

Утверждено

Приказом директора ГБОУ ООШ №7 г. Сызрани  
от « 28 » декабря 2024 г. № 177/4

**ПРИМЕРНОЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ**

на 2025 год

**СП «Детский сад № 4» ГБОУ ООШ №7 г. Сызрани**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г).	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№п/п
			Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
<b>День первый</b>									
<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	<b>5</b>
8.30-9.00	Чай с лимоном	<b>180/8/10</b>	2.67	2.34	14.31	89	1.2	№393	<b>50</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>Итого Завтрак</b>		<b>438</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>180</b>	0	0	19.8	81	10.91	*	*
	Кондитерские изделия	<b>20</b>	2.4	1.2	17.72	125.38	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>14</b>
	Пюре картофельное	<b>110</b>	2.24	3.52	14.95	100.83	13.32	№ 321	<b>34 а</b>
	Тефтели "Нежные"(полуфабрикат)	<b>62</b>	9.92	5.27	4.02	105	0		<b>45</b>
	Кисель из кураги + вит С	<b>180</b>	0.8	0.05	25.73	106.56	0.4	№ 380	<b>54/1</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>30</b>	4.25	2.13	0	36	2.37	8\11	<b>69</b>
<b>Итого Обед</b>		<b>632</b>	<b>24.82</b>	<b>14.53</b>	<b>82.27</b>	<b>570.16</b>	<b>20.59</b>		
<i>Уплотнённый полдник</i>									
15.30-16.00	Пудинг из творога(запеченный)	<b>150</b>	20.20	14.30	32.40	472.00	0.2	№ 235\351	<b>81</b>
	Соус молочный сладкий	<b>20</b>	0.39	0.9	2.65	20.3	0.07	№351	<b>27</b>
	Чай с сахаром	<b>180</b>	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№ 392	<b>49</b>
	Фрукт свежий	<b>120</b>	1.38	0.46	25.8	103.05	31.5	*	*
<b>Итого Полдник</b>		<b>470</b>	<b>22.03</b>	<b>15.68</b>	<b>70.84</b>	<b>635.35</b>	<b>31.8</b>		
<b>Итого за первый день:</b>			<b>59.2</b>	<b>48.59</b>	<b>276.08</b>	<b>1872.77</b>	<b>65.27</b>		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>День второй</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша жидкая пшено-рисовая молочная с маслом сливочным	<b>200</b>	6.7	8.7	21.1	166.8	0.88	№ 3
8.30-9.00	Какао с молоком	<b>180</b>	3.67	3.19	15.82	107	1.43	№397
	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>	
<b>II завтрак</b>								
10.30-11.00	Кисломолочный напиток	<b>150</b>	5.22	4.5	8	91.2	0.54	№401
<b>Обед</b>								
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
	Макаронные изделия отварные	<b>110</b>	5.4	6.06	31.32	275	0	№ 317
	Котлеты куриные	<b>75</b>	11.25	11.28	5.88	191.25	0.47	№ 54-5м
	Компот из свежих яблок+ вит С	<b>180</b>	0.14	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 /овощи свежие/икра овощная	<b>60</b>	0.95	3.07	7.26	60.4	9.1	№ 21,37,22,34,41,54, 54 а,20,11,54,13,10,32,45, 54 а-23-2020,40,14,19,53
<b>Итого Обед</b>		<b>700</b>	<b>24.38</b>	<b>23.88</b>	<b>103.36</b>	<b>822.05</b>	<b>15.84</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>								
15.30-16.00	Омлет с картофелем (запеченный)	<b>150</b>	12.75	11.25	17.63	273.52	0.26	204\317
	Чай с сахаром	<b>180</b>	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Батон нарезной	<b>30</b>	1.19	0.15	7.27	35.02	0	*
	Фрукт свежий	<b>100</b>	0.92	0.3	17.2	78.7	21	*
<b>Итого Полдник</b>		<b>460</b>	<b>14.92</b>	<b>11.72</b>	<b>52.09</b>	<b>427.24</b>	<b>21.29</b>	
<b>Итого за второй день:</b>			<b>59.76</b>	<b>56.78</b>	<b>207.64</b>	<b>1706.91</b>	<b>40.07</b>	

<b>№п/п</b>
<b>1</b>
<b>57</b>
*
*
*
<b>18</b>
<b>38a</b>
<b>32</b>
<b>51</b>
*
*
<b>50,51,52,53,54,55,56,57, 58,59,60,61,62,63,64,65, 66,67,68,69</b>
<b>40</b>
<b>49</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	
<b>День третий</b>									
<b>Завтрак:</b>	Каша жидкая гречневая молочная с маслом сливочным	<b>200</b>	6.98	1.42	25	242	0.9	Таблица №2	<b>8</b>
8.30-9.00	Кофейный напиток с молоком	<b>180</b>	2.85	2.41	14.36	91	1.17	№395	<b>56</b>
	Батон нарезной	<b>30</b>	1.59	0.2	9.69	46.69	0	*	*
	Повидло	<b>10</b>	0.05	0	9.16	34.7	0	*	*
<b>Итого Завтрак</b>		<b>420</b>	<b>11.47</b>	<b>4.03</b>	<b>58.21</b>	<b>414.39</b>	<b>2.07</b>		
<b>II завтрак</b>									
10.30-11.00	Кисломолочный напиток	<b>180</b>	5.22	4.5	8	91.2	0.54	№401	*
	Кондитерские изделия	<b>20</b>	2.4	1.2	17.72	125.38	0	*	*
<b>Обед</b>									
12.00-13.00	Уха с крупой с йодированной солью	<b>180</b>	8.91	5.96	9.96	38.66	3.52	№ 181	<b>22</b>
	Плов из птицы	<b>150</b>	15	35.69	25.08	264.38	0.38	№304	<b>31</b>
	Кисель из свежих (свежезамороженных ягод) +вит.С	<b>180</b>	0.16	0.07	24.15	97.92	22	378	<b>55/1</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 /овоши свежие/икра овощная	<b>60</b>	0.95	3.07	7.26	60.4	9.1	№ 21,37,22,34,41,54, 54 а,20,11,54,13,10,32,45, 54 а-23-2020,40,14,19,53	<b>50,51,52,53,54,55,56,57, 58,59,60,61,62,63,64,65, 66,67,68,69</b>
<b>Итого Обед</b>		<b>640</b>	<b>29.97</b>	<b>45.58</b>	<b>93.56</b>	<b>597.99</b>	<b>35</b>		
<b>Уплотнённый полдник</b>									
15.30-16.00	Пюре картофельное	<b>150</b>	3.06	4.8	20.43	137.5	18.16	№ 321	<b>34</b>
	Тефтели рыбные тушеные с соусом 354	<b>80\30</b>	9,86\0,7	5,47\2,5	10,67\2,93	113,3\37,05	0,38\0,02	№ 261\354	<b>47</b>
	Компот из сушеных фруктов.	<b>180</b>	0.4	0.02	24.99	102	0.36	№376	<b>54</b>
	Батон нарезной	<b>30</b>	1.59	0.2	9.69	46.69	0	*	*
								*	*
<b>Итого Полдник</b>		<b>470</b>	<b>15.61</b>	<b>12.99</b>	<b>68.71</b>	<b>499.54</b>	<b>18.92</b>		
<b>Итого за третий день:</b>			<b>64.67</b>	<b>68.3</b>	<b>246.2</b>	<b>1728.5</b>	<b>56.53</b>		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№п/п
			(г.)	Б	Ж				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
<b>День четвёртый</b>									
<b>Завтрак:</b>	Каша жидкая геркулесовая молочная с маслом сливочным	<b>200</b>	7.82	4.02	49.16	260	0	Таблица №2	<b>4</b>
8.30-9.00	Какао с молоком	<b>180</b>	3.67	3.19	15.82	107	1.43	№397	<b>57</b>
	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>16.36</b>	<b>12</b>	<b>72.25</b>	<b>459.62</b>	<b>1.52</b>		
<b>II завтрак</b>									
10.30-11.00	Сок (нектар) витаминизированный	<b>180</b>	0	0	19.8	81	10.91	*	*
	Кондитерские изделия	<b>20</b>	2.4	1.2	17.72	125.38	0	*	*
<b>Обед</b>									
	Суп картофельный с мясными фрикадельками с йодированной солью	<b>180</b>	4.03	2.18	11.29	81.36	8.05	№ 83/121	<b>15</b>
	Капуста тушенная с мясом	<b>150</b>	15.23	13.5	14.38	144.67	24.99	№ 132	<b>33</b>
	Компот из апельсинов + вит. С	<b>180</b>	0.41	0.09	30.59	125	11.61	№374	<b>52</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	№ 21,37,22,34,41,54, 54 а,20,11,54,13,10,32,45, 54 а-23-2020,40,14,19,53	<b>50,51,52,53,54,55,56,57, 58,59,60,61,62,63,64,65, 66,67,68,69</b>
<b>Итого Обед</b>		<b>640</b>	<b>25.57</b>	<b>19.63</b>	<b>90.63</b>	<b>548.06</b>	<b>53.75</b>		
<b>Уплотнённый полдник</b>									
15.30-16.00	Пюре картофельное	<b>110</b>	2.24	3.52	14.95	100.83	13.32	№ 321	<b>34 а</b>
	Печень по -строгановски	<b>50\30</b>	14.63	12.75	2.375	182.5	9.38		<b>46</b>
	Кофейный напиток с молоком	<b>180</b>	2.85	2.41	14.36	91	1.17	№395	<b>56</b>
	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>Итого Полдник</b>		<b>440</b>	<b>22.29</b>	<b>19.29</b>	<b>64.755</b>	<b>512.4</b>	<b>55.37</b>		
<b>Итого за четвёртый день:</b>			<b>66.62</b>	<b>52.12</b>	<b>265.155</b>	<b>1726.46</b>	<b>121.55</b>		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№п/п
			(г).	Б	Ж				
День пятый	2	3	4	5	6	7	8	9	
<b>Завтрак:</b>	Омлет натуральный	<b>170</b>	15.04	26.92	3.02	314	0.3	Таблица №215	<b>41</b>
8.30-9.00	Кофейный напиток с молоком	<b>180</b>	2.85	2.41	14.36	91	1.17	№395	<b>56</b>
	Батон нарезной	<b>30</b>	1.19	0.15	7.27	35.02	0	*	*
	Стушенное молоко (цельное и с сахаром) или сгущёно-варёное молоко	<b>10</b>	0.72	0.85	5.55	32.8	0.01	*	*
<b>Итого</b>		<b>390</b>	<b>19.8</b>	<b>30.33</b>	<b>30.2</b>	<b>472.82</b>	<b>1.48</b>		
<b>II завтрак</b>									
10.30-11.00	Кисломолочный напиток	<b>150</b>	4.35	3.75	6.3	76	0.45	№401	*
	Кондитерские изделия	<b>20</b>	2.4	1.2	17.72	125.38	0	*	*
<b>Обед</b>									
12.00-13.00	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на м/б с йодир. солью	<b>200</b>	1.39	3.91	6.79	75.33	14.77	№ 67	<b>16</b>
	Котлеты рубленые	<b>80</b>	12.44	9.24	12.56	183	0.12	№ 282	<b>36</b>
	Гороховле пюре	<b>120</b>	12.45	5.8	31.2	219.72	0.18	№ 2	<b>37</b>
	Компот из сушеных фруктов. + вит. С	<b>180</b>	0.4	0.02	24.99	102	0.36	№ 376	<b>54</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	№ 21,37,22,34,41,54, 54 а, 20,11,54,13,10,32,45, 54 а-23- 2020,40,14,19,53	<b>50,51,52,53,54,55,56,57, 58,59,60,61,62,63,64,65, 66,67,68,69</b>
<b>Итого Обед</b>		<b>710</b>	<b>32.58</b>	<b>22.83</b>	<b>109.91</b>	<b>777.08</b>	<b>24.53</b>		
<b>Уплотнённый полдник</b>									
15.30-16.00	Пирожок печенный картофельный с луком	<b>150</b>	10.92	18.78	80.88	437	0	№ 453\503	<b>82</b>
	Чай с сахаром	<b>180</b>	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№ 392	<b>49</b>
	Фрукт свежий	<b>100</b>	0.92	0.3	17.2	78.7	21	*	*
<b>Итого Полдник</b>		<b>430</b>	<b>11.9</b>	<b>19.1</b>	<b>108.07</b>	<b>555.7</b>	<b>21.03</b>		
<b>Итого за пятый день:</b>			<b>71.03</b>	<b>77.21</b>	<b>272.2</b>	<b>2006.98</b>	<b>47.49</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	
<b>День шестой</b>									
<b>Завтрак:</b>	Каша жидкая рисовая на сгущенном молоке с маслом сливочным	<b>205</b>	6.12	6.65	53.13	297	0.88	№ 176 табл № 7	<b>3</b>
8.30-9.00	Чай с лимоном	<b>180/8/10</b>	2.67	2.34	14.31	89	1.2	№ 393	<b>50</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>Итого Завтрак</b>		<b>443</b>	<b>10.1</b>	<b>17.34</b>	<b>86.75</b>	<b>468.12</b>	<b>2.08</b>		
<b>II завтрак</b>									
10.30-11.00	Сок (нектар) витаминизированный	<b>180</b>	0	0	19.8	81	10.91	*	*
	Кондитерские изделия	<b>20</b>	2.4	1.2	17.72	125.38	0	*	*
<b>Обед</b>									
12.00-13.00	Суп картофельный с бобовыми на овощном бульоне с йодированной солью	<b>180</b>	3.95	3.79	11.75	97.02	4.18	№ 81	<b>19</b>
	Макаронные изделия отварные	<b>110</b>	5.4	6.06	31.32	275	0	№ 317	<b>38а</b>
	Тефтели "Нежные"(полуфабрикат)	<b>62</b>	9.92	5.27	4.02	105	0		<b>45</b>
	Компот из свежих яблок + вит С	<b>180</b>	0.014	0.14	21.49	87.84	1.55	№372	<b>51</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	№ 21,37,22,34,41,54, 54 а,20,11,54,13,10,32,45, 54 а-23-2020,40,14,19,53	<b>50,51,52,53,54,55,56,57, 58,59,60,61,62,63,64,65, 66,67,68,69</b>
<b>Итого Обед</b>		<b>662</b>	<b>25.184</b>	<b>19.12</b>	<b>102.95</b>	<b>761.89</b>	<b>14.83</b>		
<b>Уплотнённый полдник</b>									
15.30-16.00	Запеканка из творога со сгущ.молоком	<b>180\15</b>	31,96\1,08	21,78\1,28	33,04\8,33	455,52\49,2	0,48\0,015	№ 237	<b>80</b>
	Какао с молоком	<b>180</b>	3.67	3.19	15.82	107	1.43	№397	<b>57</b>
	Фрукт свежий	<b>120</b>	1.38	0.46	25.8	103.05	31.5	*	*
<b>Итого Полдник</b>		<b>495</b>	<b>38.09</b>	<b>26.71</b>	<b>82.99</b>	<b>714.77</b>	<b>34.425</b>		
<b>Итого за шестой день:</b>			<b>75.774</b>	<b>64.37</b>	<b>310.21</b>	<b>2151.16</b>	<b>62.245</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	
<b>День седьмой</b>									
<b>Завтрак:</b>	Каша жидкая ячневая молочная с маслом сливочным	<b>205</b>	5.69	2.78	24.14	144.32	1.2	Таблиц №2	<b>9</b>
8.30-9.00	Кофейный напиток с молоком	<b>180</b>	2.85	2.41	14.36	91	1.17	№395	<b>56</b>
	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 Обед</b>		<b>431</b>	<b>13.41</b>	<b>9.98</b>	<b>45.77</b>	<b>327.94</b>	<b>2.46</b>		
<b>II завтрак</b>									
10.30-11.00	Кисломолочный напиток	<b>150</b>	4.35	3.75	6.3	76	0.45	№ 401	*
	Кондитерские изделия	<b>20</b>	2.4	1.2	17.72	125.38	0	*	*
<b>Обед</b>									
12.00-13.00	Суп картофельный с макаронными изделиями с йодированной солью на к/б	<b>200</b>	6.88	8.72	11.47	153.8	7.28	№82	<b>17</b>
	Рагу овощное с курицей (3 вариант)	<b>150</b>	9,55\0,26	12,82\1,26	16,9\2,4	221,17\22,35	14,02\0,71	№344\348	<b>30</b>
	Кисель из кураги + вит С	<b>180</b>	0.8	0.05	25.73	106.56	0.4	№ 380	<b>54/1</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	№ 21,37,22,34,41,54, 54 а,20,11,54,13,10,32,45, 54 а-23-2020,40,14,19,53	<b>50,51,52,53,54,55,56,57, 58,59,60,61,62,63,64,65, 66,67,68,69</b>
<b>Итого Обед</b>		<b>660</b>	<b>23.39</b>	<b>26.71</b>	<b>90.87</b>	<b>700.91</b>	<b>31.51</b>		
<b>Уплотнённый полдник</b>									
15.30-16.00	Пирожок с рыбными консервами (или со с/м горбушей)	<b>130</b>	13.38	11.47	49.94	360.18	0.08	№ 453\498	<b>84</b>
	Чай с сахаром	<b>180</b>	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№ 392	<b>49</b>
	Яйцо	<b>40</b>	4.8	4	0.3	56.6	0	№ 213	<b>83</b>
	Фрукт свежий	<b>120</b>	1.38	0.46	25.8	103.05	31.5	*	*
<b>Итого Полдник</b>		<b>470</b>	<b>19.62</b>	<b>15.95</b>	<b>86.03</b>	<b>559.83</b>	<b>31.61</b>		
<b>Итого за седьмой день:</b>			<b>63.17</b>	<b>57.59</b>	<b>246.69</b>	<b>1790.06</b>	<b>66.03</b>		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г).	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витами н С	№ рецептуры	№п/п
			Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
<b>День восьмой</b>									
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	<b>200</b>	5.75	5.21	18.84	145.22	0.91	№ 93	<b>6</b>
8.30-9.00	Какао с молоком	<b>180</b>	3.67	3.19	15.82	107	1.43	№397	<b>57</b>
	Батон нарезной	<b>30</b>	1.19	0.15	7.27	35.02	0	*	*
	Сгущенное молоко (цельное и с сахаром) или сгущёно-варёное молоко	<b>10</b>	0.72	0.85	5.55	32.8	0.01	*	*
<b>Итого Завтрак</b>		<b>420</b>	<b>11.33</b>	<b>9.4</b>	<b>47.48</b>	<b>320.04</b>	<b>2.35</b>		
<b>II завтрак</b>									
10.30-11.00	Кисломолочный напиток	<b>180</b>	5.22	4.5	8	91.2	0.54	№401	*
	Кондитерские изделия	<b>20</b>	2.4	1.2	17.72	125.38	0		
<b>Обед</b>									
12.00-13.00	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	<b>180\25</b>	4,99\3,67	2,69\0,26	13,92\0,42	99,8\18,7	9,94\0,2 2	№ 84/124	<b>20</b>
	Котлеты рыбные любительские с соусом 354	<b>80\30</b>	10,16\0,7	3,9\2,5	9,04\2,93	116,0\37,05	3,06\0,0 2	№ 256\354	<b>48\26</b>
	Пюре картофельное	<b>150</b>	3.06	4.8	20.43	137.5	18.16	№ 321	<b>34</b>
	Напиток из плодов шиповника+ вит С	<b>180</b>	0.61	0.25	18.67	79	90	№ 398	<b>57</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	№ 21,37,22,34,41,54, 54 а,20,11,54,13,10,32,45, 54 а-23-2020,40,14,19,53	<b>50,51,52,53,54,55,56,57, 58,59,60,61,62,63,64,65, 66,67,68,69</b>
<b>Итого Обед</b>		<b>775</b>	<b>29.09</b>	<b>20.16</b>	<b>99.78</b>	<b>685.08</b>	<b>130.5</b>		
<b>Уплотнённый полдник</b>									
15.30-16.00	Омлет натуральный	<b>170</b>	15.04	26.92	3.02	314	0.3	Таблица №215	41
	Сок (нектар) витаминизированный	<b>180</b>	0	0	19.8	81	10.91	*	*
	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>Итого Полдник</b>		<b>515</b>	<b>17.61</b>	<b>27.53</b>	<b>55.89</b>	<b>533.07</b>	<b>42.71</b>		
<b>Итого за восьмой день:</b>				65.65	62.79	228.87	1754.77	176.1	

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	
<b>День девятый</b>									
<b>Завтрак:</b>	Каша жидкая пшеничная молочная с маслом сливочным	<b>180</b>	4.77	3.71	28.43	169	0	Таблица 2	2
8.30-9.00	Чай с молоком	<b>180</b>	2.67	2.34	14.31	89	1.2	№394	50
	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>406</b>	<b>12.31</b>	<b>10.84</b>	<b>50.01</b>	<b>350.62</b>	<b>1.29</b>		
<b>II завтрак</b>									
10.30-11.00	Сок (нектар) витаминизированный	<b>180</b>	0	0	19.8	81	10.91	*	*
	Кондитерские изделия	<b>20</b>	2.4	1.2	17.72	125.38	0	*	*
<b>Обед</b>									
12.00-13.00	Суп картофельный с гречками на мясном бульоне с йодированной солью	<b>200/20</b>	1.87	18.26	13.31	81	9.6	№77/116	21
	Каша рассыпчатая гречневая	<b>120</b>	6.89	4.86	30.9	195	0	Таблица №313	11
	Бефстроганов из отварного мяса с соусом №354	<b>60\30</b>	11,63\0,7	9,3\2,5	2,47\2,93	245,25\37,05	0,075\0,02	№278\354	43
	Кисель из свежих (свежезамороженных ягод) +вит.С	<b>180</b>	0.16	0.07	24.15	97.92	22	№ 378	<b>55</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	№ 21,37,22,34,41,54, 54 а,20,11,54,13,10,32,45, 54 а-23-2020,40,14,19,53	<b>50,51,52,53,54,55,56,57, 58,59,60,61,62,63,64,65, 66,67,68,69</b>
<b>Итого Обед</b>		<b>740</b>	<b>27.15</b>	<b>38.85</b>	<b>108.13</b>	<b>853.25</b>	<b>40.795</b>		
<b>Уплотнённый полдник</b>									
15.30-16.00	Макаронник с печенью или мясом	<b>150</b>	16.35	13.95	30.36	312.82	0.35	№ 292	<b>35</b>
	Какао с молоком	<b>180</b>	3.67	3.19	15.82	107	1.43	№397	<b>57</b>
	Батон нарезной	<b>30</b>	1.19	0.15	7.27	35.02	0	*	*
	Фрукт свежий	<b>100</b>	0.92	0.3	17.2	78.7	21	*	*
<b>Итого Полдник</b>		<b>460</b>	<b>22.13</b>	<b>17.59</b>	<b>70.65</b>	<b>533.54</b>	<b>22.78</b>		
<b>Итого за девятый день:</b>			<b>63.99</b>	<b>68.48</b>	<b>266.31</b>	<b>1943.79</b>	<b>75.775</b>		

0	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин	№ рецептуры
			(г).	Б	Ж			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>День десятый</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша жидкая пшеничная молочная с маслом сливочным	<b>200</b>	5.04	5.16	31.76	195.55	0	Таблица №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	*
	Повидло	<b>10</b>	0.05	0	9.16	34.7	0	*
<b>Итого Завтрак</b>		<b>420</b>	<b>9.13</b>	<b>7.72</b>	<b>62.55</b>	<b>356.27</b>	<b>1.17</b>	
<b>II завтрак</b>								
10.30-11.00	Кисломолочный напиток	<b>150</b>	4.35	3.75	6.3	76	0.45	№401
	Кондитерские изделия	<b>20</b>	2.4	1.2	17.72	125.38	0	*
<b>Обед</b>								
12.00-13.00	Рассольник ленинградский на м/б с йодированной солью	<b>180</b>	1.44	3.68	12.19	87.84	5.43	№ 76
	Голубцы ленивые с соусом №355	<b>120\30</b>	11,78/0,14	12,91/5,0	14,9/5,86	223/74,1	1,13/0,04	№ 298\355
	Компот из сушеных фруктов. + 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	*
	Салат овощной /овощи свежие/икра овощная	<b>60</b>	0.95	3.07	7.26	60.4	9.1	№ 21,37,22,34,41,54, 54 а,20,11,54,13,10,32,45, 54 а-23-2020,40,14,19,53
<b>Итого Обед</b>		<b>640</b>	<b>19.66</b>	<b>25.47</b>	<b>92.31</b>	<b>683.97</b>	<b>16.06</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>								
15.30-16.00								
	Пирожок печенный мясной с рисом	<b>150</b>	13.82	11.15	58.34	395.35	0.05	№ 453/498
	Чай с сахаром	<b>180</b>	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Яйцо	<b>40</b>	4.8	4	0.3	56.6	0	№ 213
	Фрукт свежий	<b>120</b>	1.38	0.46	25.8	103.05	31.5	*
<b>Итого Полдник</b>		<b>490</b>	<b>20.06</b>	<b>15.63</b>	<b>94.43</b>	<b>595</b>	<b>31.58</b>	
<b>Итого за десятый день:</b>			<b>55.6</b>	<b>53.77</b>	<b>273.31</b>	<b>1836.62</b>	<b>49.26</b>	
<b>Итого за весь период</b>			<b>645.5</b>	<b>610.0</b>	<b>2610.3</b>	<b>18518.0</b>		
<b>Среднее значение за период</b>			<b>64.5</b>	<b>61.0</b>	<b>261.0</b>	<b>1851.8</b>		
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			<b>119.5</b>	<b>101.7</b>	<b>100.0</b>	<b>102.9</b>		
*- нет данных.								

