	83,8	7,26
	Рагу из овощей	200	2,92	7,42	14,25	131,25	16,65
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0,032
	Итого	680	8,58	17,9	78,86	445,05	26,26
Уплотненный полдник:							
	Запеканка из творога	150	17	16,72	43,57	362	2,3
	Соус сметанный	30	0,42	2,5	1,7	22,23	0,012
	Чай с сахаром	200	0,12	0,018	13,6	52	0,4
	Итого	380	17,54	19,238	58,87	436,23	2,712
	Итого за девятый день:	1660	41,67	53,026	219,95	1379,85	33,872

Прием пищи

Наименование блюда

№ рецептуры	Витамин С	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Выход блюда	№ рецептуры					
			Б	Ж	У							
Завтрак:												
Каша молочная "Дружба"	3,5	232	5,2	8,6	34,4	200	134					
Чай с молоком	1,4	92,39	3,18	2,79	13,57	180	395					
Хлеб пшеничный	0	85,77	2,45	0,85	16,74	40	701					
Сыр порционный	0,1	54	3,48	4,42	0	10	7					
Итого	5	464,16	14,31	16,66	64,71	435						
3-й завтрак:												
Обед:												
Сок яблочный	4,2	81,8	1,2	0	20,18	100	399					
Плотный полдник:												
Салат из свежей капусты	13,4	41,99	1,39	5,2	2,5	40	6					
Щи из свежей капусты с картофелем	12,6	81,8	3,9	3,9	7,38	200	71					
Макаронные отварные	7,12	196,0	5,5	4,2	33,3	150	147					
Чай с сахаром	0,4	52	0,12	0,018	13,6	200	194					
Хлеб пшеничный	0	64,32	1,84	0,64	12,55	30	701					
Хлеб ржаной	0,04	56,7	1,8	0,3	13,29	30	700					
Итого	27,56	492,81	6,95	8,958	37,72	650						
Итого за десятый день:												
Рыба тушеная с овощами	3,7	80	7,74	5,08	4,2	80/49	247					
Соус томатный	0,6	12	0,2	0,88	1,2	20	159					
Гречневая каша	12,36	127	3,49	4,8	15,7	150	104					
Чай с сахаром	1,1	52	0,12	0,018	13,6	200	15					
Хлеб пшеничный	0	64,32	1,8	0,64	12,55	30	701					
Итого	17,76	335,32	11,55	10,778	21,1	480						
							1845	45,19	52,13	242,89	1374,09	70,565