

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Пятигорска детский сад № 45 «Радуга»



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.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Под редакцией Г.Г. Онищенко, В.А. Тутульяна. Москва 2022г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	<b>6</b>
	Макароны, запеченные с сыром	130	4,6	5,1	25,1	176,5	<b>248</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>
<i>Итого за завтрак</i>			<b>7,12</b>	<b>12,7</b>	<b>47,5</b>	<b>345,4</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>							
	Борщ с фасолью и картофелем	150	2,2	3,8	8,8	78,7	<b>63</b>
	Биточек из курицы	50	9,6	2,2	6,7	84,7	<b>54-23м-2020</b>
	Рагу овощное	110	1,7	5,6	10,6	99,4	<b>137</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>12,2</b>	<b>59,1</b>	<b>417,5</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Кефир	150	4,4	3,8	6	75	<b>401</b>
	Пирожки печеные из сдобного дрожжевого теста с повидлом	60	3,5	3,8	34,8	187	<b>454</b>
<i>Итого за полдник</i>			<b>7,9</b>	<b>7,6</b>	<b>40,8</b>	<b>262</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>45,82</b>	<b>39,4</b>	<b>227,5</b>	<b>1440,3</b>	

			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
<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>	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>
	Суп из овощей	150	1,1	3,7	8,7	72,7	<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>16,63</b>	<b>13,63</b>	<b>74,2</b>	<b>489,17</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Омлет натуральный, запеченный	60	6,3	6,7	1,2	90,4	<b>120301</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>12,2</b>	<b>14,4</b>	<b>24,0</b>	<b>259,7</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>58,3</b>	<b>58,1</b>	<b>187,2</b>	<b>1497,0</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 макаронными изделиями на мясном бульоне	150	2,8	2,0	11,0	72,5	<b>82</b>
	Рагу из овощей с мясом отварным	160	12,2	15	16,6	251,2	<b>301</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>			18,40	17,60	60,60	478,40	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Запеканка из творога	80	14	12,1	13,8	197,6	<b>237</b>
	Молоко кипяченое	150	4,2	3,8	7,1	78	<b>400</b>
<i>Итого за полдник</i>			18,2	15,9	20,9	275,6	
<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>
	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>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	<b>481</b>
<i>Итого за ужин</i>			11,04	6,3	43,3	279,9	
<b>ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ</b>			<b>58,3</b>	<b>55,2</b>	<b>184,5</b>	<b>1454,9</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>
	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>	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 капустой и картофелем на курином бульоне	150	1,6	3,7	8,3	73,9	<b>57</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>20,64</b>	<b>22,45</b>	<b>72,6</b>	<b>578,54</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка ванильная	60	4,7	4,9	32,7	193,2	<b>467</b>
	Кефир	150	4,4	3,8	6	75	<b>401</b>
<i>Итого за полдник</i>			<b>9,1</b>	<b>8,7</b>	<b>38,7</b>	<b>268,2</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>55,36</b>	<b>59,5</b>	<b>210,9</b>	<b>1612,54</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>	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 ленинградский	150	1,3	3,8	10,3	80,8	<b>76</b>
	Котлеты рубленые из фарша рыбного	50	7,6	2,0	7,6	78,8	<b>120401</b>
	Картофель отварной	110	2,1	3,0	16,9	104,5	<b>318</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>14,4</b>	<b>9,4</b>	<b>67,8</b>	<b>418,8</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Сырники	80	15,7	4,5	16,5	170,7	<b>54-6m-2020</b>
	Соус яблочный	15	0,02	0,02	2,6	10,4	<b>362</b>
	Чай с лимоном	180	0,04	0	7,3	29,3	<b>160106</b>
<i>Итого за полдник</i>			<b>15,76</b>	<b>4,52</b>	<b>26,4</b>	<b>210,4</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>58,5</b>	<b>42,8</b>	<b>209,7</b>	<b>1473,5</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>	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	<b>6</b>
	Макароны, запеченные с сыром	130	4,6	5,1	25,1	176,5	<b>248</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>
<i>Итого за завтрак</i>			<b>7,12</b>	<b>12,7</b>	<b>47,5</b>	<b>345,4</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 крупой пшеничной	150	1,6	1,7	10,3	62,7	<b>80</b>
	Шницель из курицы	50	9,6	2,2	6,7	84,7	<b>54-24м-2020</b>
	Рагу овощное	110	1,7	5,6	10,6	99,4	<b>137</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>16,54</b>	<b>10,13</b>	<b>61,1</b>	<b>404,77</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Кефир	150	4,4	3,8	6	75	<b>401</b>
	Ватрушка с повидлом	60	3,9	2,6	37,8	190,0	<b>458</b>
<i>Итого за полдник</i>			<b>8,25</b>	<b>6,4</b>	<b>43,8</b>	<b>265</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>46,11</b>	<b>36,73</b>	<b>234,4</b>	<b>1446,37</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 пшенная с маслом и сахаром	160	6,6	6,4	24,6	186,1	<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>13,72</b>	<b>12,35</b>	<b>48,7</b>	<b>366,2</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>							
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,2	3,7	7,8	69,2	<b>57</b>
	Котлеты рубленые	50	7,4	5,6	7,5	110,0	<b>282</b>
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	110	2,6	2,8	25,4	136,4	<b>166</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>14,8</b>	<b>12,72</b>	<b>73,2</b>	<b>468,57</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Омлет натуральный, запеченный	60	6,3	6,7	1,2	90,4	<b>120301</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>12,2</b>	<b>14,4</b>	<b>24,0</b>	<b>259,7</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Фрикадельки мясные паровые	50	8,1	6,6	4,6	107,5	<b>322</b>
	Капуста тушеная	120	2,6	4,9	8,9	90,4	<b>130201</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>14,6</b>	<b>12</b>	<b>44,5</b>	<b>345,6</b>	
	<b>ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ</b>		<b>55,7</b>	<b>51,9</b>	<b>200,2</b>	<b>1484,3</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<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>
	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>8,78</b>	<b>14,6</b>	<b>44,6</b>	<b>349,1</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 из овощей	150	1,1	3,7	8,7	72,7	<b>99</b>
	Ежики мясные	50	7,0	7,1	6,1	118,1	<b>527</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>15,74</b>	<b>14,63</b>	<b>74,2</b>	<b>497,17</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Запеканка из творога	80	14	12,1	13,8	197,6	<b>237</b>
	Молоко кипяченое	150	4,2	3,8	7,1	78	<b>400</b>
<i>Итого за полдник</i>			<b>18,2</b>	<b>15,9</b>	<b>20,9</b>	<b>275,6</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>
	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>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	<b>481</b>
<i>Итого за ужин</i>			<b>13,44</b>	<b>6,3</b>	<b>44</b>	<b>292,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ</b>			<b>56,6</b>	<b>51,8</b>	<b>193,5</b>	<b>1458,7</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 манная с маслом и сахаром	160	4,5	5,1	24,7	162	<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>11,62</b>	<b>11,05</b>	<b>48,8</b>	<b>342,1</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>							
	Щи из свежей капусты на курином бульоне	150	1,8	2,6	6,1	70,1	<b>110105</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>18,9</b>	<b>15,72</b>	<b>56,9</b>	<b>462,37</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Крендель сахарный	60	4,2	7,9	33,4	222	<b>460</b>
	Кефир	150	4,4	3,8	6	75	<b>401</b>
	<i>Итого за полдник</i>		<b>8,6</b>	<b>11,7</b>	<b>39,4</b>	<b>297</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Омлет натуральный, запеченный	80	8,4	9,0	1,6	120,5	<b>120301</b>
	Икра морковная	100	2,1	4,6	11	94	<b>54</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>13,8</b>	<b>14,2</b>	<b>45,6</b>	<b>368,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ</b>			<b>53,3</b>	<b>53,1</b>	<b>200,5</b>	<b>1514,0</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<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 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>8,98</b>	<b>14,1</b>	<b>38,9</b>	<b>319,3</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>							
	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>
	Картофель отварной	110	2,1	3,0	16,9	104,5	<b>318</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>15,54</b>	<b>11,2</b>	<b>71,8</b>	<b>462,7</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Суфле творожное запеченное	100	14,4	9,5	13,3	196,7	<b>435</b>
	Чай с лимоном	180	0,04	0	7,3	29,3	<b>160106</b>
<i>Итого за полдник</i>			<b>14,44</b>	<b>9,5</b>	<b>20,6</b>	<b>226</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Котлеты рубленые из птицы	60	9,2	8,3	9,3	149	<b>305</b>
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,7	3,9	21	137,5	<b>130309</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>18</b>	<b>12,9</b>	<b>68,3</b>	<b>464,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ</b>			<b>57,36</b>	<b>48,1</b>	<b>209,4</b>	<b>1517</b>	
<b>Итого за весь период</b>			<b>545,4</b>	<b>496,6</b>	<b>2057,8</b>	<b>14898,49</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>54,5</b>	<b>49,7</b>	<b>205,8</b>	<b>1489,8</b>	