

Утверждаю

И.о.заведующего МБДОУ

«Детский сад №45» г.Петушки

О.В. Калыгина

09.01.2025г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад №45 г. Петушки»
(всесезонное, 10,5 часовое пребывание детей)**

Возрастная категория с 1,5 до 3 лет/ с 3 до 7 лет

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
1 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с маслом и сыром	105*4*10 120*5*17	6,27 7,32	6,95 8,11	27,93 32,59	202,65 236,43	2
	Яйцо отварное	40 40	5,1 5,1	4,6 4,6	0,3 0,3	63,0 63,0	161
	Чай сладкий	180 200	0,4 0,04	0 0	8,27 10,12	37,13 41,26	68
	Печенье	11 18	0,75 1,5	0,98 1,96	7,44 14,88	41,7 83,4	87
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		362 402	12,52 13,96	12,53 14,67	43,94 57,89	344,5 424,1	
2 ЗАВТРАК	Яблоко	100 100	0,38 0,4	0,38 0,4	9,31 9,8	42,8 44,0	368
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК		100 100	0,4 0,4	0,4 0,4	9,8 9,8	44 44,0	
ОБЕД	Кабачковая икра	30 40	3 4	24 32	18 24	12,6 16,8	
	Суп гороховый с курами и гренками	150 180	6,95 9,27	4,73 6,31	14,89 19,86	127,46 179,75	8
	Жаркое по домашнему с мясом	120 165	16,9 19,01	16,39 18,43	25,66 28,87	285,86 365,18	11
	Сок	150 180	0,7 0,9	0,16 0,18	16,16 18,18	80,6 82,8	184
	Гренки	15 25	1,9 2,28	0,2 0,24	12,3 14,76	58,75 72,5	
	Хлеб ржаной	34 42	2,64 3,3	0,48 0,6	13,36 16,7	69,6 87,0	60
ИТОГО ЗА ОБЕД		484 622	32,09 38,76	45,96 57,76	100,37 122,37	634,87 804,03	
ПОЛДНИК	Салат из свеклы	30 60	0,408 0,816	2,025 4,05	2,723 5,446	29,416 58,832	7
	Рыба под омлетом	170 190	20,86 28,07	14,49 16,71	3,3 3,8	241,03 288,11	81
	Кофейный напиток с молоком	180 200	3,6 4,8	3,6 4,8	18,69 24,95	110,7 159,56	11
	Хлеб пшеничный	20 20	1,14 1,9	0,12 0,2	7,38 12,3	35,25 70,5	290
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400 470	26,008 35,586	20,235 25,76	32,093 46,496	416,396 577,002	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ			71,018 88,706	79,125 98,59	186,203 236,556	1439,75 1849,12	

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
2 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная	150	4,99	8,24	16,98	145,60	96
		200	6,66	10,99	22,64	194,14	
	Какао с молоком	180	4,65	4,65	19,0	100,3	5
		200	6,2	6,2	25,34	118,0	
Хлеб пшеничный с маслом	20*5	1,92	2,26	12,32	77,45		
	35*5	2,3	2,71	14,784	92,94		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	11,56	15,15	48,3	323,4	
		440	15,16	19,9	62,76	405,1	
2 ЗАВТРАК	Сок	150	0,7	0,16	16,16	80,6	
		150	0,7	0,16	16,16	80,6	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК		150	0,7	0,16	16,16	80,6	
		150	0,7	0,16	16,16	80,6	
ОБЕД	Щи с курами и сметаной	150	5,29	6,64	18,05	168,33	7
		180	7,06	8,85	24,07	186,91	
	Биточки мясные	50	14,42	14,43	18,49	167,61	66
		70	16,82	16,83	21,57	221,57	
	Гречка отварная	110	2,5	5,38	5,64	96,4	129
		130	3,13	6,73	7,05	120,5	
	Компот из сухофруктов	150	0,315	0	13,065	51,055	184
		180	0,378	0	15,678	61,266	
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	51,85	290
		20	2,28	0,24	14,76	70,5	
Хлеб ржаной	34	2,64	0,48	13,36	69,6	60	
	42	3,3	0,6	16,7	87,0		
ИТОГО ЗА ОБЕД		514	27,065	27,13	80,905	604,845	
		622	32,968	33,25	99,828	747,746	
ПОЛДНИК	Пирог с сердцем	90	18,8	12,8	34,2	201,4	50
		110	22,56	15,36	41,04	337,6	
	Капуста тушеная	80	2,55	2,3	0,15	31,5	161
		90	2,55	2,3	0,15	31,5	
	Чай сладкий	150	0,4	0	8,29	27,9	399
		180	0,4	0	8,29	27,9	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	368	
	100	0,4	0,4	9,8	44,0		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		420	22,15	15,5	52,44	304,83	
		480	25,91	18,06	59,28	440,96	
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ			61,475	57,94	197,805	1413,13	
			74,74	71,37	238,03	1873,39	

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
3 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150	4,39	7,46	20,11	180,80	91
		200	5,86	9,95	26,8	221,38	
	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	3,6	18,69	119,7	11
		180	4,8	4,8	24,95	159,56	
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	20*5*7	4,09	4,92	12,35	110,15	6	
	30*5*15	5,43	6,55	14,82	140,14		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		362	12,08	15,98	51,15	410,7	
		430	16,09	21,3	66,57	521,1	
2 ЗАВТРАК	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368
		100	0,4	0,4	9,8	44,0	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК		100	0,4	0,4	9,8	44	
		100	0,4	0,4	9,8	44,0	
ОБЕД	Салат из капусты	30	1,2	0,3	2,52	26,0	10
		50	1,5	0,45	3,15	32,5	
	Свекольникс курами и сметаной	150	4,28	5,93	6,01	113,55	47
		200	5,7	7,9	8,01	164,73	
	Суфле из печени Овощное рагу	150	2,71	3,76	6,8	143,15	184
		170	3,16	4,39	7,93	175,34	
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0	18,57	51,055	290
		180	0,04	0	24,76	61,26	
Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	51,85	60	
	20	2,28	0,24	14,76	70,5		
Хлеб ржаной	34	2,64	0,48	13,36	69,6	60	
	42	3,3	0,6	16,7	87,0		
ИТОГО ЗА ОБЕД		534	12,8	10,67	59,56	455,205	
		662	15,98	13,58	75,31	591,33	
ПОЛДНИК	Салат зимний	50	7,22	13,76	47,88	348,6	118
		70	8,33	14,87	48,99	474,6	
	Сырники	160	5,1	4,6	0,3	63,0	161
		170	5,1	4,6	0,3	63,0	
	Молочный соус	20	3,05	4,18	9,31	46,95	33
		30	4,26	5,85	9,8	65,7	
Напиток фруктовый	180	0,036	0	9,11	37,13	686	
	200	0,04	0	10,12	41,26		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	15,41	22,54	66,6	495,68	
		460	17,73	25,32	69,21	644,59	
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ			40,6	49,6	187,1	1405,54	
			50,2	60,6	220,89	1801,00	

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
4 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	Каша гречневаямолочная	150	4,99	8,24	16,98	168,7	103,104
		200	6,66	10,99	22,64	224,9	
	Какао с молоком	180	4,65	4,65	19	135,9	5
		200	6,2	6,2	25,34	181,2	
Хлеб пшеничный с маслом	25*5	1,92	2,26	12,32	77,45	290	
	35*5	2,3	2,71	14,78	92,94		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	11,56	15,15	48,3	382,1	
		440	15,16	19,9	62,76	499,0	
2 ЗАВТРАК	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368
		100	0,4	0,4	9,8	44	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК		100	0,4	0,4	9,8	44	
		100	0,4	0,4	9,8	44	
ОБЕД	Суп с клецками курами и сметаной	150	7,5	7,98	6,66	116,78	14
		180	10,0	13,3	8,88	179,04	
	Ленивые голубцы	120	16,27	4,67	3,88	123,95	61
		160	18,98	5,44	4,53	144,61	
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0	18,57	70,65	184
		180	0,04	0	24,76	94,2	
	Хлеб пшеничный	15	1,9	0,2	12,3	51,85	290
		20	2,28	0,24	14,76	70,5	
Хлеб ржаной	34	2,64	0,48	13,36	69,6	60	
	42	3,3	0,6	16,7	87,0		
ИТОГО ЗА ОБЕД		469	28,34	13,33	54,77	432,83	
		602	34,6	19,6	69,6	575,4	
ПОЛДНИК	Винегрет	100	17,17	13,47	13,06	238,91	2
		110	20,6	16,16	15,67	314,89	
	Омлет	100	0,036	0	9,11	37,13	686
		120	0,04	0	10,12	43,26	
Чай, печенье	200	0,38	0,38	9,31	41,8	368	
	220	0,4	0,4	9,8	44		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	17,59	13,85	31,48	317,84	
		460	21,04	16,56	35,59	402,15	
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ			57,89	42,73	144,35	1476,39	
			71,2	56,4	177,8	1820,26	

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
5 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	150	5,23	7,8	18,75	189,2	101,102
		200	6,97	10,4	25,0	236,9	
	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	3,6	18,69	129,7	11,12
		200	4,8	4,8	24,95	179,5	
Хлеб пшеничный с маслом	30	1,88	4,42	0,02	45,9	141	
	40	1,88	4,42	0,02	45,9		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	10,71	15,82	37,46	364,8	
		440	13,65	19,62	49,97	462,3	
2 ЗАВТРАК	Йогурт	150	0,7	0,16	16,16	80,6	127
		150	0,7	0,16	16,2	80,6	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК		150	0,7	0,16	16,16	80,6	
		150	0,7	0,16	16,2	80,6	
ОБЕД	Суп с Уральский и курами	150	6,26	6,1	24,38	185,4	5
		180	8,35	8,13	32,5	245,9	
	Биточки рыбные Капуста тушеная	150	10,97	10,98	14,01	229,7	43
		190	13,16	13,18	16,81	267,2	
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0	18,57	100,2	184
		180	0,04	0	24,76	247,6	
	Хлеб пшеничный	18	1,9	0,2	12,3	51,85	290
		20	2,28	0,24	14,76	70,5	
Хлеб ржаной	34	2,64	0,48	13,36	69,6	60	
	42	3,3	0,6	16,7	87,0		
ИТОГО ЗА ОБЕД		532	21,8	17,76	82,62	636,75	
		662	27,13	22,15	105,53	918,2	
ПОЛДНИК	Гуляш мясной	40	7,85	9,06	3,21	120,93	77
		50	10,85	11,03	5,17	145,8	
	Картофельное пюре	120	7,1	7,22	5,46	158,43	284
		150	7,1	7,22	5,46	158,43	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	290
		100	0,4	0,4	9,8	44	
Сок	150	0,036	0	9,11	67,3	686	
	150	0,04	0	10,12	67,3		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		416	15,386	16,68	27,58	390,66	
		462	18,39	18,65	30,55	415,53	
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ			48,60	50,42	163,82	1472,81	
			59,87	60,58	202,21	1876,63	

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ	
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ			
6 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150	5,07	7,8	19,4	168,7	91,92	
		200	6,76	10,4	25,87	224,9		
	Какао с молоком	180	0	0	12,48	47,38	5,6	
		200	0	0	16,63	63,17		
	Хлеб пшеничный с маслом	25*5	1,92	2,26	12,32	77,45	290,6	
35*5		2,3	2,71	14,78	103,58			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	6,99	10,06	44,2	293,5		
		440	9,06	13,11	57,28	391,7		
2 ЗАВТРАК	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368	
		100	0,4	0,4	9,8	44,0		
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК		100	0,4	0,4	9,8	44		
		100	0,4	0,4	9,8	44		
ОБЕД	Салат из капусты	30	0,85	3,65	3,08	47,6	87	
		50	1,14	5,34	4,62	71,4		
	Гречневый суп с мяс/кур	150	5,39	5,46	22,68	161,43	154	
		200	7,18	7,28	30,24	215,24		
	Картоф.з-ка с мясом	120	16,27	4,67	3,88	123,95	284	
		150	18,98	5,44	4,53	159,61		
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0	18,57	70,65	184	
		180	0,04	0	24,76	94,2		
	Хлеб пшеничный	15	1,9	0,2	12,3	58,75	290	
20		2,28	0,24	14,76	72,69			
Хлеб ржаной	34	2,64	0,48	13,36	69,6	60		
	42	3,3	0,6	16,7	87,0			
ИТОГО ЗА ОБЕД		504	27,08	14,46	73,87	531,98		
		642	32,92	18,9	95,61	700,14		
ПОЛДНИК	Макароны с сыром.Яйцо.	156	8,75	2,36	15,5	271,54	107	
		175	10,15	3,42	24,18	324,25		
	Чай	180	3,6	3,6	18,69	119,7	11	
		200	4,8	4,8	24,95	159,56		
	Оладьи с маслом	70	0,38	0,38	9,31	41,8	368	
80		0,4	0,4	9,8	44,98			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		406	12,73	6,34	43,5	433,04		
		455	15,35	8,62	58,93	528,79		
ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ			47,2	31,26	171,37	1402,6		
			57,73	41,03	221,62	1864,5		

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ	
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ			
7 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная	150	5,23	7,8	18,76	181,78	98	
		200	6,98	10,4	25,0	252,38		
	Кофейный напиток с молоком	180	4,65	4,64	19	135,9	5,6	
		200	6,2	6,2	25,34	171,18		
Хлеб пшеничный с маслом		25	4,15	2,51	12,3	81,4	290	
		40	6,23	5,14	19,87	124,5		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	14,03	14,95	50,06	399,1		
		440	19,41	21,74	70,21	548,06		
2 ЗАВТРАК	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44		
		100	0,4	0,4	9,8	44		
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК		100	0,4	0,4	9,8	44		
		100	0,4	0,4	9,8	44,0		
ОБЕД	Борщ с курами и сметаной	150	5,3	7,2	8,57	177,6	27	
		200	7,09	9,62	11,43	270,14		
	Ёжики мясные в томатно-сметанном соусе	120	15,83	12,33	22,24	273,18	25	
		170	21,83	17,0	30,67	353,6		
	Компот из сухофруктов		150	0,03	0	18,57	70,65	184
			180	0,04	0	24,76	94,2	
Хлеб пшеничный		25	1,9	0,2	12,3	58,75	290	
		35	2,28	0,24	14,76	72,69		
Хлеб ржаной		34	2,64	0,48	13,36	69,6	60	
		42	3,3	0,6	16,7	87,0		
ИТОГО ЗА ОБЕД		479	25,7	20,21	75,04	649,78		
		627	34,54	27,46	98,32	877,59		
ПОЛДНИК	Оладьи из печени	50	1,2	1,23	2,52	26,0	67	
		70	1,5	1,54	3,15	32,5		
	Овощное рагу		135	7,85	9,06	3,21	214,93	
			150	8,6	9,96	4,12	237,15	
	Н-к фруктовый		180	0,036	0	9,11	37,13	686
		200	0,04	0	10,12	43,26		
Хлеб. Печенье.		35	0,38	0,38	9,31	42,8	368,87	
		45	0,4	0,4	9,8	44,0		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		405	9,47	10,67	24,15	320,86		
		465	10,5	11,9	27,2	356,9		
ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ			49,60	46,23	159,05	1413,72		
			64,9	61,5	205,5	1826,56		

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
8 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	150	4,39	7,46	20,11	218,74	98
		200	5,86	9,95	26,8	254,87	
	Какао с молоком	180	0	0	12,48	47,38	5,6
		200	0	0	16,63	63,17	
Хлеб пшеничный с маслом	25*5	1,92	2,26	12,32	77,45	290,6	
	35*5	2,3	2,71	14,78	103,58		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	6,31	9,72	44,91	343,6	
		440	8,16	12,66	58,21	421,6	
2 ЗАВТРАК	Сок	150	0,38	0,38	9,31	67,3	368
		150	0,4	0,4	9,8	67,3	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК		150	0,38	0,38	9,31	67,3	
		150	0,4	0,4	9,8	67,3	
ОБЕД	Кабачковая икра	40	1,2	0,3	2,52	26,0	1с
		50	1,5	0,45	3,15	32,5	
	Суп картофельный с курами и сметаной	150	5,16	5,04	8,6	110,2	61
		180	6,88	6,72	11,46	153,6	
	Плов с мясом	120	16,27	4,67	3,88	123,95	61
		155	18,98	5,44	4,53	144,61	
						8,5	
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0	18,57	70,64	184
180		0,04	0	24,76	94,2		
Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	51,85	290	
	20	2,28	0,24	14,76	70,5		
Хлеб ржаной	34	2,64	0,48	13,36	69,6	60	
	42	3,3	0,6	16,7	87,0		
ИТОГО ЗА ОБЕД		514	25,27	10,49	28,36	452,24	
		627	32,94	13,45	50,6	582,4	
ПОЛДНИК	Творожная з-ка, молочный соус	155	7,85	9,06	3,21	304,5	274
		170	7,85	9,06	3,21	355,9	
	Яблоко	100	1,14	0,12	7,38	35,25	33
		100	1,9	0,2	12,3	73,5	
	Яйцо отварное	20	5,1	4,6	0,3	63,0	161
		20	5,1	4,6	0,3	63,0	
Чай ,печенье.	170	0,036	0	9,11	37,13	686	
	200	0,04	0	10,12	43,26		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		445	14,126	13,78	20	439,88	
		490	14,89	13,86	25,93	535,66	
ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ			46,086	34,37	102,58	1432,55	
			56,39	40,37	144,54	1860,39	

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
9 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	Каша Дружба молочная	150	4,99	8,24	16,98	135,9	103,104
		200	6,66	10,99	22,64	161,18	
	Кофейный напиток с молоком	180	4,65	4,64	19	135,9	5,6
		200	6,2	6,2	25,34	151,18	
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	20*5*7 35*5*10	4,09	4,92	12,35	110,15	6	
		5,43	6,55	14,82	140,14		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		362	13,73	17,8	48,33	381,95	
		450	18,29	23,74	62,8	452,5	
2 ЗАВТРАК	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	85
		100	0,4	0,4	9,8	44	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК		100	0,4	0,4	9,8	44	
		100	0,4	0,4	9,8	44	
ОБЕД	Салат свекла с яблоком	30	0,38	2,52	1,95	32,21	
		60	0,67	4,07	3,33	40,7	
	Суп лапша с курами и сметаной	150	4,28	5,93	6,01	93,55	2с
		200	5,7	7,9	8,01	134,73	
	Солянка с мясом	130	15,28	18,32	19,11	342,12	25
		160	16,74	19,11	20,01	498,2	
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0	18,57	70,65	184
		180	0,04	0	24,76	94,2	
Хлеб пшеничный	15	1,9	0,2	12,3	51,85	290	
	20	2,28	0,24	14,76	70,5		
Хлеб ржаной	34	2,64	0,48	13,36	69,6	60	
	42	3,3	0,6	16,7	87,0		
ИТОГО ЗА ОБЕД		509	24,15	27,21	72,7	660,88	
		662	28,73	31,92	87,57	925,24	
ПОЛДНИК	Картофель тушеный с курицей	150	16,78	22,19	35,78	322,0	175
		180	19,58	25,89	41,74	442,33	
	Огурец. Хлеб. Печенье.	95	0,38	0,38	9,31	41,8	368
		100	0,4	0,4	9,8	44,0	
Чай	180	0,4	0	8,27	27,86	399	
	200	0,04	0	10,12	31,0		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	17,56	22,57	53,36	391,66	
		470	20,02	26,29	61,66	517,28	
ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ			55,84	67,98	184,19	1478,49	
			67,44	82,35	221,83	1939,02	

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ	
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ			
10 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	150	4,39	7,46	20,11	211,32	91,92	
		200	5,86	9,95	26,8	305,94		
	Какао с молоком	180	0	0	12,48	47,38	5,6	
		200	0	0	16,63	63,17		
Хлеб пшеничный с маслом	25*5	1,92	2,26	12,32	77,45	6		
	35*5	2,3	2,71	14,78	102,3			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	6,31	9,72	44,91	336,2		
		440	8,16	12,66	58,21	471,4		
2 ЗАВТРАК	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	26	
		100	0,4	0,4	9,8	44		
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК		100	0,4	0,4	9,8	44		
		100	0,4	0,4	9,8	44,0		
ОБЕД	Салат из капусты	30	1,2	0,3	2,52	26	86	
		50	1,5	0,45	3,15	32,5		
	Рассольник с мяс кур сметаной	150	5,34	7	16,91	195,24	86	
		190	7,12	9,34	22,55	256,3		
	Котл.рыбная.Картоф.п.	150	3,01	4,07	11,72	97,73	129	
		180	3,51	4,75	13,67	114,01		
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0	18,57	70,65	184	
		180	0,04	0	24,76	94,2		
Хлеб пшеничный	15	1,9	0,2	12,3	51,85	290		
	20	2,28	0,24	14,76	70,5			
Хлеб ржаной	34	2,64	0,48	13,36	69,6	60		
	42	3,3	0,6	16,7	87,0			
ИТОГО ЗА ОБЕД		504	14,12	12,05	75,38	511,07		
		612	17,75	15,38	95,59	654,51		
ПОЛДНИК	Ватрушка	150	7,85	9,06	3,21	274,93	161	
		160	7,85	9,06	3,21	374,6		
	Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63,0		
		40	5,1	4,6	0,3	63,0		
	Салат из моркови	30	0,036	0	9,11	68,95		686
		40	0,04	0	10,12	79,32		
Чай сладкий	180	0,036	0	9,11	68,95	368		
	200	0,04	0	10,12	79,32			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	13,022	13,66	21,73	475,83		
		450	13,03	13,66	23,75	596,24		
ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ			33,852	35,83	151,82	1441,05		
			39,34	42,1	187,35	1833,66		