

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Пятигорска детский сад № 26



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ  
с 12-часовым пребыванием в ДОУ на зимний период.

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ТЕХНОЛОГОМ МКУ «ГХО» ШЛЯКИНОЙ И. В.  
В РАБОТЕ ИСПОЛЬЗОВАНЫ:

- Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения СанПиН 2.3/2.4.3590 – 20.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П., Тутельян В.А. 2011г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных организациях. Под редакцией С.В. Маслова. 2015г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций. Москва. 2020г.
- Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Москва. 2021г.
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах. Москва 2006г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций. Новосибирск 2021г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>	Омлет натуральный, запеченный	100	10.4	11.2	2	150.7	<b>120301</b>
	Горошек зеленый	20	0.6	0.1	1.2	7.4	<b>54-20з</b>
	Чай с лимоном	180	0.04	0	7.3	29.3	<b>160106</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.4	0.3	15	73.5	<b>480</b>
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1 шт.(20г)	1.42	3.9	13.7	92.8	
<i>Итого за завтрак</i>			<b>14.86</b>	<b>15.45</b>	<b>39.2</b>	<b>353.7</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки фруктовые	1 шт.(200г)	1	0	20.2	84	<b>399</b>
<b>ОБЕД</b>							
	Борщ с капустой и картофелем	150	1.3	4	8	73.5	<b>57</b>
	Курица, тушенная с морковью	50	7.1	3.1	2.2	65.7	<b>54-25м-2020</b>
	Изделия макаронные отварные	110	4	3.2	25.9	148.4	<b>130401</b>
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.3	0.2	16	67.5	<b>412</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.6	0.2	10	49	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1.5	0.2	7	38.2	<b>481</b>
<i>Итого за обед</i>			<b>15.8</b>	<b>10.9</b>	<b>69.1</b>	<b>442.3</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Каша "Дружба"	130	3	4.2	17.5	154.4	<b>120222</b>
	Кефир	150	4.4	3.8	6	75	<b>401</b>
	Булочка ванильная	50	4	4.1	27.2	161	<b>467</b>
<i>Итого за полдник</i>			<b>11.4</b>	<b>12.1</b>	<b>50.7</b>	<b>390.4</b>	
<b>УЖИН</b>	Фрикадельки рыбные отварные	50	6.7	1.8	3.7	56.7	<b>263</b>
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	120	2.7	4	28.6	136.2	<b>345</b>
	Компот из плодов свежих (яблок)	180	0.2	0.2	16	66.6	<b>409</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.4	0.3	15	73.5	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1.5	0.2	7	38.2	<b>481</b>
<i>Итого за ужин</i>			<b>13.5</b>	<b>6.5</b>	<b>70.3</b>	<b>371.2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ</b>			<b>56.56</b>	<b>44.95</b>	<b>249.5</b>	<b>1641.6</b>	

)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 2</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
	Сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0	36	<b>7</b>
	Каша жидкая молочная манная с маслом и сахаром	160	4.5	5.1	24.7	162	<b>185</b>
	Напиток кофейный с молоком	160	2.4	2.2	12.8	80.8	<b>395</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.6	0.2	10	49	<b>480</b>
<i>Итого за завтрак</i>			<b>10.82</b>	<b>10.45</b>	<b>47.5</b>	<b>327.8</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Плоды свежие	1 шт.(100г)	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44.2</b>	<b>368</b>
<b>ОБЕД</b>	Огурцы консервированные (без уксуса)	30	0.24	0.03	0.5	3.27	<b>100503</b>
	Суп из овощей	150	1.3	4.1	8.9	77	<b>99</b>
	Шницели рубленые	50	7.4	5.6	7.5	110.0	<b>282</b>
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4.7	3.9	21	137.5	<b>130309</b>
	Кисель из повидла	150	0.1	0.0	19.5	78.5	<b>383</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.6	0.2	10	49	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1.5	0.2	7	38.2	<b>481</b>
<i>Итого за обед</i>			<b>16.83</b>	<b>14.03</b>	<b>74.4</b>	<b>493.47</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Котлеты картофельные с маслом	100/5	3.3	6.3	21.4	156	<b>139</b>
	Ряженка	150	4.5	3.8	9.1	76.5	<b>401</b>
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1 шт.(20г)	1.42	3.9	13.7	92.8	
<i>Итого за полдник</i>			<b>9.22</b>	<b>14</b>	<b>44.2</b>	<b>325.3</b>	
<b>УЖИН</b>	Капуста, тушенная с мясом	180	15.1	18.8	5.7	252.9	<b>120517-1</b>
	Чай с сахаром	180	0	0	9	36	<b>160105</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.6	0.2	10	49	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1.5	0.2	7	38.2	<b>481</b>
<i>Итого за ужин</i>			<b>18.2</b>	<b>19.2</b>	<b>31.7</b>	<b>376.1</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ</b>			<b>55.47</b>	<b>58.08</b>	<b>207.6</b>	<b>1566.87</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 3							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
	Масло (порциями)	10	0.08	7.3	0.1	66.1	<b>6</b>
	Каша жидкая молочная пшеничная	160	5.4	4.7	25.7	166.6	<b>54-23к</b>
	Какао с молоком	160	3.2	2.8	14.1	95.1	<b>397</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.6	0.2	10	49	<b>480</b>
<i>Итого за завтрак</i>			10.28	15	49.9	376.8	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Плоды свежие	1 шт.(100г)	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44.2</b>	<b>368</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне	150	2.5	2.0	9.4	71.6	<b>80</b>
	Суфле из отварного мяса (говядина)	50	9.1	7.9	4.4	125.4	<b>487</b>
	Рагу из овощей	120	2.1	6.2	14	120.1	<b>130203</b>
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.3	0.2	16	67.5	<b>412</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.6	0.2	10	49	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1.5	0.2	7	38.2	<b>481</b>
<i>Итого за обед</i>			17.1	16.7	60.8	471.8	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пудинг из творога с яблоками	100	12.6	10.2	10.3	182.1	<b>54-4m-2020</b>
	Молоко кипяченое	150	4.2	3.8	7.1	78	<b>400</b>
<i>Итого за полдник</i>			16.8	14	17.4	260.1	
<b>УЖИН</b>	Котлеты рыбные школьные	50	5.1	2.2	4.2	56.5	<b>283</b>
	Свекла тушеная	120	2	3.6	9.8	82.4	<b>59</b>
	Соки фруктовые	1 шт.(200г)	1	0	20.2	84	<b>399</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.6	0.2	10	49	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1.5	0.2	7	38.2	<b>481</b>
<i>Итого за ужин</i>			11.2	6.2	51.2	310.1	
<b>ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ</b>			<b>55.78</b>	<b>52.3</b>	<b>189.1</b>	<b>1463</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 4</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
	Сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0	36	<b>7</b>
	Суп молочный с макаронными изделиями	170	4.9	4.4	16.0	123.4	<b>93</b>
	Напиток кофейный с молоком	160	2.4	2.2	12.8	80.8	<b>395</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.6	0.2	10	49	<b>480</b>
	<i>Итого за завтрак</i>		<b>11.22</b>	<b>9.75</b>	<b>38.8</b>	<b>289.2</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
	Плоды свежие	1 шт.(100г)	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44.2</b>	<b>368</b>
<b>ОБЕД</b>							
	Огурцы консервированные (без уксуса)	30	0.24	0.03	0.5	3.27	<b>100503</b>
	Борщ с фасолью и картофелем на курином бульоне	150	2.3	4.6	8.9	86.4	<b>63</b>
	Плов куриный	160	15.2	18.1	31.3	348.4	<b>120605</b>
	Напиток из плодов шиповника	150	0.5	0.22	15.5	65.77	<b>398</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.6	0.2	10	49	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1.5	0.2	7	38.2	<b>481</b>
	<i>Итого за обед</i>		<b>21.34</b>	<b>23.35</b>	<b>73.2</b>	<b>591.04</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Пирожки печеные из сдобного дрожжевого теста с повидлом	60	3.5	3.8	34.8	187	<b>454</b>
	Кефир	150	4.4	3.8	6	75	<b>401</b>
	<i>Итого за полдник</i>		<b>7.9</b>	<b>7.6</b>	<b>40.8</b>	<b>262</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Омлет с картофелем с маслом сливочным	100/4	7.5	13.9	7.8	187.5	<b>218</b>
	Морковь отварная с маслом	70/2	0.9	1.8	3.6	34.5	<b>320</b>
	Чай с сахаром	180	0	0	9	36	<b>160105</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.4	0.3	15	73.5	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1.5	0.2	7	38.2	<b>481</b>
	<i>Итого за ужин</i>		<b>12.3</b>	<b>16.2</b>	<b>42.4</b>	<b>369.7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ</b>			<b>53.16</b>	<b>57.3</b>	<b>205</b>	<b>1556.14</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 5</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
	Масло (порциями)	10	0.08	7.3	0.1	66.1	<b>6</b>
	Каша жидкая молочная с овсяными хлопьями "Геркулес" с маслом и сахаром	160	4.7	4.9	21.7	153.2	<b>185</b>
	Какао с молоком	160	3.2	2.8	14.1	95.1	<b>397</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.6	0.2	10	49	<b>480</b>
<i>Итого за завтрак</i>			<b>9.58</b>	<b>15.2</b>	<b>45.9</b>	<b>363.4</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки фруктовые	1 шт.(200г)	1	0	20.2	84	<b>399</b>
<b>ОБЕД</b>							
	Рассольник ленинградский	150	1.5	4.1	10.3	84.9	<b>76</b>
	Котлеты рыбные (минтай)	50	7	1.4	4.3	57.2	<b>54-3р-2020</b>
	Пюре картофельное	110	2.4	2.8	15.9	98.4	<b>130101</b>
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.3	0.2	16	67.5	<b>412</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.6	0.2	10	49	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1.5	0.2	7	38.2	<b>481</b>
<i>Итого за обед</i>			<b>14.3</b>	<b>8.9</b>	<b>63.5</b>	<b>395.2</b>	
<b>полдник</b>	Запеканка из творога	80	14	12.1	13.8	197.6	<b>237</b>
	Чай с лимоном	180	0.04	0	7.3	29.3	<b>160106</b>
<i>Итого за полдник</i>			<b>14.04</b>	<b>12.1</b>	<b>21.1</b>	<b>226.9</b>	
<b>ужин</b>							
	Рагу из мяса птицы	160	13.5	12.5	18.3	239.3	<b>120609</b>
	Компот из плодов свежих (яблок)	180	0.2	0.2	16	66.6	<b>409</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.4	0.3	15	73.5	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2.3	0.3	10.5	57.3	<b>481</b>
<i>Итого за ужин</i>			<b>18.4</b>	<b>13.3</b>	<b>59.8</b>	<b>436.7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ</b>			<b>57.3</b>	<b>49.5</b>	<b>210.5</b>	<b>1506.2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>	Омлет натуральный, запеченный	100	10.4	11.2	2	150.7	<b>120301</b>
	Горошек зеленый	20	0.6	0.1	1.2	7.4	<b>54-20з</b>
	Чай с лимоном	180	0.04	0	7.3	29.3	<b>160106</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.4	0.3	15	73.5	<b>480</b>
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1 шт.(20г)	1.42	3.9	13.7	92.8	<b>480</b>
<i>Итого за завтрак</i>			<b>14.86</b>	<b>15.45</b>	<b>39.2</b>	<b>353.7</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки фруктовые	1 шт.(200г)	1	0	20.2	84	<b>399</b>
<b>ОБЕД</b>							
	Борщ с капустой и картофелем	150	1.3	4	8	73.5	<b>57</b>
	Шницель из курицы	50	9.6	2.2	6.7	84.7	<b>54-24м-2020</b>
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	110	2.6	2.8	25.4	136.4	<b>166</b>
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.3	0.2	16	67.5	<b>412</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.6	0.2	10	49	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1.5	0.2	7	38.2	<b>481</b>
<i>Итого за обед</i>			<b>16.9</b>	<b>9.6</b>	<b>73.1</b>	<b>449.3</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Каша жидкая на молоке гречневая	130	4.6	6.1	16.3	156	<b>120221</b>
	Кефир	150	4.4	3.8	6	75	<b>401</b>
	Булочка домашняя	50	3.6	6.3	27	179	<b>469</b>
<i>Итого за полдник</i>			<b>12.6</b>	<b>16.2</b>	<b>49.3</b>	<b>410</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Котлета рыбная любительская	50	7.0	2.4	5.6	72.5	<b>256</b>
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	120	2.7	4	28.6	136.2	<b>345</b>
	Компот из плодов свежих (яблок)	180	0.2	0.2	16	66.6	<b>409</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.4	0.3	15	73.5	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1.5	0.2	7	38.2	<b>481</b>
<i>Итого за ужин</i>			<b>13.8</b>	<b>7.1</b>	<b>72.2</b>	<b>387</b>	
<b>ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ</b>			<b>59.16</b>	<b>48.35</b>	<b>254</b>	<b>1684</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 7</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
	Сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0	36	<b>7</b>
	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом и сахаром	160	6.6	6.4	24.6	186.1	<b>185</b>
	Напиток кофейный с молоком	160	2.4	2.2	12.8	80.8	<b>395</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.6	0.2	10	49	<b>480</b>
<i>Итого за завтрак</i>			<b>12.92</b>	<b>11.75</b>	<b>47.4</b>	<b>351.9</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты свежие	1 шт.(100г)	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44.2</b>	<b>368</b>
<b>ОБЕД</b>	Огурцы консервированные (без уксуса)	30	0.24	0.03	0.5	3.27	<b>100503</b>
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.6	1.7	10.3	62.9	<b>82</b>
	Котлеты рубленые	50	7.4	5.6	7.5	110.0	<b>282</b>
	Пюре картофельное	110	2.4	2.8	15.9	98.4	<b>130101</b>
	Кисель из повидла	150	0.1	0.0	19.5	78.5	<b>383</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.6	0.2	10	49	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1.5	0.2	7	38.2	<b>481</b>
<i>Итого за обед</i>			<b>14.83</b>	<b>10.53</b>	<b>70.7</b>	<b>440.27</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сырники из творога	80	12.8	7.6	13.2	175.2	<b>263</b>
	Соус яблочный	15	0.02	0.02	2.6	10.4	<b>362</b>
	Ряженка	150	4.5	3.8	9.1	76.5	<b>401</b>
<i>Итого за полдник</i>			<b>17.32</b>	<b>11.42</b>	<b>24.9</b>	<b>262.1</b>	
<b>УЖИН</b>	Голубцы ленивые	180	13.4	8.5	19.2	207.5	<b>298</b>
	Чай с сахаром	180	0	0	9	36	<b>160105</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.6	0.2	10	49	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1.5	0.2	7	38.2	<b>481</b>
<i>Итого за ужин</i>			<b>16.5</b>	<b>8.9</b>	<b>45.2</b>	<b>330.7</b>	
	<b>ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ</b>		<b>62.0</b>	<b>43.0</b>	<b>198.0</b>	<b>1429.2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>ДЕНЬ 8</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
	Масло (порциями)	10	0.08	7.3	0.1	66.1	<b>6</b>
	Каша жидкая молочная с овсяными хлопьями "Геркулес" с маслом и сахаром	160	4.7	4.9	21.7	153.2	<b>185</b>
	Какао с молоком	160	3.2	2.8	14.1	95.1	<b>397</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.6	0.2	10	49	<b>480</b>
<i>Итого за завтрак</i>			<b>9.58</b>	<b>15.2</b>	<b>45.9</b>	<b>363.4</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Плоды свежие	1 шт.(100г)	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44.2</b>	<b>368</b>
<b>ОБЕД</b>							
	Рассольник домашний	150	1.42	5.6	10.4	90.5	<b>75</b>
	Ежики мясные	50	7.0	7.1	6.1	118.1	<b>527</b>
	Макароны отварные с овощами	110	3.2	3.6	21.2	137.1	<b>400</b>
	Компот из плодов свежих (яблок)	150	0.17	0.17	13.3	55.5	<b>409</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.6	0.2	10	49	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1.5	0.2	7	38.2	<b>481</b>
<i>Итого за обед</i>			<b>14.89</b>	<b>16.87</b>	<b>68</b>	<b>488.4</b>	
<b>полдник</b>	Ватрушка с творожным фаршем	60	8.0	4.7	20.9	173.2	<b>458</b>
	Молоко кипяченое	150	4.2	3.8	7.1	78	<b>400</b>
<i>Итого за полдник</i>			<b>12.2</b>	<b>8.5</b>	<b>28</b>	<b>251.2</b>	
<b>ужин</b>							
	Шницель рыбный натуральный	50	7.5	2.2	4.9	69.2	<b>258</b>
	Свекла тушеная	120	2	3.6	9.8	82.4	<b>59</b>
	Соки фруктовые	1 шт.(200г)	1	0	20.2	84	<b>399</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.4	0.3	15	73.5	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1.5	0.2	7	38.2	<b>481</b>
<i>Итого за ужин</i>			<b>14.4</b>	<b>6.3</b>	<b>56.9</b>	<b>347.3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ</b>			<b>51.5</b>	<b>47.3</b>	<b>208.6</b>	<b>1494.5</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 9</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
	Сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0	36	<b>7</b>
	Каша жидкая молочная пшеничная	160	5.4	4.7	25.7	166.6	<b>54-23к</b>
	Напиток кофейный с молоком	160	2.4	2.2	12.8	80.8	<b>395</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.6	0.2	10	49	<b>480</b>
<i>Итого за завтрак</i>			<b>11.72</b>	<b>10.05</b>	<b>48.5</b>	<b>332.4</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
	Флоды свежие	1 шт.(100г)	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44.2</b>	<b>368</b>
<b>ОБЕД</b>							
	Огурцы консервированные (без уксуса)	30	0.24	0.03	0.5	3.27	<b>100503</b>
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	150	1.8	4.1	6.1	67.8	<b>67</b>
	Рагу из мяса птицы	160	13.5	12.5	18.3	239.3	<b>120609</b>
	Напиток из плодов шиповника	150	0.5	0.22	15.5	65.77	<b>398</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.6	0.2	10	49	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1.5	0.2	7	38.2	<b>481</b>
<i>Итого за обед</i>			<b>19.14</b>	<b>17.25</b>	<b>57.4</b>	<b>463.34</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Суфле творожное запеченное	100	14.4	9.5	13.3	196.7	<b>435</b>
	Кефир	150	4.4	3.8	6	75	<b>401</b>
<i>Итого за полдник</i>			<b>18.8</b>	<b>13.3</b>	<b>19.3</b>	<b>271.7</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Омлет натуральный, запеченный	100	10.4	11.2	2	150.7	<b>120301</b>
	Икра морковная	80	1.7	3.7	8.7	75	<b>54</b>
	Чай с сахаром	180	0	0	9	36	<b>160105</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.6	0.2	10	49	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1.5	0.2	7	38.2	<b>481</b>
<i>Итого за ужин</i>			<b>15.2</b>	<b>15.3</b>	<b>36.7</b>	<b>348.9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ</b>			<b>65.3</b>	<b>56.3</b>	<b>171.7</b>	<b>1460.5</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>ДЕНЬ 10</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
	Масло (порциями)	10	0.08	7.3	0.1	66.1	<b>6</b>
	Суп молочный с гречневой крупой	160	4.6	3.8	12.7	103.9	<b>54-17к</b>
	Какао с молоком	160	3.2	2.8	14.1	95.1	<b>397</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.6	0.2	10	49	<b>480</b>
<i>Итого за завтрак</i>			<b>9.48</b>	<b>14.1</b>	<b>36.9</b>	<b>314.1</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки фруктовые	1 шт.(200г)	1	0	20.2	84	<b>399</b>
<b>ОБЕД</b>							
	Суп картофельный с горохом	150	3.3	3.2	9.8	80.9	<b>81</b>
	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1.14	0.4	7.1	37	<b>180601</b>
	Пудинг рыбный запеченный	60	5.6	4	5	85.6	<b>269</b>
	Пюре картофельное	110	2.4	2.8	15.9	98.4	<b>130101</b>
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.3	0.2	16	67.5	<b>412</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.6	0.2	10	49	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1.5	0.2	7	38.2	<b>481</b>
<i>Итого за обед</i>			<b>15.84</b>	<b>11</b>	<b>70.8</b>	<b>456.6</b>	
<b>полдник</b>	Макароны, запеченные с сыром	100	3.5	3.9	19.3	135.8	<b>248</b>
	Чай с лимоном	180	0.04	0	7.3	29.3	<b>160106</b>
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1 шт.(20г)	1.42	3.9	13.7	92.8	
<i>Итого за полдник</i>			<b>4.96</b>	<b>7.8</b>	<b>40.3</b>	<b>257.9</b>	
<b>ужин</b>	Котлеты рубленые из птицы	60	9.2	8.3	9.3	149	<b>305</b>
	Рагу из овощей	120	2.1	6.2	14	120.1	<b>130203</b>
	Компот из плодов свежих (яблок)	180	0.2	0.2	16	66.6	<b>409</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.6	0.2	10	49	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1.5	0.2	7	38.2	<b>481</b>
<i>Итого за ужин</i>			<b>14.6</b>	<b>15.1</b>	<b>56.3</b>	<b>422.9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ</b>			<b>45.88</b>	<b>48</b>	<b>224.5</b>	<b>1535.5</b>	
<b>Итого за весь период</b>			<b>562.03</b>	<b>505.05</b>	<b>2118.5</b>	<b>15337.52</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>56.2</b>	<b>50.5</b>	<b>211.9</b>	<b>1533.8</b>	