

Утверждено

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

**ПРИМЕРНОЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 1,5-3 ЛЕТ**

на 2025 год

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

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 первый</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша жидкая манная на сгущенном молоке с маслом сливочным	<b>160</b>	3.5	4.8	39.28	145.55	0	№ 2
8.30-9.00	Чай с лимоном	150\4\7	2.67	2,,34	14.31	89	1.2	№393
	Батон нарезной	30	1.19	0.15	7.27	35.02	0	*
	Масло сливочное	10	0.12	8.2	12.04	47.1	0	*
<b>Итого Завтрак</b>		<b>361</b>	<b>7.48</b>	<b>13.15</b>	<b>72.9</b>	<b>316.67</b>	<b>1.2</b>	
<b>II завтрак</b>								
10.30-11.00	Сок (нектар) витаминизированный	180	0	0	19.8	81	10.91	*
	Кондитерские изделия	20	2.4	1.2	17.72	125.38	0	*
<b>Обед</b>								
12.00-13.00	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной с йодированной солью	150	2.22	2.31	8.71	70.95	3.75	№ 63
	Пюре картофельное	110	2.24	3.52	14.95	100.83	13.32	№ 321
	Тефтели "Нежные"(полуфабрикат)	62	9.92	5.27	4.02	105	0	
	Кисель из кураги + вит С	150	0.66	0.04	21.44	88.8	0.3	№ 380
	Хлеб пшеничный	20	1.59	0.2	9.7	46.7	0	*
	Хлеб ржаной	36	1.78	0.32	9.02	46.8	0	*
	Сельдь соленая с луком	30	4.25	2.13	0	36	2.37	8\11
<b>Итого Обед</b>		<b>558</b>	<b>22.66</b>	<b>13.79</b>	<b>67.84</b>	<b>495.08</b>	<b>19.74</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>								
15.30-16.00	Пудинг из творога(запеченный)	140	17.68	12.51	28.35	413	0.175	№ 235
	Соус молочный сладкий	15	0.29	0.68	1.99	15.22	0.05	№351
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	14.31	77	1.19	№394
	Фрукт свежий	100	0.92	0.3	17.2	68.7	21	*
<b>Итого Полдник</b>		<b>405</b>	<b>21.54</b>	<b>15.82</b>	<b>61.85</b>	<b>573.92</b>	<b>22.415</b>	
<b>Итого за первый день:</b>			<b>54.08</b>	<b>43.96</b>	<b>240.11</b>	<b>1592.05</b>	<b>54.265</b>	

<b>№п/п</b>
<b>5</b>
<b>50</b>
*
*
*
*
<b>14</b>
<b>34 a</b>
<b>45</b>
<b>54/1</b>
*
*
<b>69</b>
81
27
<b>50</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
<b>День второй</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша жидкая пшено-рисовая молочная с маслом сливочным	<b>160</b>	5.33	6.93	16.9	106.8	0	№ 3
8.30-9.00	Какао с молоком	<b>150</b>	3.15	2.72	12.96	89	1.2	№397
	Батон нарезной	<b>30</b>	1.19	0.15	7.27	35.02	0	*
	Сыр	<b>10</b>	2.53	3.19	0	39.6	0.09	*
<b>Итого Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>12.2</b>	<b>12.99</b>	<b>37.13</b>	<b>270.42</b>	<b>1.29</b>	
<b>II завтрак</b>								
10.30-11.00	Кисломолочный напиток	<b>135</b>	3.91	3.38	5.67	68.4	0.4	№401
<b>Обед</b>								
12.00-13.00	Суп картофельный с клёцками с йодированной солью на курином бульоне	<b>150</b>	1.24	1.86	7.54	51.9	3.45	№85/120
	Макаронные изделия отварные	<b>110</b>	5.4	6.06	31.32	275	0	№ 317
	Котлеты куриные	<b>60</b>	8.96	9.09	4.08	134.36	0.36	№ 54-5м
	Компот из свежих яблок + вит С	<b>150</b>	0.12	0.12	17.91	73.2	1.29	№372
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1.59	0.2	9.7	46.7	0	*
	Хлеб ржаной	<b>36</b>	1.78	0.32	9.02	46.8	0	*
	Салат овощной /овощи свежие/икра овощная	<b>40</b>	0.63	2.05	4.84	40.27	6.07	№ 21,37,22,34,41,54, 54 а,20,11,54,13,10,32,45,
<b>Итого Обед</b>		<b>566</b>	<b>19.72</b>	<b>19.7</b>	<b>84.41</b>	<b>668.23</b>	<b>11.17</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>								
15.30-16.00	Омлет с картофелем (запеченный)	<b>120</b>	10.2	9	14.1	178.2	0	204/317
	Чай с сахаром	<b>150</b>	0.05	0.016	8.32	33.33	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	68.7	21	*
<b>Итого Полдник</b>		<b>400</b>	<b>12.36</b>	<b>9.466</b>	<b>46.89</b>	<b>315.25</b>	<b>21.03</b>	
<b>Итого за второй день:</b>			<b>48.19</b>	<b>45.536</b>	<b>174.1</b>	<b>1322.3</b>	<b>33.89</b>	

№п/п
1
57
*
*
*
18
38a
32
51
*
*
50,51,52,53,54,55,56,57, 58,59,60,61,62,63,64,65, 66,67,68,69
40
49
*
*

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>160</b>	5.58	8.34	20	177.6	0.72	Таблица №2	<b>8</b>
8.30-9.00	Кофейный напиток с молоком	<b>150</b>	1.95	1.67	8.86	58.33	0.82	№395	<b>56</b>
	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>350</b>	<b>8.77</b>	<b>10.16</b>	<b>45.29</b>	<b>305.65</b>	<b>1.54</b>		
<b>II завтрак</b>									
10.30-11.00	Кисломолочный напиток	<b>135</b>	3.91	3.38	5.67	68.4	0.4	№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>	4.2	0.96	9.96	86	3.52	№ 181	<b>22</b>
	Плов из птицы	<b>100</b>	13.41	23.79	16.72	176.25	0.25	№ 304	<b>31</b>
	Кисель из свежих (свежезамороженных ягод) +вит.С	<b>150</b>	12.75	0.06	20.12	81.6	18.33	380	55
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1.59	0.2	9.7	46.7	0	*	*
	Хлеб ржаной	<b>36</b>	1.78	0.32	9.02	46.8	0	*	*
	Салат овощной /овощи свежие/икра овощная	<b>40</b>	0.63	2.05	4.84	40.27	6.07	№ 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>526</b>	<b>34.36</b>	<b>27.38</b>	<b>70.36</b>	<b>477.62</b>	<b>28.17</b>		
<b>Уплотнённый полдник</b>									
15.30-16.00	Пюре картофельное	<b>130</b>	2.64	4.16	17.7	119.16	15.74	№ 321	<b>34</b>
	Тефтели рыбные тушеные с соусом 354	<b>60\30</b>	7,5\0,35	2,39\1,25	8,28\1,47	85\18,52	0,28\0,01	№ 261\354	<b>47</b>
	Компот из сушеных фруктов.	<b>150</b>	0.33	0.01	20.83	85	0.3	№376	<b>54</b>
	Батон нарезной	<b>30</b>	1.59	0.2	9.69	46.69	0	*	*
<b>Итого Полдник</b>		<b>400</b>	<b>12.41</b>	<b>8.01</b>	<b>57.97</b>	<b>354.37</b>	<b>16.33</b>		
<b>Итого за третий день:</b>			<b>61.85</b>	<b>50.13</b>	<b>197.01</b>	<b>1331.42</b>	<b>46.44</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 четвёртый</b>									
<b>Завтрак:</b>	Каша жидкая геркулесовая молочная с маслом сливочным	<b>160</b>	6.26	3.22	39.32	211	0	Таблица №2	<b>4</b>
8.30-9.00	Какао с молоком	<b>150</b>	3.15	2.72	12.96	89	1.2	№397	<b>57</b>
	Батон нарезной	<b>30</b>	1.19	0.15	7.27	35.02	0	*	*
	Сыр	<b>11</b>	2.53	3.19	0	39.6	0.09	*	*
<b>Итого Завтрак</b>		<b>351</b>	<b>13.13</b>	<b>9.28</b>	<b>59.55</b>	<b>374.62</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>									
	Суп картофельный с мясными фрикадельками с йодированной солью	<b>165\12</b>	3.7	2	10.35	74.58	7.38	№ 83/121	<b>15</b>
	Капуста тушеная с мясом	<b>100</b>	14.08	11.65	9.49	100.66	16.97	№ 132	<b>33</b>
	Компот из апельсинов + вит. С	<b>150</b>	0.34	0.047	25.5	104	9.67	№ 374	<b>52</b>
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1.59	0.2	9.7	46.7	0	*	*
	Хлеб ржаной	<b>36</b>	1.78	0.32	9.02	46.8	0	*	*
	Салат овощной /овоци свежие/икра овощная	<b>40</b>	0.63	2.05	4.84	40.27	6.07	№ 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>523</b>	<b>22.12</b>	<b>16.267</b>	<b>68.9</b>	<b>413.01</b>	<b>40.09</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	34 а
	Печень по -строгановски	<b>50\30</b>	14.63	12.75	2.375	182.5	9.38	№224/	46
	Кофейный напиток с молоком	<b>150</b>	1.95	1.67	8.86	58.33	0.82	№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>490</b>	<b>19.15</b>	<b>15.03</b>	<b>44.305</b>	<b>378.9</b>	<b>41.7</b>		
<b>Итого за четвёртый день:</b>			<b>56.8</b>	<b>41.777</b>	<b>210.275</b>	<b>1372.91</b>	<b>93.99</b>		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№п/п
			(г).	Б	Ж				
	2	3	4	5	6	7	8	9	
<b>День пятый</b>									
<i>Завтрак:</i>	Омлет натуральный	<b>170</b>	15.04	26.92	3.02	314	0.3	Таблица №215	41
8.30-9.00	Кофейный напиток с молоком	<b>150</b>	2.34	2	10.63	70	0.98	№395	56
	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>360</b>	<b>19.29</b>	<b>29.92</b>	<b>26.47</b>	<b>451.82</b>	<b>1.29</b>		
<i>II завтрак</i>									
10.30-11.00	Кисломолочный напиток	<b>135</b>	3.91	3.38	5.67	68.4	0.4	№401	*
<i>Обед</i>	Кондитерские изделия	<b>20</b>	2.4	1.2	17.72	125.38	0	*	*
12.00-13.00									
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на м/б с йодир. солью	<b>150</b>	1.16	3.26	5.66	56.5	12.3	№ 67	16
	Котлеты рубленые	<b>80</b>	12.44	9.24	12.56	183	0.12	№ 282	36
	Гороховле пюре	<b>100</b>	10.38	4.84	26	183.1	0.15	№ 2	37
	Компот из сушеных фруктов + вит. С	<b>150</b>	0.33	0.01	20.83	85	0.3	№376	54
	Хлеб ржаной	<b>36</b>	1.78	0.32	9.02	46.8	0	*	*
	Салат овощной /овощи свежие/икра овощная	<b>40</b>	0.63	2.05	4.84	40.27	6.07	№ 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>556</b>	<b>26.72</b>	<b>19.72</b>	<b>78.91</b>	<b>594.67</b>	<b>18.94</b>		
<i>Уплотнённый полдник</i>									
15.30-16.00	Пирожок печенный картофельный с луком	<b>120</b>	10.32	6.84	43.56	295.2	0.04	№ 453\503	82
	Чай с сахаром	<b>150</b>	0.05	0.016	8.32	33.33	0.025	№392	49
	Фрукт свежий	<b>100</b>	0.92	0.3	17.2	68.7	21	*	*
<b>Итого Полдник</b>		<b>370</b>	<b>11.29</b>	<b>7.156</b>	<b>69.08</b>	<b>397.23</b>	<b>21.065</b>		
<b>Итого за пятый день:</b>			<b>63.61</b>	<b>61.376</b>	<b>197.85</b>	<b>1637.5</b>	<b>41.695</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 молочная на сгущенном молоке с маслом сливочным	<b>160</b>	4.77	5.19	41.77	231.8	0.68	Таблица №7	<b>3</b>
8.30-9.00	Чай с лимоном	<b>150\4\7</b>	2.65	2.33	11.31	77	1.19	№393	53
	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>361</b>	<b>8.73</b>	<b>15.87</b>	<b>72.39</b>	<b>390.92</b>	<b>1.87</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>150</b>	3.29	3.16	9.79	80.85	3.5	№ 81	19
	Макаронные изделия отварные	<b>110</b>	5.4	6.06	31.32	275	0	№ 317	38a
	Тефтели "Нежные"(полуфабрикат)	<b>62</b>	9.92	5.27	4.02	105	0		<b>45</b>
	Компот из свежих яблок + вит С	<b>150</b>	0.12	0.12	17.91	73.2	1.29	№372	<b>51</b>
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1.59	0.2	9.7	46.7	0	*	*
	Хлеб ржаной	<b>36</b>	1.78	0.32	9.02	46.8	0	*	*
	Салат овощной /овощи свежие/икра овощная	<b>40</b>	0.63	2.05	4.84	40.27	6.07	№ 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>568</b>	<b>22.73</b>	<b>17.18</b>	<b>86.6</b>	<b>667.82</b>	<b>10.86</b>		
<b>Уплотнённый полдник</b>									
15.30-16.00	Запеканка из творога со сгущ.молоком	<b>140\15</b>	24,86\1,08	16,94\1,28	25,7\8,33	354,3\49,2	0,34\0,015	№ 237	80
	Какао с молоком	<b>150</b>	3.15	2.72	12.96	89	1.2	№397	57
	Фрукт свежий	<b>120</b>	1.38	0.46	25.8	103.05	31.5	*	*
<b>Итого Полдник</b>		<b>425</b>	<b>30.47</b>	<b>3.18</b>	<b>72.79</b>	<b>595.55</b>	<b>33.055</b>		
<b>Итого за шестой день:</b>			<b>64.33</b>	<b>37.43</b>	<b>269.3</b>	<b>1860.67</b>	<b>56.695</b>		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У			
1	2	(г.)	4	5	6	7	8	9
<b>День седьмой</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша жидкая ячневая молочная с маслом сливочным	<b>160</b>	4.01	2.06	25.19	135	0	Таблиц №2
8.30-9.00	Кофейный напиток с молоком	<b>150</b>	2.34	2	10.63	70	0.98	№395
	Батон нарезной	<b>30</b>	1.19	0.15	7.27	35.02	0	*
	Сыр	<b>10</b>	2.53	3.19	0	39.6	0.09	*
<b>Итого Обед</b>		<b>350</b>	<b>10.07</b>	<b>7.4</b>	<b>43.09</b>	<b>279.62</b>	<b>1.07</b>	
<b>II завтрак</b>								
10.30-11.00	Кисломолочный напиток	<b>135</b>	3.91	3.38	5.67	68.4	0.4	№401
<b>Обед</b>								
12.00-13.00	Суп картофельный с макаронными изделиями с йодированной солью на курином бульоне	<b>150</b>	5.16	6.54	8.6	99.75	5.47	№82
	Рагу овощное с курицей (3 вариант)	<b>120</b>	7,22\0,26	9,75\1,26	13\2,4	231,85\22,35	10,78\0,71	№344\348
	Кисель из кураги + вит С	<b>150</b>	0.66	0.04	21.44	88.8	0.3	№ 380
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1.59	0.2	9.7	46.7	0	*
	Хлеб ржаной	<b>36</b>	1.78	0.32	9.02	46.8	0	*
	Салат овощной /овощи свежие/икра овощная	<b>40</b>	0.63	2.05	4.84	40.27	6.07	№ 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>516</b>	<b>17.3</b>	<b>23.16</b>	<b>69</b>	<b>576.52</b>	<b>23.33</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
	Чай с сахаром	<b>150</b>	0.05	0.016	8.32	33.33	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>440</b>	<b>19.61</b>	<b>15.946</b>	<b>84.36</b>	<b>553.16</b>	<b>31.61</b>	
<b>Итого за седьмой день:</b>			<b>50.89</b>	<b>49.886</b>	<b>202.12</b>	<b>1477.7</b>	<b>56.41</b>	

№п/п
9
56
*
*
*
17
30
54/1
*
*
50,51,52,53,54,55,56,57, 58,59,60,61,62,63,64,65, 66,67,68,69
84
49
83
*

Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
		блюда	Б	Ж	У				
1	2	(г.)	3	4	5	6	7	8	9
<b>День восьмой</b>									
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с макаронными изделиями с м.слив	<b>160</b>	4.6	4.17	15.08	116.2	0.74	№ 93	
8.30-9.00	Какао с молоком	<b>150</b>	3.15	2.72	12.96	89	1.2	№397	
	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>350</b>	<b>9.66</b>	<b>7.89</b>	<b>40.86</b>	<b>273.02</b>	<b>1.95</b>		
<b>II завтрак</b>									
10.30-11.00	Кисломолочный напиток	<b>135</b>	3.91	3.38	5.67	68.4	0.4	№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 с йодированной солью	<b>160\22</b>	4,0\3,67	2,15\0,26	11,14\0,42	79,82\18,7	7,96\0,22	№ 84/124	
	Котлеты рыбные любительские с соусом	<b>60\15</b>	7,62\0,35	2,93\1,25	6,78\1,47	87\18,52	2,3\0,01	№ 256\354	
	Пюре картофельное	<b>130</b>	2.64	4.16	17.7	119.16	15.74	№ 321	
	Напиток из плодов шиповника + вит С	<b>150</b>	0.51	0.21	14.23	61	75	№ 398	
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1.59	0.2	9.7	46.7	0	*	
	Хлеб ржаной	<b>36</b>	1.78	0.32	9.02	46.8	0	*	
	Салат овощной /овощи свежие/икра овощная	<b>40</b>	12.75	2.05	4.84	40.27	6.07	№ 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>558</b>	<b>19.27</b>	<b>13.53</b>	<b>75.3</b>	<b>517.97</b>	<b>107.3</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	
	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>100</b>	0.92	0.3	17.2	68.7	21	*	
<b>Итого Полдник</b>		<b>480</b>	<b>15.93</b>	<b>12.046</b>	<b>64.79</b>	<b>424.43</b>	<b>38.76</b>		
<b>Итого за восьмой день:</b>			<b>51.17</b>	<b>38.046</b>	<b>204.34</b>	<b>1409.2</b>	<b>148.41</b>		

<b>№п/п</b>
6
54
*
*
*
*
<b>20</b>
48\26
<b>34</b>
58
*
*
50,51,52,53,54,55,56,57, 58,59,60,61,62,63,64,65, 66,67,68,69
<b>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	
<b>День девятый</b>									
<b>Завтрак:</b>	Каша жидкая пшеничная молочная с маслом сливочным	<b>160</b>	4.24	3.3	25.27	150.2	0	Таблица 2	<b>2</b>
8.30-9.00	Чай с молоком	<b>150</b>	2.65	2.33	14.31	77	1.19	№394	<b>53</b>
	Батон нарезной	<b>30</b>	1.19	0.15	7.27	35.02	0	*	*
	Сыр	<b>10</b>	2.53	3.19	0	39.6	0.09	*	*
<b>Итого Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>10.61</b>	<b>8.97</b>	<b>46.85</b>	<b>301.82</b>	<b>1.28</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>180\20</b>	1.68	16.43	11.98	72.9	8.64	№77/116	<b>21</b>
	Каша рассыпчатая гречневая	<b>100</b>	6.89	4.05	25.75	162.5	0	№313 табл № 2	<b>11</b>
	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	<b>43</b>
	Кисель из свежих (свежезамороженных ягод) +вит.С	<b>150</b>	12.75	0.06	20.12	81.6	18.33	380	<b>55</b>
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1.59	0.2	9.7	46.7	0	*	*
	Хлеб ржаной	<b>36</b>	1.78	0.32	9.02	46.8	0	*	*
	Салат овощной /овощи свежие/икра овощная	<b>40</b>	0.63	2.05	4.84	40.27	6.07	№ 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>636</b>	<b>37.65</b>	<b>34.91</b>	<b>86.81</b>	<b>733.07</b>	<b>33.135</b>		
<b>Уплотнённый полдник</b>									
15.30-16.00	макаронник с печенью или мясом	<b>100</b>	10.9	16	20.24	208.56	0.23	№ 292	<b>35</b>
	Какао с молоком	<b>150</b>	3.15	2.72	12.96	89	1.2	№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	68.7	21	*	*
<b>Итого Полдник</b>		<b>380</b>	<b>16.16</b>	<b>19.17</b>	<b>57.67</b>	<b>401.28</b>	<b>22.43</b>		
<b>Итого за девятый</b>			<b>66.82</b>	<b>64.25</b>	<b>228.85</b>	<b>1642.55</b>	<b>67.755</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры	№п/п
			Б	Ж	У				
1	2	(г).	4	5	6	7	8	9	
<b>День десятый</b>									
<b>Завтрак:</b>	Каша жидкая пшеничная молочная с маслом сливочным	<b>160</b>	4.04	4.12	25.4	176	0	Таблица №2	7
8.30-9.00	Кофейный напиток с молоком	<b>150</b>	2.34	2	10.63	70	0.98	№395	53
	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</b>		<b>350</b>	<b>7.62</b>	<b>6.27</b>	<b>52.46</b>	<b>315.72</b>	<b>0.98</b>		
<b>II завтрак</b>									
10.30-11.00	Кисломолочный напиток	<b>135</b>	3.91	3.38	5.67	68.4	0.4	№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>150</b>	1.2	3.07	10.16	73.2	4.52	№ 76	23
	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	39
	Компот из сушеных фруктов + вит. С	<b>150</b>	0.33	0.01	20.83	85	0.3	№376	54
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1.59	0.2	9.7	46.7	0	*	*
	Хлеб ржаной	<b>36</b>	1.78	0.32	9.02	46.8	0	*	*
	Салат овощной /овощи свежие/икра овощная	<b>40</b>	0.63	2.05	4.84	40.27	6.07	№ 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>546</b>	<b>17.45</b>	<b>23.56</b>	<b>75.31</b>	<b>589.07</b>	<b>12.06</b>		
<b>Уплотнённый полдник</b>									
15.30-16.00	Пирожок печенный мясной с рисом	<b>130</b>	11.98	9.66	50.56	342.64	0.043	№ 453\498	84
	Чай с сахаром	<b>150</b>	0.05	0.016	8.32	33.33	0.025	№392	49
	Яйцо	<b>40</b>	4.8	4	0.3	56.6	0	№ 213	83
	Фрукт свежий	<b>120</b>	1.38	0.46	25.8	103.05	31.5	*	*
<b>Итого Полдник</b>		<b>440</b>	<b>18.21</b>	<b>14.136</b>	<b>84.98</b>	<b>535.62</b>	<b>31.568</b>		
<b>Итого за десятый день:</b>			<b>49.59</b>	<b>48.546</b>	<b>236.14</b>	<b>1634.19</b>	<b>45.008</b>		
<b>Итого за весь период</b>			<b>567.3</b>	<b>480.9</b>	<b>2160.1</b>	<b>15280.5</b>			
<b>Среднее значение за период</b>			56.7	48.1	216.0	1528.0			
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			135.1	102.3	106.4	109.1			
<b>* - нет данных.</b>									