

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Пятигорска детский сад №15 «Казачок»

УТВЕРЖДАЮ:  
И.о. Заведующего МБДОУ  
№15 «Казачок»  
Самусева Г.А.  
« 09 » 11 2023г.



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>							
<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>							
<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	7
	Каша жидкая молочная манная с маслом и сахаром	160	4,5	5,1	24,7	162	185
	Напиток кофейный с молоком	160	2,4	2,2	12,8	80,8	395
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
<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)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
<b>ОБЕД</b>							
	Огурцы консервированные (без уксуса)	30	0,24	0,03	0,5	3,27	100503
	Суп из овощей	150	1,3	4,1	8,9	77	99
	Шницели рубленные	50	7,4	5,6	7,5	110,0	282
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,7	3,9	21	137,5	130309
	Кисель из повидла	150	0,1	0,0	19,5	78,5	383
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
<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	139
	Ряженка	150	4,5	3,8	9,1	76,5	401
	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	120517-1
	Чай с сахаром	180	0	0	9	36	160105
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
<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		
<b>ДЕНЬ 3</b>							
<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>	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 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 (джкал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углево		
<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>	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>
	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 ы(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>	

