

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Пятигорска детский сад № 19 «Малыш»

УТВЕРЖДАЮ:  
И.О.заведующего МБДОУ № 19 «Малыш»  
Бондарь Е.Н.   
Приказ № 102 от «12» 08 2023г



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ  
с 12-часовым пребыванием в ДОУ на осенний период.

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ТЕХНОЛОГОМ МКУ «ГХО» ШЛЯКИНОЙ И. В.  
В РАБОТЕ ИСПОЛЬЗОВАНЫ:

- Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения СанПиН 2.3/2.4.3590 – 20.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П., Тутьян В.А. 2011г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных организациях. Под редакцией С.В. Маслова. 2015г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций. Москва. 2020г.
- Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Москва. 2021г.
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах. Москва 2006г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций. Новосибирск 2021г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 2</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	<b>7</b>
	Каша жидкая молочная манная с маслом и сахаром	180	5,1	5,7	27,8	182,2	<b>185</b>
	Напиток кофейный с молоком	180	2,8	2,4	14,4	90,9	<b>395</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	<b>480</b>
<i>Итого за завтрак</i>			<b>12,62</b>	<b>11,35</b>	<b>57,2</b>	<b>382,6</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
	Плоды свежие	1 шт.(100г)	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,2</b>	<b>368</b>
<b>ОБЕД</b>							
	Огурцы свежие	50	0,3	0,1	1,1	2,3	<b>70</b>
	Суп из овощей	200	1,7	5,44	11,8	102,6	<b>99</b>
	Шницели рубленые	70	10,4	7,7	10,2	151,4	<b>282</b>
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,5	4,6	24,8	162,5	<b>130309</b>
	Компот из плодов свежих (яблок)	180	0,2	0,2	16	66,6	<b>409</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	<b>481</b>
<i>Итого за обед</i>			<b>22,8</b>	<b>18,64</b>	<b>89,4</b>	<b>616,2</b>	
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	120	2,9	4,8	15,5	117,6	<b>151</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Ряженка	180	5,4	4,5	10,9	91,8	<b>401</b>
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1 шт.(20г)	1,42	3,9	13,7	92,8	
<i>Итого за полдник</i>			<b>9,72</b>	<b>13,2</b>	<b>40,1</b>	<b>302,2</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Капуста, тушенная с мясом	230	19,3	24	7,3	323,1	<b>120517-1</b>
	Чай с лимоном	200	0,04	0	8,1	32,6	<b>160106</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	<b>481</b>
<i>Итого за ужин</i>			<b>23,24</b>	<b>24,5</b>	<b>37,4</b>	<b>467,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ</b>			<b>68,78</b>	<b>68,09</b>	<b>233,9</b>	<b>1812,6</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1</b>							
ЗАВТРАК 1	Омлет натуральный, запеченный	100	10,4	11,2	2	150,7	<b>120301</b>
	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	<b>160105</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	0,4	20	98	<b>480</b>
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1 шт.(20г)	1,42	3,9	13,7	92,8	
<i>Итого за завтрак</i>			<b>15,02</b>	<b>15,5</b>	<b>45,7</b>	<b>381,5</b>	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	1 шт.(200г)	1	0	20,2	84	<b>399</b>
<b>ОБЕД</b>							
	Помидоры свежие	50	0,6	0,1	1,9	12	<b>71</b>
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	2,5	5,4	11,5	104,6	<b>57</b>
	Птица тушеная	80	9	7,8	2,8	112,5	<b>301</b>
	Изделия макаронные отварные	130	4,8	3,8	30,6	175,4	<b>130401</b>
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,2	19,3	81	<b>412</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	<b>481</b>
<i>Итого за обед</i>			<b>21,96</b>	<b>17,9</b>	<b>91,6</b>	<b>616,3</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Каша "Дружба"	130	3	4,2	17,5	154,4	<b>120222</b>
	Кефир	180	5,3	4,5	7,2	90	<b>401</b>
	Булочка ванильная	50	4	4,1	27,2	161	<b>467</b>
<i>Итого за полдник</i>			<b>12,3</b>	<b>12,8</b>	<b>51,9</b>	<b>405,4</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Фрикадельки рыбные отварные	70	9,3	2,6	5,1	81,4	<b>263</b>
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	130	2,9	4,3	31,0	147,5	<b>345</b>
	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,12	0,02	22,4	90,2	<b>160213</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	<b>481</b>
<i>Итого за ужин</i>			<b>16,22</b>	<b>7,42</b>	<b>80,5</b>	<b>430,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ</b>			<b>66,5</b>	<b>53,62</b>	<b>289,9</b>	<b>1918</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 3</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	<b>6</b>
	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом и сахаром	180	7,4	7,2	27,6	209,3	<b>185</b>
	Какао с молоком	180	3,6	3,2	15,8	107	<b>397</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	<b>480</b>
<i>Итого за завтрак</i>			<b>13,48</b>	<b>18</b>	<b>58,5</b>	<b>455,9</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
	Плоды свежие	1 шт.(100г)	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,2</b>	<b>368</b>
<b>ОБЕД</b>							
	Помидоры свежие	50	0,6	0,1	1,9	12	<b>71</b>
	Суп картофельный с крупой пшеничной на мясном бульоне	200	3,7	2,6	14,8	97,4	<b>80</b>
	Рагу из овощей с мясом отварным	200	15,2	18,8	20,8	314	<b>301</b>
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,2	19,3	81	<b>412</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	<b>481</b>
<i>Итого за обед</i>			<b>24,6</b>	<b>22,3</b>	<b>82,3</b>	<b>635,2</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Пудинг из творога с яблоками	100	12,6	10,2	10,3	182,1	<b>54-4м-2020</b>
	Молоко кипяченое	180	5	4,5	8,5	93,6	<b>400</b>
<i>Итого за полдник</i>			<b>17,6</b>	<b>14,7</b>	<b>18,8</b>	<b>275,7</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Котлеты рыбные школьные	70	7,2	3	5,8	79,1	<b>283</b>
	Свекла тушеная	150	2,5	4,5	12,2	130	<b>59</b>
	Соки фруктовые	1 шт.(200г)	1	0	20,2	84	<b>399</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,4	0,3	15	73,5	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	<b>481</b>
<i>Итого за ужин</i>			<b>14,6</b>	<b>8</b>	<b>60,2</b>	<b>404,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ</b>			<b>70,68</b>	<b>63,4</b>	<b>229,6</b>	<b>1815,8</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 4</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	<b>7</b>
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,1	4,7	16,9	130,7	<b>93</b>
	Напиток кофейный с молоком	180	2,8	2,4	14,4	90,9	<b>395</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	<b>480</b>
<i>Итого за завтрак</i>			<b>12,62</b>	<b>10,35</b>	<b>46,3</b>	<b>331,1</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
	Фрукты свежие	1 шт.(100г)	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,2</b>	<b>368</b>
<b>ОБЕД</b>							
	Огурцы свежие	50	0,3	0,1	1,1	2,3	<b>70</b>
	Борщ с картофелем на курином бульоне	200	2,6	5,5	12,5	109,5	<b>58</b>
	Плов куриный	200	19	22,6	39,1	435,5	<b>130101</b>
	Компот из фруктов свежих (яблок)	180	0,2	0,2	16	66,6	<b>409</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	<b>481</b>
<i>Итого за обед</i>			<b>26,8</b>	<b>29</b>	<b>94,2</b>	<b>744,7</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Пирожки печеные из сдобного дрожжевого теста с повидлом	80	4,6	5	46,4	248,7	<b>454</b>
	Кефир	180	5,3	4,5	7,2	90	<b>401</b>
<i>Итого за полдник</i>			<b>9,9</b>	<b>9,5</b>	<b>53,6</b>	<b>338,7</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Омлет с картофелем с маслом сливочным	120/5	9	16,7	9,4	225	<b>218</b>
	Морковь отварная с маслом	70/2	0,9	1,8	3,6	34,5	<b>320</b>
	Чай с лимоном	200	0,04	0	8,1	32,6	<b>160106</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	<b>481</b>
<i>Итого за ужин</i>			<b>14,6</b>	<b>19,1</b>	<b>46,6</b>	<b>422,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ</b>			<b>64,36</b>	<b>68,35</b>	<b>250,5</b>	<b>1881,6</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
	Омлет натуральный, запеченный	100	10,4	11,2	2	150,7	<b>120301</b>
	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	<b>160105</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	0,4	20	98	<b>480</b>
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1 шт.(20г)	1,42	3,9	13,7	92,8	
<i>Итого за завтрак</i>			<b>15,02</b>	<b>15,5</b>	<b>45,7</b>	<b>381,5</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
	Соки фруктовые	1 шт.(200г)	1	0	20,2	84	<b>399</b>
	Огурцы свежие	50	0,3	0,1	1,1	2,3	<b>70</b>
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	2,5	5,4	11,5	104,6	<b>57</b>
	Суфле куриное	70	11,9	12,8	2,2	171,7	<b>310</b>
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	130	3	3,3	30	161,2	<b>166</b>
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,2	19,3	81	<b>412</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	<b>481</b>
<i>Итого за обед</i>			<b>22,76</b>	<b>22,4</b>	<b>89,6</b>	<b>651,6</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Каша жидкая на молоке гречневая	130	4,6	6,1	16,3	156	<b>120221</b>
	Кефир	180	5,3	4,5	7,2	90	<b>401</b>
	Булочка домашняя	50	3,6	6,3	27	179	<b>469</b>
<i>Итого за полдник</i>			<b>13,5</b>	<b>16,9</b>	<b>50,5</b>	<b>425</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Котлета рыбная любительская	70	9,8	3,4	7,9	101,5	<b>256</b>
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	130	2,9	4,3	31,0	147,5	<b>345</b>
	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,12	0,02	22,4	90,2	<b>160213</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	<b>481</b>
<i>Итого за ужин</i>			<b>16,72</b>	<b>8,22</b>	<b>83,3</b>	<b>450,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ</b>			<b>69</b>	<b>63,02</b>	<b>289,3</b>	<b>1993</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 5</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	<b>6</b>
	Каша жидкая молочная с овсяными хлопьями "Геркулес" с маслом и сахаром	180	5,3	5,5	24,4	172,4	<b>185</b>
	Какао с молоком	180	3,6	3,2	15,8	107	<b>397</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	<b>480</b>
<i>Итого за завтрак</i>			<b>11,38</b>	<b>16,3</b>	<b>55,3</b>	<b>419</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
	Соки фруктовые	1 шт.(200г)	1	0	20,2	84	<b>399</b>
<b>ОБЕД</b>							
	Помидоры свежие	50	0,6	0,1	1,9	12	<b>71</b>
	Суп крестьянский с крупой пшенной	200	2	5,1	17,6	99,6	<b>108</b>
	Котлеты рыбные (минтай)	70	9,8	2	6	80,1	<b>54-3р-2020</b>
	Картофель отварной	130	2,5	3,9	19,9	123,9	<b>318</b>
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,2	19,3	81	<b>412</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	<b>481</b>
<i>Итого за обед</i>			<b>20</b>	<b>11,9</b>	<b>90,2</b>	<b>527,4</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Запеканка из творога	100	17,5	12,1	17,2	247	<b>237</b>
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	0,8	2,6	20,3	<b>351</b>
	Молоко кипяченое	180	5	4,5	8,5	93,6	<b>400</b>
<i>Итого за полдник</i>			<b>22,9</b>	<b>17,4</b>	<b>28,3</b>	<b>360,9</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Рагу из мяса птицы	200	16,9	15,6	22,9	299,1	<b>120609</b>
	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	<b>160105</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	<b>481</b>
<i>Итого за ужин</i>			<b>20,8</b>	<b>16,1</b>	<b>54,9</b>	<b>450,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ</b>			<b>76,1</b>	<b>61,7</b>	<b>248,9</b>	<b>1842,1</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 8</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	<b>6</b>
	Каша жидкая молочная с овсяными хлопьями "Геркулес" с маслом и сахаром	180	5,3	5,5	24,4	172,4	<b>185</b>
	Какао с молоком	180	3,6	3,2	15,8	107	<b>397</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	<b>480</b>
<i>Итого за завтрак</i>			<b>11,38</b>	<b>16,3</b>	<b>55,3</b>	<b>419</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
	Флоды свежие	1 шт.(100г)	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,2</b>	<b>368</b>
<b>ОБЕД</b>							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,2	13,7	83,8	<b>82</b>
	Котлеты рубленые	70	10,4	7,7	10,2	151,4	<b>282</b>
	Каша вязкая пшеничная	100	2,7	2,1	16,7	102,0	<b>168</b>
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	80	1,3	1	8,3	49	<b>340</b>
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,2	19,3	81	<b>412</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	<b>481</b>
<i>Итого за обед</i>			<b>21,7</b>	<b>13,8</b>	<b>93,7</b>	<b>598</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Ватрушка с повидлом	80	5,1	3,5	50,4	253,3	<b>458</b>
	Молоко кипяченое	180	5	4,5	8,5	93,6	<b>400</b>
<i>Итого за полдник</i>			<b>10,1</b>	<b>8</b>	<b>58,9</b>	<b>346,9</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Шницель рыбный натуральный	70	10,6	3,4	7,2	101,5	<b>258</b>
	Картофель в молоке	150	6,3	5,1	18,2	132	<b>126</b>
	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	<b>160105</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	<b>481</b>
<i>Итого за ужин</i>			<b>21,6</b>	<b>9,1</b>	<b>60,9</b>	<b>404,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ</b>			<b>65,2</b>	<b>47,6</b>	<b>278,6</b>	<b>1812,4</b>	



		блюда	вещества (г)			ценность (ккал)	рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 9</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	<b>7</b>
	Каша жидкая молочная манная с маслом и сахаром	180	5,1	5,7	27,8	182,2	<b>185</b>
	Напиток кофейный с молоком	180	2,8	2,4	14,4	90,9	<b>395</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	<b>480</b>
<i>Итого за завтрак</i>			<b>12,62</b>	<b>11,35</b>	<b>57,2</b>	<b>382,6</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Плоды свежие	1 шт.(100г)	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,2</b>	<b>368</b>
<b>ОБЕД</b>	Огурцы свежие	50	0,3	0,1	1,1	2,3	<b>70</b>
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,5	5,4	8,1	90,4	<b>67</b>
	Рагу из мяса птицы	200	16,9	15,6	22,9	299,1	<b>120609</b>
	Компот из плодов свежих (яблок)	180	0,2	0,2	16	66,6	<b>409</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	<b>481</b>
<i>Итого за обед</i>			<b>24,6</b>	<b>21,9</b>	<b>73,6</b>	<b>615,2</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пудинг из творога с рисом	100	14,7	9,9	18,9	224	<b>236</b>
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	0,8	2,6	20,3	<b>351</b>
	Кефир	180	5,3	4,5	7,2	90	<b>401</b>
<i>Итого за полдник</i>			<b>20,4</b>	<b>15,2</b>	<b>28,7</b>	<b>334,3</b>	
<b>УЖИН</b>	Омлет натуральный, запеченный	100	10,4	11,2	2	150,7	<b>120301</b>
	Икра морковная	100	2,1	4,6	11	94	<b>54</b>
	Чай с лимоном	200	0,04	0	8,1	32,6	<b>160106</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	<b>481</b>
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1 шт.(20г)	1,42	3,9	13,7	92,8	
<i>Итого за ужин</i>			<b>17,06</b>	<b>20,1</b>	<b>51,8</b>	<b>457,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ</b>			<b>75,08</b>	<b>68,95</b>	<b>221,1</b>	<b>1833,6</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 10</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	<b>6</b>
	Суп молочный с гречневой крупой	180	5,2	4,3	14,3	116,9	<b>54-17к</b>
	Какао с молоком	180	3,6	3,2	15,8	107	<b>397</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	<b>480</b>
	<i>Итого за завтрак</i>		<b>11,28</b>	<b>15,1</b>	<b>45,2</b>	<b>363,5</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
	Соки фруктовые	1 шт.(200г)	1	0	20,2	84	<b>399</b>
<b>ОБЕД</b>							
	Помидоры свежие	50	0,6	0,1	1,9	12	<b>71</b>
	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,3	13	107,8	<b>81</b>
	Сухарики из хлеба пшеничного	15	1,71	0,6	10,7	55,5	<b>180601</b>
	Пудинг рыбный запеченный	75	9,5	5	6,2	116	<b>269</b>
	Картофель отварной	130	2,5	3,9	19,9	123,9	<b>318</b>
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,2	19,3	81	<b>412</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	<b>481</b>
	<i>Итого за обед</i>		<b>23,01</b>	<b>14,6</b>	<b>91,5</b>	<b>602,5</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Макароны, запеченные с сыром	100	3,5	3,9	19,3	135,8	<b>248</b>
	Молоко кипяченое	180	5	4,5	8,5	93,6	<b>400</b>
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1 шт.(20г)	1,42	3,9	13,7	92,8	
	<i>Итого за полдник</i>		<b>9,92</b>	<b>12,3</b>	<b>41,5</b>	<b>322,2</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Гуляш из отварной птицы	80	11,3	9,5	0,9	135,9	<b>120601</b>
	Каша вязкая рисовая	150	2,3	3,9	24,1	141	<b>168</b>
	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	<b>160105</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	<b>481</b>
	<i>Итого за ужин</i>		<b>16,7</b>	<b>13,8</b>	<b>52</b>	<b>404,1</b>	
<b>Итого за десятый день</b>			<b>61,9</b>	<b>55,8</b>	<b>250,4</b>	<b>1776,3</b>	
<b>Итого за весь период</b>			<b>696</b>	<b>608</b>	<b>2534</b>	<b>18486</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>69,6</b>	<b>60,8</b>	<b>253,4</b>	<b>1848,6</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 7</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	<b>7</b>
	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом и сахаром	180	7,4	7,2	27,6	209,3	<b>185</b>
	Напиток кофейный с молоком	180	2,8	2,4	14,4	90,9	<b>395</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	<b>480</b>
<i>Итого за завтрак</i>			<b>14,92</b>	<b>12,85</b>	<b>57</b>	<b>409,7</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
	Фрукты свежие	1 шт.(100г)	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,2</b>	<b>368</b>
<b>ОБЕД</b>							
	Помидоры свежие	50	0,6	0,1	1,9	12	<b>71</b>
	Суп из овощей	200	1,7	5,44	11,8	102,6	<b>99</b>
	Фрикадельки мясные паровые	70	11,5	9,2	6,4	150,5	<b>322</b>
	Картофель отварной	150	2,9	4,5	23	143	<b>318</b>
	Компот из фруктов свежих (яблок)	180	0,2	0,2	16	66,6	<b>409</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	<b>481</b>
<i>Итого за обед</i>			<b>21,6</b>	<b>20,04</b>	<b>84,6</b>	<b>605,5</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Сырники из творога	100	16	9,5	16,2	217,5	<b>263</b>
	Соус яблочный	20	0,02	0,02	3,5	13,9	<b>362</b>
	Ряженка	180	5,4	4,5	10,9	91,8	<b>401</b>
<i>Итого за полдник</i>			<b>21,42</b>	<b>14,02</b>	<b>30,6</b>	<b>323,2</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Голубцы ленивые	200	14,9	9,4	21,3	230,4	<b>298</b>
	Чай с лимоном	200	0,04	0	8,1	32,6	<b>160106</b>
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	0,4	20	98	<b>480</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	<b>481</b>
<i>Итого за ужин</i>			<b>20,44</b>	<b>10,1</b>	<b>59,9</b>	<b>418,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ</b>			<b>78,8</b>	<b>57,4</b>	<b>241,9</b>	<b>1800,9</b>	