

сборник рецептов блюд и кулинарных изделий  
Для питания детей в дошкольных организациях /под ред.  
М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2014 г.

Утверждено  
приказом Директора ГБОУ ООШ №7 г.о. Сызрань  
от «28» февраля 2023 г. №28/2

**ПРИМЕРНОЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
НА ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИЙ ПЕРИОД  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ  
на 2022-2023 учебный год  
СП «Детский сад №4» ГБОУ ООШ №7 г.о. Сызрань**

Принято с учетом мнения  
Совета родителей  
Протокол №2 от 10.01.2023 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№п/п
			Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
<i>День первый</i>									
<i>Завтрак:</i>	Каша жидкая манная на сгущенном молоке с маслом сливочным	<b>200</b>	5.97	6.49	51.83	289.76	0.77	№ 2	7
8.30-9.00	Чай с лимоном	<b>180/8/10</b>	2.67	2.34	14.31	89	1.2	№393	<b>84</b>
	Батон нарезной	<b>30</b>	1.19	0.15	7.27	35.02	0	*	*
	Масло сливочное	<b>10</b>	0.12	8.2	12.04	47.1	0	*	*
<b><i>Итого Завтрак</i></b>		<b>420</b>	<b>9.95</b>	<b>17.18</b>	<b>85.45</b>	<b>460.88</b>	<b>1.97</b>		
<i>II завтрак</i>									
10.30-11.00	Сок (нектар) витаминизированный	<b>200</b>	0	0	22	90	12.12	*	*
	Кондитерские изделия	<b>18</b>	2.16	1.08	15.95	95.12	0	*	*
<i>Обед</i>									
12.00-13.00	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной с йодированной солью	<b>180</b>	2.66	2.77	10.46	85.14	4.5	№ 63	<b>№24</b>
	Картофельное пюре	<b>110</b>	2.24	3.52	14.95	100.83	13.32	№ 321	44
	Палочки " Сытные"(полуфабрикат)	<b>62</b>	17.2	7.36	3.2	186.2	0	б\н	30
	Кисель из кураги + вит С	<b>180</b>	0.8	0.05	25.73	106.56	0.4	№ 380	<b>85</b>
	Хлеб пшеничный	<b>25</b>	1.98	0.25	12.08	58.33	0	*	*
	Хлеб ржаной	<b>45</b>	2.97	0.54	15.03	78.3	0	*	*
	Сельдь соленая с луком	<b>50</b>	7.08	3.55	0	60	3.95	8\11	<b>69</b>
<b><i>Итого Обед</i></b>		<b>652</b>	<b>34.93</b>	<b>18.04</b>	<b>81.45</b>	<b>675.36</b>	<b>22.17</b>		
<i>Уплотнённый полдник</i>									
15.30-16.00	Суп молочный с макаронными изделиями	<b>180</b>	5.18	4.69	16.96	130.7	0.82	№ 93	10
	Кофейный напиток с молоком	<b>180</b>	2.85	2.41	14.36	91	1.17	№ 396	86
	Батон нарезной	<b>30</b>	1.19	0.15	7.27	35.02	0	*	*
	Фрукт	<b>100</b>	1.38	0.46	25.8	103.05	31.5	*	*
<b><i>Итого Полдник</i></b>		<b>490</b>	<b>10.6</b>	<b>7.71</b>	<b>64.39</b>	<b>359.77</b>	<b>33.49</b>		
<b>Итого за первый день:</b>			<b>57.64</b>	<b>44.01</b>	<b>269.24</b>	<b>1681.13</b>	<b>69.75</b>		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	Витамин С	№ рецептуры	№п/п
			Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
<i>День второй</i>									
<i>Завтрак:</i>	Каша жидкая пшено-рисовая молочная с маслом сливочным	<b>200</b>	6.7	8.7	21.1	166.8	0.88	№ 3	3
8.30-9.00	Какао с молоком	<b>180</b>	3.67	3.19	15.82	107	1.43	№397	87
	Батон нарезной	<b>30</b>	1.19	0.15	7.27	35.02	0	*	*
	Сыр	<b>16</b>	3.68	4.64	0	57.6	0.09	*	*
<b>Итого Завтрак</b>		<b>426</b>	<b>15.24</b>	<b>16.68</b>	<b>44.19</b>	<b>366.42</b>	<b>2.4</b>		
<i>II завтрак</i>									
10.30-11.00	Кисломолочный напиток	<b>150</b>	4.35	3.75	6.3	76	0.45	№ 401	*
	Кондитерские изделия	<b>18</b>	2.16	1.08	15.95	95.12	0	*	*
<i>Обед</i>									
12.00-13.00	Суп картофельный с клёцками с йодированной солью на курином бульоне	<b>205</b>	1.69	2.54	10.3	70.93	4.72	№85/120	21
	Макаронные изделия отварные	<b>120</b>	5.86	6.61	34.16	300	0	№ 317	37
	Котлеты куриные	<b>75</b>	14.4	3.2	10.1	137.4	0.47	№ 54-5м	33
	Соус сметанный с томатом и луком	<b>30</b>	0.14	5	5.86	74.1	0.04	№357	53
	Компот из свежих (свежемороженых) ягод + Вит С	<b>180</b>	0.4	0.02	24.99	102	21.36	№ 372	<b>90</b>
	Хлеб пшеничный	<b>25</b>	1.98	0.25	12.08	58.33	0	*	*
	Хлеб ржаной	<b>45</b>	2.97	0.54	15.03	78.3	0	*	*
	Салат овощной /овощи свежие/икра овощная	<b>60</b>	0.95	3.07	7.26	60.4	9.1	№8\11,11,32,20,13,21,37,22,34, 53,52,54-2з,54-3з,54а- 23,45,54,10,бн	<b>58,59,60,61,62,63,64,65,66,67 ,68,69,70,71,72,73,74,75</b>
<b>Итого Обед</b>		<b>740</b>	<b>28.39</b>	<b>21.23</b>	<b>119.78</b>	<b>881.46</b>	<b>35.69</b>		
<i>Уплотнённый полдник</i>									
15.30-16.00	Пюре картофельное	<b>150</b>	3.06	4.8	20.43	137.5	18.16	№ 321	44
	Рыба запеченная в омлете	<b>100</b>	10.07	5.59	3.21	170	0.34	№249	32
	Чай с сахаром	<b>180</b>	0.06	0.02	9.99	40	0.03		80
	Батон нарезной	<b>30</b>	1.19	0.15	7.27	35.02	0	*	*
								*	
<b>Итого Полдник</b>		<b>460</b>	<b>14.38</b>	<b>10.56</b>	<b>40.9</b>	<b>382.52</b>	<b>18.53</b>		
<b>Итого за второй день:</b>			<b>64.52</b>	<b>53.3</b>	<b>227.12</b>	<b>1801.52</b>	<b>57.07</b>		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витам ин С	№ рецептуры	№п/п
			Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
День третий									
<i>Завтрак:</i>									
	Каша жидкая гречневая молочная с маслом сливочным	200	6.98	10.42	44.4	278.66	0.9	Таблица №2	9
8.30-9.00	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	1.2	№394	83
	Батон нарезной	30	1.59	0.2	9.69	46.69	0	*	*
	Повидло	10	0.05	0	9.16	34.7	0	*	*
<b>Итого Завтрак</b>		<b>420</b>	<b>11.29</b>	<b>12.96</b>	<b>77.56</b>	<b>449.05</b>	<b>2.1</b>		
<i>II завтрак</i>									
10.30-11.00	Сок (нектар) витаминизированный	200	0	0	22	90	12.12	*	*
	Кондитерские изделия	18	2.16	1.08	15.95	95.12	0	*	*
<i>Обед</i>									
12.00-13.00	Суп картофельный с мясными фрикадельками с йодированной солью	180	4.03	2.18	11.29	81.36	8.05	№ 83/121	19
	Голубцы ленивые с соусом №355	120/30	8,61/0,53	6,81/1,5	15,04/2,1	182,29/24,03	15,03/0,4	№ 298	38
	Компот из с/ф. + вит. С	180	0.4	0.02	24.99	102	0.36	№376	89
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.08	58.33	0	*	*
	Хлеб ржаной	45	2.97	0.54	15.03	78.3	0	*	*
	Салат овощной /овощи свежие/икра овощная	60	0.95	3.07	7.26	60.4	9.1	№8\11,11,32,20,13,21,37,22,34,53,52,54-2з,54-3з,54а-23,45,54,10,б\н	58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75
<b>Итого Обед</b>		<b>640</b>	<b>19.084</b>	<b>14.52</b>	<b>91.43</b>	<b>572.55</b>	<b>34.13</b>		
<i>Уплотнённый полдник</i>									
15.30-16.00	Ватрушка с творогом	170	15.67	9.32	52.52	273.6	0.07	№458/504	95
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	№397	87
	Фрукт свежий	120	1.38	0.46	25.8	103.05	31.5	*	*
<b>Итого Полдник</b>		<b>470</b>	<b>20.72</b>	<b>12.97</b>	<b>94.14</b>	<b>483.65</b>	<b>33</b>		
<b>Итого за третий день:</b>			<b>53.254</b>	<b>41.53</b>	<b>301.08</b>	<b>1690.37</b>	<b>81.35</b>		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г).	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№п/п
			Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
День четвёртый									
<i>Завтрак:</i>									
	Каша жидкая геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7.82	4.02	49.16	260	0	Таблица №2	6
8.30-9.00	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	№395	86
	Батон нарезной	30	1.19	0.15	7.27	35.02	0	*	*
	Сыр	16	3.68	4.64	0	57.6	0.09	*	*
<b>Итого Завтрак</b>		<b>426</b>	<b>15.54</b>	<b>11.22</b>	<b>70.79</b>	<b>443.62</b>	<b>1.26</b>		
<i>II завтрак</i>									
10.30-11.00	Кисломолочный напиток	150	4.35	3.75	6.3	76	0.45	№401	*
	Кондитерские изделия	18	2.16	1.08	15.95	95.12	*	*	*
<i>Обед</i>									
	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне с йодированной солью	180	5.2	18.26	10.13	105.3	13.78	№54-11 с	27
	Картофельная запеканка с мясом или печенью	165	10.18	6.25	25.7	206	5.43	№ 291	34
	Компот из свежих яблoк+ вит С	180	0.014	0.14	21.49	87.84	1.55	№372	82
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.08	58.33	0	*	*
	Хлеб ржаной	45	2.97	0.54	15.03	78.3	0	*	*
	Салат овощной /овощи свежие/икра овощная	60	0.95	3.07	7.26	60.4	9.1	№8\11,11,32,20,13,21,37,22,34,53,52,54-2з,54-3з,54а-23,45,54,10,б\н	58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75
<b>Итого Обед</b>		<b>655</b>	<b>21.294</b>	<b>28.51</b>	<b>91.69</b>	<b>596.17</b>	<b>29.86</b>		
<i>Уплотнённый полдник</i>									
15.30-16.00	Омлет натуральный	170	15.04	26.92	3.02	314	0.3	Таблица №215	40
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№ 392	80
	Батон нарезной	30	1.19	0.15	7.27	35.02	0	*	*
	Фрукт свежий	120	1.38	0.46	25.8	103.05	31.5	*	*
<b>Итого Полдник</b>		<b>500</b>	<b>17.67</b>	<b>27.55</b>	<b>46.08</b>	<b>492.07</b>	<b>31.83</b>		
<b>Итого за четвёртый день:</b>			<b>61.014</b>	<b>72.11</b>	<b>230.81</b>	<b>1702.98</b>	<b>63.4</b>		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	Витами- н С	№ рецептуры	№п/п
			(г.)	Б	Ж				
		2	3	4	5	6	7	8	9
День пятый									
<i>Завтрак:</i>	Каша жидкая пшеничная молочная с маслом сливочным	<b>200</b>	5.3	4.12	31.59	187.78	0	Таблица 2	4
8.30-9.00	Какао с молоком	<b>180</b>	3.67	3.19	15.82	107	1.43	№397	87
	Батон нарезной	<b>30</b>	1.19	0.15	7.27	35.02	0	*	*
	Сгущенное молоко (цельное и с сахаром)	<b>10</b>	0.72	0.85	5.55	32.8	0.01	*	*
<b>Итого</b>		<b>420</b>	<b>10.88</b>	<b>8.31</b>	<b>60.23</b>	<b>362.6</b>	<b>1.44</b>		
<i>II завтрак</i>									
10.30-11.00	Сок (нектар) витаминизированный	<b>200</b>	0	0	22	90	12.12	*	*
<i>Обед</i>	Кондитерские изделия	<b>18</b>	2.16	1.08	15.95	95.12	0	*	*
12.00-13.00									
	Суп картофельный с гренками на мясном бульоне с йодированной солью	<b>200/20</b>	1.87	18.26	13.31	81	9.6	№77/	26
	Жаркое по -домашнему	<b>150</b>	18.77	5.09	14.97	180.68	6.12	Таблица № 276	41
	Кисель из свежих (свежезамороженных)	<b>180</b>	0.16	0.07	24.15	97.92	22	378	88
	Хлеб ржаной	<b>45</b>	2.97	0.54	15.03	78.3	0	*	*
	Салат овощной /овощи свежие/икра овощная	<b>60</b>	0.95	3.07	7.26	60.4	9.1	№8\11,11,32,20,13,21,37,22,34,53,52,54-2з,54-3з,54а-23,45,54,10,6н	<b>58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75</b>
<b>Итого Обед</b>		<b>790</b>	<b>24.72</b>	<b>27.03</b>	<b>74.72</b>	<b>498.3</b>	<b>46.82</b>		
<i>Уплотнённый полдник</i>									
15.30-16.00	Пирожок печенный картофельный с луком	<b>150</b>	10.92	18.78	80.88	437	0	№469	93
	Чай с сахаром	<b>180</b>	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№ 392	80
	Фрукт свежий	<b>100</b>	0.92	0.3	17.2	68.7	21	*	*
<b>Итого Полдник</b>		<b>430</b>	<b>11.9</b>	<b>19.1</b>	<b>108.07</b>	<b>545.7</b>	<b>21.03</b>		
<b>Итого за пятый день:</b>			<b>49.66</b>	<b>55.52</b>	<b>280.97</b>	<b>1591.72</b>	<b>81.41</b>		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№п/п
			Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
<i>День шестой</i>									
<i>Завтрак:</i>	Каша жидкая рисовая на сгущенном молоке с маслом сливочным	<b>205</b>	6.12	6.65	53.13	297	0.88	№176	<b>84</b>
8.30-9.00	Чай с лимоном	<b>180/8/10</b>	2.67	2.34	14.31	89	1.2	№393	51
	Батон нарезной	<b>30</b>	1.19	0.15	7.27	35.02	0	*	*
	Масло сливочное	<b>10</b>	0.12	8.2	12.04	47.1	0	*	*
<b>Итого Завтрак</b>		<b>400</b>	<b>10.1</b>	<b>17.34</b>	<b>86.75</b>	<b>468.12</b>	<b>2.08</b>		
<i>II завтрак</i>									
10.30-11.00	Кисломолочный напиток	<b>150</b>	4.35	3.75	6.3	76	0.45	№401	*
	Кондитерские изделия	<b>18</b>	2.16	1.08	15.95	95.12	0	*	*Д
<i>Обед</i>									
12.00-13.00	Суп картофельный с бобовыми с йодированной солью	<b>180</b>	3.95	3.79	11.75	97.02	4.18	№ 81	18
	Макаронник с мясом или печенью	<b>150</b>	13.96	9.94	32.8	276.45	4.6	292	<b>29</b>
	Кисель из кураги + вит С	<b>180</b>	0.8	0.05	25.73	106.56	0.4	№ 380	85
	Хлеб пшеничный	<b>25</b>	1.98	0.25	12.08	58.33	0	*	*
	Хлеб ржаной	<b>45</b>	2.97	0.54	15.03	78.3	0	*	*
	Салат овощной /овощи свежие/икра овощная	<b>60</b>	0.95	3.07	7.26	60.4	9.1	№8\11,11,32,20,13,21,37,22,34,53,52,54-2з,54-3з,54а-23,45,54,10,6н	<b>58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75</b>
<b>Итого Обед</b>		<b>640</b>	<b>24.61</b>	<b>17.64</b>	<b>104.65</b>	<b>677.06</b>	<b>18.28</b>		
<i>Уплотнённый полдник</i>									
15.30-16.00	Омлет с картофелем (запеченный)	<b>150</b>	12.75	11.25	17.63	273.52	0.26		39 а
	Какао с молоком	<b>180</b>	3.67	3.19	15.82	107	1.43	№397	87
	Батон нарезной	<b>30</b>	1.19	0.15	7.27	35.02	0	*	*
	Фрукт свежий	<b>120</b>	1.38	0.46	25.8	103.05	31.5	*	*
		<b>480</b>	<b>18.99</b>	<b>15.05</b>	<b>66.52</b>	<b>518.59</b>	<b>33.19</b>		
<b>Итого за шестой день:</b>			<b>60.21</b>	<b>54.86</b>	<b>280.17</b>	<b>1834.89</b>	<b>54</b>		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День седьмой								
<i>Завтрак:</i>	Каша жидкая ячневая молочная с маслом сливочным	<b>200</b>	4.18	2.04	18	106.48	0.88	Таблиц № 2
8.30-9.00	Кофейный напиток с молоком	<b>180</b>	2.85	2.41	14.36	91	1.17	№395
	Батон нарезной	<b>30</b>	1.19	0.15	7.27	35.02	0	*
	Сыр	<b>16</b>	3.68	4.64	0	57.6	0.09	*
<i>Итого Обед</i>		<b>426</b>	<b>11.9</b>	<b>9.24</b>	<b>39.63</b>	<b>290.1</b>	<b>2.14</b>	
<i>II завтрак</i>								
10.30-11.00	Сок (нектар) витаминизированный	<b>200</b>	0	0	22	90	12.12	*
	Кондитерские изделия	<b>18</b>	2.16	1.08	15.95	95.12	0	*
<i>Обед</i>								
12.00-13.00	Суп картофельный с макаронными изделиями с йодированной солью на курином бульоне	<b>180</b>	6.19	7.85	10.32	120.4	6.56	№82
	Плов из птицы	<b>150</b>	25.44	35.69	24.25	255	0	№304
	Компот из свежих яблок + вит С	<b>180</b>	0.014	0.14	21.49	87.84	1.55	№372
	Хлеб пшеничный	<b>25</b>	1.98	0.25	12.08	58.33	0	*
	Хлеб ржаной	<b>45</b>	2.97	0.54	15.03	78.3	0	*
	Салат овощной /овоци свежие/икра овощная	<b>60</b>	0.95	3.07	7.26	60.4	9.1	№8\11,11,32,20,13,21,37,22,34,53,52,54-2з,54-3з,54а-23,45,54,10,б\н
<i>Итого Обед</i>		<b>640</b>	<b>37.544</b>	<b>47.54</b>	<b>90.43</b>	<b>660.27</b>	<b>17.21</b>	
<i>Уплотнённый полдник</i>								
	Пюре картофельное	<b>150</b>	3.06	4.8	20.43	137.5	18.16	№ 321
	Зразы рыбные с яйцом с соусом № 347	<b>80\30</b>	10.95	6.37	13.2	153.61	1.9	№265
15.30-16.00	Кисломолочный напиток	<b>180</b>	5.22	4.5	6.3	91.2	0.45	№401
	Батон нарезной	<b>30</b>	1.19	0.15	7.56	42.02	0	*
	Фрукт	<b>120</b>	1.38	0.46	25.8	103.05	31.5	*
<i>Итого Полдник</i>		<b>620</b>	<b>21.8</b>	<b>16.28</b>	<b>73.29</b>	<b>527.38</b>	<b>52.01</b>	
<b>Итого за седьмой день:</b>			<b>73.404</b>	<b>74.14</b>	<b>241.3</b>	<b>1662.87</b>	<b>83.48</b>	



<b>№п/п</b>
<b>8</b>
86
*
*
*
*
22
39
82
*
*
<b>58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75</b>
446
31\54
*
*
*

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г).	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витами н С	№ рецептуры	№п/п
			Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
<i>День восьмой</i>									
<i>Завтрак:</i>									
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5.18	4.69	16.96	130.7	0.82	№ 93	10а
8.30-9.00	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	№397	87
	Батон нарезной	30	1.19	0.15	7.27	35.02	0	*	*
	Сгущенное молоко (цельное и с сахаром) или сгущено-варёное молоко	10	0.72	0.85	5.55	32.8	0.01	*	*
<b>Итого Завтрак</b>		<b>400</b>	<b>10.76</b>	<b>8.88</b>	<b>45.6</b>	<b>305.52</b>	<b>2.26</b>		
<i>II завтрак</i>									
10.30-11.00	Кисломолочный напиток	150	4.35	3.75	6.3	76	0.45	№401	*
	Кондитерские изделия	18	2.16	1.08	15.95	95.12			
<i>Обед</i>									
12.00-13.00	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне с йодиров. солью	180	6.19	7.85	10.32	120.4	6.56	80	23
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6.89	4.86	30.9	195	0	313	2
	Котлеты рубленые	80	12.44	9.24	12.56	183	0.12	282	35
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0.14	5	5.86	74.1	0.04	№357	53
	Кисель из свежих (свежемороженных ягод) +вит.С	180	0.16	0.07	24.15	97.92	22	378	88
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.08	58.33	0	*	*
	Хлеб ржаной	45	2.97	0.54	15.03	78.3	0	*	*
	Салат овощной /овощи свежие/икра овощная	60	0.95	3.07	7.26	60.4	9.1	№8\11,11,32,20,13,21,37,22,34,53,52,54-2з,54-3з,54а-23,45,54,10,6ц	58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75
<b>Итого Обед</b>		<b>720</b>	<b>31.72</b>	<b>30.88</b>	<b>118.16</b>	<b>867.45</b>	<b>37.82</b>		
<i>Уплотнённый полдник</i>									
15.30-16.00	Запеканка из творога	180	31.96	21.78	33.04	455.52	0.48	237	91
	Повидло	10	0.05	0	9.16	34.7	0.2	*	*
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	№395	86
	Батон нарезной	30	1.19	0.15	7.27	35.02	0	*	*
	Фрукт свежий	100	0.92	0.3	17.2	68.7	21	*	*
<b>Итого Полдник</b>		<b>500</b>	<b>36.97</b>	<b>24.64</b>	<b>81.03</b>	<b>684.94</b>	<b>22.85</b>		
<b>Итого за восьмой день:</b>			<b>85.96</b>	<b>69.23</b>	<b>267.04</b>	<b>2029.03</b>	<b>63.38</b>		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С	№ рецептуры
			(г.)	Б	Ж			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День девятый								
<i>Завтрак:</i>	Омлет натуральный	<b>170</b>	15.04	26.92	3.02	314	0.3	Таблица №215
8.30-9.00	Чай с молоком	<b>180</b>	2.67	2.34	14.31	89	1.2	№394
	Батон нарезной	<b>30</b>	1.19	0.15	7.27	35.02	0	*
	Сыр	<b>16</b>	3.68	4.64	0	57.6	0.09	*
<b>Итого Завтрак</b>		<b>396</b>	<b>22.58</b>	<b>34.05</b>	<b>24.6</b>	<b>495.62</b>	<b>1.59</b>	
<i>II завтрак</i>								
10.30-11.00	Сок (нектар) витаминизированный	<b>200</b>	0	0	22	90	12.12	*
	Кондитерские изделия	<b>18</b>	2.16	1.08	15.95	95.12	0	*
<i>Обед</i>								
12.00-13.00	Уха с крупой	<b>180\12</b>	4.2	0.96	9.96	126.8	3.52	№ 181
<i>сложный гарнир</i>	Капуста тушенная с мясом	<b>70</b>	8.09	8.3	8.72	160.26	11.66	Таблица №313
	Картофельное пюре	<b>90</b>	1.83	2.88	12.23	82.5	10.9	№ 321
	Компот из с/ф. + вит. С	<b>180</b>	0.4	0.02	24.99	102	0.36	№376
	Хлеб пшеничный	<b>25</b>	1.98	0.25	12.08	58.33	0	*
	Хлеб ржаной	<b>45</b>	2.97	0.54	15.03	78.3	0	*
<b>Итого Обед</b>		<b>692</b>	<b>19.47</b>	<b>12.95</b>	<b>83.01</b>	<b>608.19</b>	<b>26.44</b>	
<i>Уплотнённый полдник</i>								
15.30-16.00	Пирог со с/м горбушей	<b>170</b>	17.5	15	65.3	471	0.1	№ 746
	Чай с сахаром	<b>180</b>	0.06	0.02	9.99	40	0.03	
	Фрукт свежий	<b>120</b>	1.38	0.46	25.8	103.05	31.5	*
<b>Итого Полдник</b>		<b>470</b>	<b>18.94</b>	<b>15.48</b>	<b>101.09</b>	<b>614.05</b>	<b>31.63</b>	
<b>Итого за девятый день:</b>			<b>63.15</b>	<b>63.56</b>	<b>246.65</b>	<b>1902.98</b>	<b>71.78</b>	

<b>№п/п</b>
40
83
*
*
*
*
20
<b>2</b>
<b>44a</b>
89
*
*
92
80
*

№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н	№ рецептуры	№п/п
			(г.)	Б	Ж				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
День десятый									
<i>Завтрак:</i>									
	Каша жидкая пшеничная молочная с маслом сливочным	180	4.54	4.64	28.58	176	0	Таблица №2	8а
8.30-9.00	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	№395	86
	Батон нарезной	30	1.19	0.15	7.27	35.02	0	*	*
	Повидло	10	0.05	0	9.16	34.7	0	*	*
<b>Итого</b>		<b>400</b>	<b>8.63</b>	<b>7.2</b>	<b>59.37</b>	<b>336.72</b>	<b>1.17</b>		
<i>II завтрак</i>									
10.30-11.00	Кисломолочный напиток	150	4.35	3.75	6.3	76	0.45	№401	*
	Кондитерские изделия	18	2.16	1.08	15.95	95.12	0	*	*
<i>Обед</i>									
12.00-13.00	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на м/б с йодир. солью	180	1.39	3.91	6.79	67.8	14.77	№ 67	25
	Тефтели мясные I вариант с соусом №356	80\60	11,78/0,14	12,91/5,0	14,9/5,86	223/74,1	1,13/0,04	№ 286	43\51
	Гороховое пюре	120	12.45	5.8	31.2	219.72	0.18	№ 2	36
	Компот из кураги + вит С	180	0.8	0.05	25.73	106.56	0.4	№380	85
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.08	58.33	0	*	*
	Хлеб ржаной	45	2.97	0.54	15.03	78.3	0	*	*
	Салат овощной /овощи свежие/икра овощная	60	0.95	3.07	7.26	60.4	9.1	№8\11,11,32,20,13,21,37,22,34,53,52,54-2з,54-3з,54а-23,45,54,10,6\н	58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75
<b>Итого Обед</b>		<b>650</b>	<b>32.46</b>	<b>28.46</b>	<b>98.09</b>	<b>888.21</b>	<b>25.62</b>		
<i>Уплотнённый полдник</i>									
15.30-16.00	Плюшка НовоМосковская	120	9.45	7.01	61.4	350	0.03	№ 87	96
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№392	80
	Яйцо	40	4.8	4	0.3	56.6	0	№54-6о	94
	Фрукт свежий	100	0.92	0.3	17.2	68.7	21	*	*
<b>Итого Полдник</b>		<b>440</b>	<b>15.23</b>	<b>11.33</b>	<b>88.89</b>	<b>700.9</b>	<b>21.06</b>		
<b>Итого за десятый день:</b>			<b>62.83</b>	<b>51.82</b>	<b>268.6</b>	<b>2096.95</b>	<b>48.3</b>		
<b>Итого за весь период</b>			<b>636.442</b>	<b>584.08</b>	<b>2613.28</b>	<b>18051</b>			
<b>Среднее значение за период</b>			<b>63.6</b>	<b>58.4</b>	<b>261.3</b>	<b>1805</b>			
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			<b>117</b>	<b>97.3</b>	<b>100</b>	<b>100</b>			
*- нет данных.									

ИТОГ

	54	60	261	1800	
1	57.64	44.01	269.24	1681.13	69.75
2	64.52	53.3	227.12	1801.52	57.07
3	53.254	41.53	301.08	1690.37	81.35
4	61.014	72.11	230.81	1702.98	63.4
5	49.66	55.52	280.97	1591.72	81.41
6	60.21	54.86	280.17	1834.89	54
7	73.404	74.14	241.3	1662.87	83.48
8	85.96	69.23	267.04	2029.03	63.38
9	63.15	63.56	246.65	1902.98	71.78
10	62.83	51.82	268.6	2096.95	48.3
итого за 10 д	<b>631.642</b>	<b>580.08</b>	<b>2612.98</b>	<b>17994.44</b>	
	<b>63.6</b>	<b>58.4</b>	<b>261.3</b>	<b>1800</b>	
	<b>117</b>	<b>97.3</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	