

Утверждаю:

директору МБДОУ Чкаловский

детский сад «Теремок»

Ю.Н. Велиева



Основное (организованное) меню
на осенне-зимний период 2024-2025гг.
для детей от 1,6-3 года и от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур
				Б		Ж		У						
		1,6-3	3-7	1,6-3	3-7	1,6-3	3-7	1,6-3	3-7	1,6-3	3-7	1,6-3	3-7	

1 день (понедельник)

Завтрак	Суп молочный с манной крупой	150	200	3,615	4,82	3,81	5,08	12,63	16,84	99,3	132,4	0,69	0,92	92
	Печенье с маслом сливочным	20/5	20/5	4,73	6,31	6,88	9,17	14,56	19,42	139	185,33	0,072	0,96	6
	Чай с лимоном	150	180	0,11	0,13	0,02	0,02	8,51	10,21	34,17	41	2,36	2,83	392
	Итого:	325	405	13,315	16,46	15,97	19,99	38,49	49,83	351,3	446,13	2,022	3,37	
2 завтрак	Сок фруктовый	70	100	0,75	0,9			15,15	18,18	64,005	76,806	3	3,6	
	Итого:	70	100	0,75	0,9			15,15	18,18	64,005	76,806	3	3,6	
Обед	Щи из свежей капусты	150	200	1,23	1,64	1,86	2,48	7,545	10,06	51,9	69,2	2,45	4,6	67
	Рыба, запеченная в омлете	60	80	9,81	13,07	3,15	4,37	1,75	2,57	75	102	0,13	0,17	249
	Овощи по сезону (помидор соленый)	30	60	0,24	0,48	0,03	0,06	0,75	1,5	4,2	8,4	3	6	
	Пюре картофельное	120	150	2,448	3,06	3,84	4,8	16,356	20,445	109,8	137,25	14,532	18,165	321
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,5	70,5	-	-	
	Хлеб ржаной	30	37,5	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,5	70,5	-	-	
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,44	0,01	0,02	20,82	27,76	84,75	113	0,3	0,3	376
	Итого:	570	737,5	18,26	23,43	10,63	14,39	69,29	85	444,6	562,53	29,05	40,8	
Полдник	Блины с повидлом	50\8	100\10	4,14	5,18	2,11	2,76	28,8	34,07	152	190	0,02	0,03	447
	Чай с молоком	150	180	2,66	3,19	2,33	2,79	11,31	13,57	77	92,39	1,19	1,42	394
	Итого:	208	290	6,8	8,37	4,44	5,55	40,11	47,64	229	282,39	1,21	1,45	
	Итого за день:	1173	1532	32,48	40,76	26,4	32,53	159,75	191,75	1066,6	1230,5	36,35	49,66	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур
				Б		Ж		У						
		1,6-3	3-7	1,6-3	3-7	1,6-3	3-7	1,6-3	3-7	1,6-3	3-7	1,6-3	3-7	

2 день (вторник)

Завтрак	Суп молочный с овсяной крупой	150	200	3,62	4,82	3,81	5,08	12,4	16,8	99,3	132,4	0,69	092	94
	Батон с маслом сливочным	15/5	30/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	-	-	1
	Чай с сахаром	150	180	2,65	3,19	2,33	2,79	11,3	13,57	77	92,4	1,19	1,42	392
	Итого:	320	415	6,665	8,056	11,325	12,588	35,2	40,926	269,02	308,80	3,09	3,806	
2 завтрак	Фрукты свежие (бананы)	100	167	0,75	0,9	-	-	15,15	18,18	64,005	76,806	3	3,6	368
	Итого:	100	167	0,75	0,9	-	-	15,15	18,18	64,005	76,806	3	3,6	
Обед	Рассольник «Ленинградский»	150	200	1,26	1,68	3,075	4,1	9,96	13,28	72,45	96,6	4,53	6,04	76
	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	230	8,66	11,37	5,55	7,37	16,49	20,88	151	195	7,34	9,24	302
	Овощи по сезону (огурец соленый)	30	60	0,24	0,48	0,03	0,06	0,75	1,5	4,2	8,4	3	6	
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,5	70,5	-	-	
	Хлеб ржаной	30	37,5	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,5	70,5	-	-	
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,44	0,01	0,02	20,82	27,76	84,75	113	0,3	0,4	376
	Итого:	570	737,5	15,23	18,71	9,265	12,15	77	92,4	453,4	554	15,17	21,68	
Полдник	Запеканка из творога со сметаной	50	100	8,77	17,54	6,025	12,05	8,575	17,15	123,5	247	0,12	0,24	237
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	180	2,15	2,65	1,46	1,79	15,50	18,83	84	102	0,28	0,34	396
	Итого:	200	280	10,92	20,15	7,49	13,84	24,07	35,98	207,5	349	0,4	0,58	
	Итого за день:	1190	1599,5	33,565	47,816	28,08	38,578	151,42	187,48 6	993,93	1288,6	21,66	29,66	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур
				Б		Ж		У						
		1,6-3	3-7	1,6-3	3-7	1,6-3	3-7	1,6-3	3-7	1,6-3	3-7	1,6-3	3-7	

3 день (среда)

Завтрак	Суп молочный с овсяной крупой	150	200	3,62	4,82	3,81	5,08	12,4	16,8	99,3	132,4	0,69	092	94
	Батон с маслом сливочным	15/5	30/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	-	-	1
	Сыр порционно	3	4	2,32	2,32	2,95	2,95	-	-	36	36	0,07	0,07	7
	Чай с сахаром	150	180	2,65	3,19	2,33	2,79	11,3	13,57	77	92,4	1,19	1,42	392
	Итого:	323	419	11,04	12,78	16,64	18,37	38,32	44,99	348,3	396,8	1,95	2,41	
2 завтрак	Бананы	100	167	0,75	0,9			15,15	18,18	64,005	76,806	3	3,6	
	Итого:	100	167	0,75	0,9			15,15	18,18	64,005	76,806	3	3,6	
Обед	Суп картофельный с крупой	150	200	1,23	1,64	1,86	2,48	7,545	10,06	51,9	69,2	2,45	4,6	80
	Голубцы ленивые	120\15	160\30	10,608	15,912	6,816	10,224	15,036	22,554	164,004	246,006	15,024	22,536	298
	Овощи по сезону (помидор)	30	60	0,2125	0,423	0,75	1,5	0,8805	1,761	11,115	22,23	0,006	0,012	
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,5	70,5	-	-	
	Хлеб ржаной	30	37,5	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,5	70,5	-	-	
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,44	0,01	0,02	20,82	27,76	84,75	113	0,3	0,4	376
	Итого:	525	697,5	17,013	23,155	10,036	14,824	73,266	91,115	452,77	591,436	17,78	27,548	
Полдник	Блинчики со сгущенным молоком	50\10	100/20	1,44	2,88	0,58	1,17	4,30	8,61	84,5	169	0,15	0,23	447
	Кофейный напиток с молоком	150	180	4,58	5,49	4,08	4,90	7,58	9,09	85,05	102,1	2,055	2,466	395
	Итого:	210	300	6,02	8,37	4,66	6,07	11,88	17,7	169,55	271,1	2,205	2,696	
	Итого за день:	1158	1583,5	34,823	45,205	31,336	39,264	138,616	171,985	1034,63	1336,14	24,935	36,254	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур
				Б		Ж		У						
		1,6-3	3-7	1,6-3	3-7	1,6-3	3-7	1,6-3	3-7	1,6-3	3-7	1,6-3	3-7	

4 день (четверг)

Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	150	200	3,62	4,82	3,81	5,08	12,4	16,8	99,3	132,4	0,69	092	94
	Печенье с маслом сливочным	15/5	30/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	-	-	1
	Сыр порционно	3	4	2,32	2,32	2,95	2,95	-	-	36	36	0,07	0,07	7
	Чай с лимоном	150	180	2,65	3,19	2,33	2,79	11,3	13,57	77	92,4	1,19	1,42	393
	Итого:	323	419	11,04	12,78	16,64	18,37	38,32	44,99	348,3	396,8	1,95	2,41	
2 завтрак	Бананы	100	167	0,75	0,9	-	-	15,15	18,18	64,005	76,806	3	3,6	368
	Итого:	100	167	0,75	0,9	-	-	15,15	18,18	64,005	76,806	3	3,6	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	1,62	2,16	1,695	2,26	10,29	13,72	62,85	83,8	4,95	6,6	82
	Котлета рубленая из говядины	60	80	4,434	5,912	4,914	6,552	5,856	7,808	85,5	114	0,426	0,568	286
	Капуста тушеная	100	120	2,07	2,484	3,24	3,888	9,43	11,316	75,1	90,12	17,16	20,592	336
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,5	70,5	-	-	
	Хлеб ржаной	30	37,5	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,5	70,5	-	-	
	Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	-	-	15,15	18,18	64,005	76,806	3	3,6	399
	Итого:	520	647,5	18,5	22,71	12,6	16,17	73,49	85,18	481,56	577,06	25,2	33,312	
Полдник	Омлет с сыром	65	85	6,95	9,10	12,87	15,8	1,07	1,4	148	184	0,13	0,17	216
	Икра кабачковая	30	60	4,53	9,06	23,51	47,02	29,62	59,24	348	696	27,615	55,23	53
	Батон нарезной	15	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,5	70,5	-	-	
	Какао с молоком	150	180	3,15	4,2	2,71	3,61	12,96	17,28	88,99	118,66	1,2	1,6	397
	Итого:	260	355	17	24,73	39,39	66,73	58,14	92,41	655,49	1069,16	28,945	57	
	Итого за день:	1203	1588,5	47,29	61,12	68,63	101,27	185,1	240,76	1549,355	2119,826	59,095	96,322	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур
				Б		Ж		У						
		1,6-3	3-7	1,6-3	3-7	1,6-3	3-7	1,6-3	3-7	1,6-3	3-7	1,6-3	3-7	

5 день (пятница)

Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	150	200	3,62	4,82	3,81	5,08	12,62	16,84	99,3	132,4	0,69	0,92	94
	Батон с маслом сливочным	15/5	30/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	-	-	1
	Чай с лимоном	150	180	0,105	0,126	0,015	0,018	8,505	10,206	34,17	41,004	2,355	2,826	393
	Итого:	320	415	7,36	9,766	11,34	12,66	42,99	56,16	304,72	379,9	3,045	3,476	
2 завтрак	Йогурт или ряженка	155	185	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	0,45	0,54	401
	Итого:	155	185	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	0,45	0,54	
Обед	Салат из белокочанной капусты	30	60	0,42	0,84	1,52	3,04	2,71	5,41	26,22	52,44	9,735	19,47	20
	Суп картофельный с фрикадельками	150	200	5,31	6,64	4,14	5,18	12,35	15,44	124,6	160,32	8,96	11,2	83,121
	Рыба отварная	60	80	10,5	14,1	1,42	1,91	0,47	0,67	57	67	0,3	0,4	242
	Пюре картофельное	120	150	2,45	3,06	3,84	4,8	16,356	20,445	109,8	137,25	14,532	18,165	321
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,5	70,5	-	-	
	Хлеб ржаной	30	37,5	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,5	70,5	-	-	
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,44	0,01	0,02	20,82	27,76	84,75	113	0,3	0,4	376
	Итого:	570	737,5	21,69	27,53	14,504	21,46	76,6	93,10	531,37	676,23	12,239	16,346	
Полдник	Вареники ленивые со сметаной	55\5	110\10	7,34	14,7	5,43	10,86	7,655	15,31	109	218	0,095	0,19	229,230
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03	392,391
	Итого:	210	300	7,38	14,76	5,44	10,88	14,65	25,3	137	258	0,115	0,22	
	Итого за день:	1200	1620	37,46	53,44	29,22	40,07	154,84	206,45	1034	1395	38,08	58,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур
				Б		Ж		У						
		1,6-3	3-7	1,6-3	3-7	1,6-3	3-7	1,6-3	3-7	1,6-3	3-7	1,6-3	3-7	

6 день (понедельник)

Завтрак	Суп молочный с Овсяной крупой	150	200	3,62	4,82	3,81	5,08	12,4	16,8	99,3	132,4	0,69	092	94
	Батон с маслом сливочным	15/5	30/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	-	-	1
	Чай с сахаром	150	180	2,65	3,19	2,33	2,79	11,3	13,57	77	92,4	1,19	1,42	392
	Итого:	320	415	6,665	8,056	11,325	12,588	35,2	40,926	269,02	308,80	3,09	3,806	
2 завтрак	Фрукты свежие (бананы)	100	167	0,75	0,9	-	-	15,15	18,18	64,005	76,806	3	3,6	368
	Итого:	100	167	0,75	0,9	-	-	15,15	18,18	64,005	76,806	3	3,6	
Обед	Рассольник «Ленинградский»	150	200	1,26	1,68	3,075	4,1	9,96	13,28	72,45	96,6	4,53	6,04	76
	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	230	8,66	11,37	5,55	7,37	16,49	20,88	151	195	7,34	9,24	302
	Овощи по сезону (огурец соленый)	30	60	0,24	0,48	0,03	0,06	0,75	1,5	4,2	8,4	3	6	
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,5	70,5	-	-	
	Хлеб ржаной	30	37,5	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,5	70,5	-	-	
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,44	0,01	0,02	20,82	27,76	84,75	113	0,3	0,4	376
	Итого:	570	737,5	15,23	18,71	9,265	12,15	77	92,4	453,4	554	15,17	21,68	
Полдник	Запеканка из творога Со сметаной	50	100	8,77	17,54	6,025	12,05	8,575	17,15	123,5	247	0,12	0,24	237
	Кофейный напиток со Сгущенным молоком	150	180	2,15	2,65	1,46	1,79	15,50	18,83	84	102	0,28	0,34	396
	Итого:	200	280	10,92	20,15	7,49	13,84	24,07	35,98	207,5	349	0,4	0,58	
	Итого за день:	1190	1599,5	33,565	47,816	28,08	38,578	151,42	187,48 6	993,93	1288,6	21,66	29,66	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур
				Б		Ж		У						
		1,6-3	3-7	1,6-3	3-7	1,6-3	3-7	1,6-3	3-7	1,6-3	3-7	1,6-3	3-7	

7 день (вторник)

Завтрак	Суп молочный с пшениной крупой	150	200	3,62	4,82	3,81	5,08	12,4	16,8	99,3	132,4	0,69	092	94
	Батон с маслом сливочным	15/5	30/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	-	-	1
	Сыр порционно	3	4	2,32	2,32	2,95	2,95	-	-	36	36	0,07	0,07	7
	Яйцо вареное	40	40	2,54	5,08	2,30	4,6	0,14	0,28	31,5	63			213
	Чай с сахаром	150	180	2,65	3,19	2,33	2,79	11,3	13,57	77	92,4	1,19	1,42	392
	Итого:	323	419	11,04	12,78	16,64	18,37	38,32	44,99	348,3	396,8	1,95	2,41	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	167	0,75	0,9			15,15	18,18	64,005	76,806	3	3,6	
	Итого:	100	167	0,75	0,9			15,15	18,18	64,005	76,806	3	3,6	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	200	1,23	1,64	1,86	2,48	7,545	10,06	51,9	69,2	2,45	4,6	81
	Плов из птицы	140	170	16	21	14,784	19,404	26,768	35,133	304	399	0,416	0,546	304
	Овощи по сезону	30	60	0,2125	0,423	0,75	1,5	0,8805	1,761	11,115	22,23	0,006	0,012	
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,5	70,5	-	-	
	Хлеб ржаной	30	37,5	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,5	70,5	-	-	
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,44	0,01	0,02	20,82	27,76	84,75	113	0,3	0,4	376
	Итого:	530	677,5	22,5125	28,243	18,004	24,004	84,9935	103,694	592,765	744,43	3,172	5,558	
Полдник	Ленивые вареники	55	110	14,68	14,68	10,86	10,86	15,31	15,31	218	218	0,19	0,19	230
	Кофейный напиток с молоком	150	180	4,58	5,49	4,08	4,90	7,58	9,09	85,05	102,1	2,055	2,466	395
	Итого:	205	290	19,26	20,17	14,94	15,76	22,89	24,4	303,05	320,1	2,245	2,656	
	Итого за день:	1158	1553,5	53,5625	62,093	49,584	58,134	161,3535	191,264	1308,12	1538,136	10,367	14,224	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур
				Б		Ж		У						
		1,6-3	3-7	1,6-3	3-7	1,6-3	3-7	1,6-3	3-7	1,6-3	3-7	1,6-3	3-7	

8 день (среда)

Завтрак	Суп молочный с манной крупой	150	200	4,11	5,48	3,78	5,04	12,075	16,1	98,85	131,8	0,735	0,98	92
	Печенье с маслом сливочным	20\5	20\5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	-	-	1
	Сыр порционно	5,6	5,6	4,73	4,73	6,88	6,88	14,56	14,56	136	136	-	-	
	Чай с лимоном	150	180	0,105	0,126	0,015	0,018	8,505	10,206	34,17	41,004	2,355	2,826	393
	Итого:	330,6	410,6	11,395	12,786	18,225	19,488	49,76	55,486	405,02	444,804	3,09	3,806	
2 завтрак	Яблоки	100	114	0,75	1,5	0,25	0,5	1,63	2,1	47,5	95	5	10	368
	Итого:	100	114	0,75	1,5	0,25	0,5	1,63	2,1	47,5	95	5	10	
Обед	Овощи по сезону (помидор соленый)	30	60	0,24	0,48	0,03	0,06	0,75	1,5	4,2	8,4	3	6	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	1,62	2,16	1,695	2,26	10,29	13,72	62,85	83,8	4,95	6,6	82
	Жаркое по-домашнему	170	220	20,808	26,928	5,338	6,908	18,496	23,936	205,003	265,298	7,259	9,394	276
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,5	70,5	-	-	
	Хлеб ржаной	30	37,5	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,5	70,5	-	-	
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03	392,391
	Итого:	560	727,5	27,448	34,368	7,673	9,848	65,506	78,126	441,053	538,498	15,229	22,024	
Полдник	Омлет натуральный	65	85	5,29	7,56	10,2	13,6	1,014	1,352	117,23	156,30	0,09	0,12	215
	Икра кабачковая	30	60	4,51	9,06	23,5	47	29,62	59,24	348	696	21,615	55,23	53
	Батон нарезной	15	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,5	70,5	-	-	
	Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	-	-	15,15	18,18	64	76,8	3	6	399
	Итого:	260	355	11,735	19,89	33,715	60,6	53,029	93,262	564,48	999,6	24,705	61,35	
	Итого за день:	1250,6	1607,1	51,328	68,544	59,863	90,436	169,925	228,974	1458,1	2077,9	48,024	97,18	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур
				Б		Ж		У						
		1,6-3	3-7	1,6-3	3-7	1,6-3	3-7	1,6-3	3-7	1,6-3	3-7	1,6-3	3-7	

9 день (четверг)

Завтрак	Суп молочный с пшеничной крупой	150	200	4,11	5,48	3,78	5,04	12,075	16,1	98,85	131,8	0,735	0,98	94
	Печенье с маслом сливочным	20\5	20\5	2,45	2,45	7,53	7,53	14,62	14,62	136	136			6
	Чай с сахаром	150	180	0,11	0,13	0,02	0,02	8,51	10,21	34,17	41	2,36	2,83	393
	Итого:	325	405	6,67	8,06	11,33	12,77	26,7	30,72	269,02	308,8	3,1	3,81	
2 завтрак	Яблоки	100	114	0,75	0,9	-	-	15,15	18,18	64,005	76,806	3	3,6	368
	Итого:	100	114	0,75	0,9	-	-	15,15	18,18	64,005	76,806	3	3,6	
Обед	Салат из моркови	30	60	0,24	0,48	0,03	0,06	0,75	1,5	4,2	8,4	3	6	
	Суп картофельный с фрикадельками	150\20	200\25	9,13	11,41	6,16	7,71	12,51	15,64	158,78	202,97	9,16	11,45	83\121
	Тефтели рыбные	60	80	7,72	10,2	2,95	4,21	8,28	10,67	90	121	0,19	0,26	261
	Каша рисовая вязкая	120	150	3,66	4,58	4	5	16,42	20,54	116,45	145,65	-	-	314
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,5	70,8	-	-	
	Хлеб ржаной	30	37,5	1,97	2,37	0,3	0,45	10,02	12,53	49,50	61,88	-	-	
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,44	0,015	0,02	20,82	27,76	84,75	113	0,3	0,4	376
	Итого:	590	762,5	25,42	31,85	13,89	17,75	83,29	103,13	574,18	723,7	0,49	0,66	
Полдник	Омлет с сыром	65	85	6,95	9,1	12,87	15,8	1,07	1,4	148	184	0,13	0,17	21
	Икра кабачковая	30	60	4,53	9,06	23,51	47,02	29,62	59,24	348	696	27,615	55,23	53
	Батон нарезной	15	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,5	70,5	-	-	
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,808	1,995	12,762	10,635	12,762	70,05	84,06	0,975	1,17	395
	Итого:	260	355	16,19	23,34	38,68	75,882	55,82	87,89	636,55	1034,56	28,72	56,57	
	Итого за день:	1275	1636,5	49,03	64,15	63,9	106,4	180,96	239,92	1543,76	2143,85	32,61	64,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур
				Б		Ж		У						
		1,6-3	3-7	1,6-3	3-7	1,6-3	3-7	1,6-3	3-7	1,6-3	3-7	1,6-3	3-7	

10 день (пятница)

Завтрак	Каша молочная рисовая	135\5	170\5	4,67	6,21	4,86	5,28	20,94	27,90	146	184	-	-	168
	Батон с джемом	15/10	30/20	4,73	6,31	6,88	9,17	14,56	19,42	139	185,33	0,072	0,96	1
	Чай с лимоном	150	180	2,65	3,19	2,33	2,79	11,3	13,57	77	92,4	1,19	1,42	393
	Итого:	315	405	12,05	15,71	14,07	17,24	46,8	60,89	362	461,73	1,262	2,38	
2 завтрак	Йогурт или ряженка	155	185	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	0,45	0,54	401
	Итого:	155	185	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	0,45	0,54	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	200	3,07	4,1	3,21	4,28	9,675	12,4	79,95	106,6	3,495	4,66	81
	Гуляш из отварного мяса	60	80	7,73	10,312	6,114	8,152	1,968	2,625	93,75	125	0,414	0,552	277
	Каша гречневая вязкая	120	150	4,575	6,1	5,01	6,68	20,52	27,36	145,5	194	-	-	314
	Овощи по сезону (помидор)	30	60	0,2125	0,423	0,75	1,5	0,8805	1,761	11,115	22,23	0,006	0,012	
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,5	70,5	-	-	
	Хлеб ржаной	30	37,5	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,5	70,5	-	-	
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,44	0,01	0,02	20,82	27,76	84,75	113	0,3	0,4	376
	Итого:	570	737,5	17,223	21,479	9,91	13,22	81,320	98,49	483,77	599,08	20,546	29,521	
Полдник	Зразы из творога с изюмом	65	130	7,39	14,87	5,56	10,18	15,84	31,38	143	277	0,08	0,18	241
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	180	2,15	2,65	1,46	1,79	15,5	18,83	84	102	0,28	0,34	396
	Итого:	215	310	9,54	17,52	7,02	11,97	31,34	50,21	227	379	0,36	0,52	
	Итого за день:	1255	1637,5	43,163	59,929	34,75	46,93	165,76	217,15	1148,77	1531,81	22,618	32,961	