

Утверждено

Приказом директора ГБОУ ООШ №7 г. Сызрани

от « 30 » июня 2025 г. № 88

**ПРИМЕРНОЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ 1,5-3 ЛЕТ**

на 2025 год (2 полугодие)

**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	<b>150\4\7</b>	2.67	2,,34	14.31	89	1.2	№393
	Батон нарезной	<b>30</b>	1.19	0.15	7.27	35.02	0	*
	Повидло	<b>10</b>	0.05	0	9.16	36.84	0	*
<b>Итого Завтрак</b>		<b>361</b>	<b>7.41</b>	<b>4.95</b>	<b>70.02</b>	<b>306.41</b>	<b>1.2</b>	
<b>II завтрак</b>								
10.30-11.00	Сок (нектар) витаминизированный	<b>160</b>	0	0	17.6	72	9.7	*
	Кондитерские изделия	<b>22</b>	2.64	1.32	20.95	137.92	0	*
<b>Обед</b>								
12.00-13.00	Суп картофельный гороховый на овощном бульоне с йодированной солью	<b>150</b>	3.29	3.16	9.79	80.85	3.5	№ 81
	Пюре картофельное	<b>110</b>	2.24	3.52	14.95	100.83	13.32	№ 321
	Биточки из минтая с овощами(полуфабрикат)	<b>62</b>	10.1	2.04	7.07	86.8	0	
	Кисель из сухофруктов + вит С	<b>150</b>	0.66	0.04	21.44	88.8	0.3	№ 379
	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	*
	Сельдь соленая с луком	<b>30</b>	4.25	2.13	0	36	2.37	8\11
<b>Итого Обед</b>		<b>558</b>	<b>23.91</b>	<b>11.41</b>	<b>71.97</b>	<b>486.78</b>	<b>19.49</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>								
15.30-16.00	Запеканка из творога	<b>120</b>	19.89	13.55	20.56	283.75	0.27	№ 237
	Повидло	<b>15</b>	0.75	0	13.74	57.96	0	*
	Чай с молоком	<b>150</b>	2.65	2.33	14.31	77	1.19	№394
	Фрукт свежий	<b>120</b>	1.38	0.46	25.8	103.05	31.5	*
<b>Итого Полдник</b>		<b>405</b>	<b>24.67</b>	<b>16.34</b>	<b>74.41</b>	<b>521.76</b>	<b>32.96</b>	
<b>Итого за первый день:</b>			<b>58.63</b>	<b>34.02</b>	<b>254.95</b>	<b>1524.87</b>	<b>63.35</b>	

№п/п
3
50
*
*
*
*
14
34
44
56
*
*
69
80
*
52
*

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>11</b>	2.53	3.19	0	39.6	0.09	*
<b>Итого Завтрак</b>		<b>351</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
	Кондитерские изделия	<b>22</b>	2.64	1.32	20.95	137.92	0	*
<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	Рыба запеченная в омлете	<b>120</b>	19.62	6.4	3.5	150	0.26	249
	Чай с молоком	<b>150</b>	2.65	2.33	14.31	77	1.19	№394
	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>420</b>	<b>24.84</b>	<b>9.34</b>	<b>50.88</b>	<b>365.07</b>	<b>32.95</b>	
<b>Итого за второй день:</b>			<b>63.31</b>	<b>46.73</b>	<b>199.04</b>	<b>1510.04</b>	<b>45.81</b>	

<b>№п/п</b>
<b>1</b>
<b>55</b>
*
*
*
*
<b>18</b>
<b>38</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>52</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 геркулесовая молочная с маслом сливочным	<b>160</b>	6.26	3.22	39.32	211	0	Таблица №2	<b>2</b>
8.30-9.00	Кофейный напиток с молоком	<b>150</b>	1.95	1.67	8.86	58.33	0.82	№395	<b>54</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>350</b>	<b>10.12</b>	<b>5.89</b>	<b>61</b>	<b>337.15</b>	<b>0.83</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>22</b>	2.64	1.32	20.95	137.92	0	*	*
<b>Обед</b>									
12.00-13.00	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая) с йодированной солью	<b>150</b>	4.33	15.22	8.44	87.75	4.82	№ 54-11с-2020	<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 сухофруктов + вит С	<b>150</b>	0.66	0.04	21.44	88.8	0.3	№ 379	56
	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>496</b>	<b>22.4</b>	<b>41.62</b>	<b>70.16</b>	<b>486.57</b>	<b>11.44</b>		
<b>Уплотнённый полдник</b>									
15.30-16.00	Запеканка из творога с морковью	<b>100</b>	11.66	10.29	23.78	234	0.71	№ 237	<b>85</b>
	Повидло	<b>15</b>	0.75	0	13.74	57.96	0	*	*
	Чай с сахаром	<b>150</b>	0.05	0.016	8.32	33.33	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>385</b>	<b>13.84</b>	<b>10.766</b>	<b>71.64</b>	<b>428.34</b>	<b>32.24</b>		
<b>Итого за третий день:</b>			<b>52.91</b>	<b>62.976</b>	<b>229.42</b>	<b>1458.38</b>	<b>44.91</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>	Омлет натуральный	<b>170</b>	15.04	26.92	3.02	314	0.3	Таблица №215	<b>41</b>
8.30-9.00	Какао с молоком	<b>150</b>	3.15	2.72	12.96	89	1.2	№397	<b>55</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>361</b>	<b>21.91</b>	<b>32.98</b>	<b>23.25</b>	<b>477.62</b>	<b>1.59</b>		
<b>II завтрак</b>									
10.30-11.00	Сок (нектар) витаминизированный	<b>160</b>	0	0	17.6	72	9.7	*	*
<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 тушенная с мясом	<b>100</b>	10.15	9	9.59	159.9	16.37	№ 132	<b>33</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 /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>17.97</b>	<b>13.69</b>	<b>61.41</b>	<b>441.45</b>	<b>31.11</b>		
<b>Уплотнённый полдник</b>									
15.30-16.00	Запеканка картофельная с мясом или печенью с маслом сливочным	<b>165</b>	10,18/0,6	6,25/4,1	25,7/6,02	206/23,55	5.43	№ 291	36
	Чай с сахаром	<b>150</b>	0.05	0.016	8.32	33.33	0.03	№392	<b>49</b>
	Батон нарезной	<b>30</b>	1.19	0.15	7.27	35.02	0	*	*
<b>Итого Полдник</b>		<b>345</b>	<b>12.02</b>	<b>10.516</b>	<b>62.9</b>	<b>297.9</b>	<b>5.46</b>		
<b>Итого за четвёртый день:</b>			<b>51.9</b>	<b>57.186</b>	<b>165.16</b>	<b>1288.97</b>	<b>47.86</b>		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№п/п
			(г).	Б	Ж				
День пятый	2	3	4	5	6	7	8	9	
<i>Завтрак:</i>	Каша жидкая ячневая молочная с маслом сливочным	<b>160</b>	4.01	2.06	25.19	135	0	Таблиц №2	7
8.30-9.00	Кофейный напиток с молоком	<b>150</b>	2.34	2	10.63	70	0.98	№395	54
	Батон нарезной	<b>30</b>	1.19	0.15	7.27	35.02	0	*	*
	Повидло	<b>10</b>	0.05	0	9.16	36.84	0	*	*
<b>Итого Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>7.59</b>	<b>4.21</b>	<b>52.25</b>	<b>276.86</b>	<b>0.98</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>22</b>	2.64	1.32	20.95	137.92	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
	Тефтели мясные 2 вариант с соусом № 356	<b>60\60</b>	12,54\0,14	12,72\5	11,21\5,86	209\75	1,13\0,04	№ 286	48
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	<b>100</b>	6.89	4.05	25.75	162.5	0	№ 313 (таблица 2)	11
	Компот из сухофруктов + вит. С	<b>150</b>	0.33	0.01	20.83	85	0.3	№376	53
	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>496</b>	<b>25.06</b>	<b>27.61</b>	<b>92.87</b>	<b>721.77</b>	<b>19.84</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>120</b>	1.38	0.46	25.8	103.05	31.5	*	*
<b>Итого Полдник</b>		<b>390</b>	<b>11.75</b>	<b>7.316</b>	<b>77.68</b>	<b>431.58</b>	<b>31.565</b>		
<b>Итого за пятый день:</b>			<b>50.95</b>	<b>43.836</b>	<b>249.42</b>	<b>1636.53</b>	<b>52.785</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 манная на сгущенном молоке с маслом сливочным	<b>160</b>	3.5	4.8	39.28	145.55	0	№ 2	<b>3</b>
8.30-9.00	Чай с лимоном	<b>150</b>	2.65	2.33	11.31	77	1.19	№393	50
	Батон нарезной	<b>30</b>	1.19	0.15	7.27	35.02	0	*	*
	Повидло	<b>10</b>	0.05	0	9.16	36.84	0	*	*
<b>Итого Завтрак</b>		<b>361</b>	<b>7.39</b>	<b>7.28</b>	<b>67.02</b>	<b>294.41</b>	<b>1.19</b>		
<b>II завтрак</b>									
10.30-11.00	Сок (нектар) витаминизированный	<b>160</b>	0	0	17.6	72	9.7	*	*
	Кондитерские изделия	<b>22</b>	2.64	1.32	20.95	137.92	0	*	*
<b>Обед</b>									
12.00-13.00	Щи из свежей капусты с картофелем с рыбными консервами с йодированной солью	<b>150</b>	10.87	10.93	5.66	164.44	14.77	№ 67	19
	Пюре картофельное	<b>110</b>	2.24	3.52	14.95	100.83	13.32	№ 321	34
	Тефтели "Нежные"(полуфабрикат)	<b>62</b>	9.92	5.27	4.02	105	0		<b>42</b>
	Компот из сухфруктов + вит. С	<b>150</b>	0.33	0.01	20.83	85	0.3	№376	<b>53</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>27.36</b>	<b>22.3</b>	<b>69.02</b>	<b>589.04</b>	<b>34.46</b>		
<b>Уплотнённый полдник</b>									
15.30-16.00	Ватрушка с творогом	<b>140</b>	17.41	10.35	55.09	383.15	0.07	№ 458 /504	81
	Чай с сахаром	<b>150</b>	0.05	0.016	8.32	33.33	0.03	№392	49
	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>10.826</b>	<b>72.79</b>	<b>595.55</b>	<b>33.055</b>		
<b>Итого за шестой день:</b>			<b>67.86</b>	<b>41.726</b>	<b>247.38</b>	<b>1688.92</b>	<b>78.405</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 пшеничная молочная с маслом сливочным	<b>160</b>	4.24	3.3	25.27	150.2	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>11</b>	2.53	3.19	0	39.6	0.09	*
<b>Итого Обед</b>		<b>351</b>	<b>10.3</b>	<b>8.64</b>	<b>43.17</b>	<b>294.82</b>	<b>1.07</b>	
<b>II завтрак</b>								
10.30-11.00	Сок (нектар) витаминизированный	<b>160</b>	0	0	17.6	72	9.7	*
	Кондитерские изделия	<b>22</b>	2.64	1.32	20.95	137.92	0	*
<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
	Котлеты рыбные любительские с соусом 354	<b>60\15</b>	7,62\0,35	2,93\1,25	6,78\1,47	87\18,52	23,\0,01	№ 256\354
	Гороховое пюре	<b>100</b>	10.38	4.84	26	183.1	0.15	№ 2
	Кисель из сухофруктов + вит С	<b>150</b>	0.66	0.04	21.44	88.8	0.3	№ 379
	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>496</b>	<b>28.17</b>	<b>18.17</b>	<b>87.85</b>	<b>610.94</b>	<b>35</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>								
15.30-16.00	Птица тушёная в соусе №354 с овощами	<b>130</b>	11.94	8.64	10.89	169.08	4.82	№ 302/354
	Чай с молоком	<b>150</b>	2.65	2.33	14.31	77	1.19	№394
	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>430</b>	<b>17.16</b>	<b>11.58</b>	<b>58.27</b>	<b>384.15</b>	<b>37.51</b>	
<b>Итого за седьмой день:</b>			<b>58.27</b>	<b>39.71</b>	<b>227.84</b>	<b>1499.83</b>	<b>83.28</b>	

№п/п
8
54
*
*
*
*
17
43
37
56
*
*
50,51,52,53,54,55,56,57, 58,59,60,61,62,63,64,65, 66,67,68,69
46
52
*
*

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		(г).	Б	Ж	У			
1	2	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>22</b>	2.64	1.32	20.95	137.92	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
	Рагу овощное с курицей (3 вариант)	<b>120</b>	7,64\0,26	10,26\1,26	13,52\2,4	176,98\22,35	10,78\0,71	№344\348
	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>	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>31.81</b>	<b>14.21</b>	<b>68.95</b>	<b>504.82</b>	<b>27.03</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>160</b>	0	0	17.6	72	9.7	*
	Батон нарезной	<b>30</b>	1.19	0.15	7.27	35.02	0	*
<b>Итого Полдник</b>		<b>360</b>	<b>16.23</b>	<b>27.07</b>	<b>27.89</b>	<b>421.02</b>	<b>10</b>	
<b>Итого за восьмой день:</b>			<b>64.25</b>	<b>53.87</b>	<b>164.32</b>	<b>1405.18</b>	<b>39.38</b>	

<b>№п/п</b>
<b>4</b>
<b>55</b>
*
*
*
*
<b>20</b>
<b>30</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>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>	4.04	4.12	25.4	176	0	Таблица 2	5
8.30-9.00	Чай с молоком	<b>150</b>	2.65	2.33	14.31	77	1.19	№394	52
	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>10.41</b>	<b>9.79</b>	<b>46.98</b>	<b>327.62</b>	<b>1.28</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 гречками на мясном бульоне с йодированной солью	<b>180\20</b>	1.68	16.43	11.98	72.9	8.64	№77/116	21
	Жаркое по-домашнему	<b>120</b>	15.01	4.07	11.97	144.59	4.9	Таблица № 276	45
	Компот из сухфруктов + 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	50,51,52,53,54,55,56,57, 58,59,60,61,62,63,64,65, 66,67,68,69
<b>Итого Обед</b>		<b>636</b>	<b>19.43</b>	<b>22.88</b>	<b>58.64</b>	<b>389.56</b>	<b>19.91</b>		
<b>Уплотнённый полдник</b>									
15.30-16.00	Макаронник с печенью или мясом	<b>120</b>	13.08	19.16	24.29	250.26	0.28	№ 292	35
	Какао с молоком	<b>150</b>	3.15	2.72	12.96	89	1.2	№397	55
	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>420</b>	<b>18.8</b>	<b>22.49</b>	<b>70.32</b>	<b>477.33</b>	<b>32.98</b>		
<b>Итого за девятый</b>			<b>52.55</b>	<b>58.54</b>	<b>181.61</b>	<b>1262.91</b>	<b>54.57</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин	№ рецептуры	№п/п
			Б	Ж	У				
1	2	(г).	4	5	6	7	8	9	
<b>День десятый</b>									
<b>Завтрак:</b>									
	Омлет натуральный	<b>160</b>	14.16	25.33	2.84	295.53	0.28	Таблица №215	<b>41а</b>
8.30-9.00	Кофейный напиток с молоком	<b>150</b>	2.34	2	10.63	70	0.98	№395	<b>54</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</b>		<b>350</b>	<b>17.74</b>	<b>27.48</b>	<b>29.9</b>	<b>435.25</b>	<b>1.26</b>		
<b>II завтрак</b>									
10.30-11.00	Сок (нектар) витаминизированный	<b>160</b>	0	0	17.6	72	9.7	*	*
<b>Обед</b>									
12.00-13.00	Рассольник ленинградский со сметаной на м\б с йодированной солью	<b>150</b>	1.2	3.07	10.16	73.2	4.52	№ 76	<b>23</b>
	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	<b>39</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>546</b>	<b>17.24</b>	<b>23.67</b>	<b>72.39</b>	<b>577.27</b>	<b>13.05</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	<b>84</b>
	Чай с сахаром	<b>150</b>	0.05	0.016	8.32	33.33	0.025	№392	<b>49</b>
	Фрукт свежий	<b>120</b>	1.38	0.46	25.8	103.05	31.5	*	*
<b>Итого Полдник</b>		<b>400</b>	<b>13.41</b>	<b>10.136</b>	<b>84.68</b>	<b>479.02</b>	<b>31.568</b>		
<b>Итого за десятый день:</b>			<b>48.39</b>	<b>61.286</b>	<b>204.57</b>	<b>1563.54</b>	<b>55.578</b>		
<b>Итого за весь период</b>			<b>569.0</b>	<b>499.9</b>	<b>2123.7</b>	<b>14839.2</b>			
<b>Среднее значение за период</b>			<b>56.9</b>	<b>50.0</b>	<b>212.4</b>	<b>1483.9</b>			
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			<b>135.5</b>	<b>106.4</b>	<b>104.6</b>	<b>106.0</b>			
<b>* - нет данных.</b>									