

## ТИТУЛ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Пятигорска детский сад №50 «Ромашка»

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ № 50 «Ромашка»  
В.В. Медведева  
Приказ № 134 от «21» 11 2024г

### ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ с 12-часовым пребыванием в ДОУ на зимний 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П., Тутельян В.А. 2011г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных организациях. Под редакцией С.В. Маслова. 2015г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций. Москва. 2020г.
- Сборник рецептов 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций. Новосибирск 2021г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Под редакцией Г.Г. Онищенко, В.А. Тутульяна. Москва 2022г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1</b>							
ЗАВТРАК 1	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	<b>6</b>
	Макароны, запеченные с сыром	150	5,3	5,9	29,0	203,8	<b>248</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>
<i>Итого за завтрак</i>			<b>8,58</b>	<b>13,6</b>	<b>59,1</b>	<b>407,9</b>	
ЗАВТРАК 2	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>							
	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,9	5,1	11,8	104,9	<b>63</b>
	Биточек из курицы	70	13,4	3	9,4	118	<b>54-23м-2020</b>
	Рагу овощное	130	2	6,6	12,5	117,5	<b>137</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>23,4</b>	<b>15,5</b>	<b>78,5</b>	<b>552,2</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Кефир	180	5,3	4,5	7,2	90	<b>401</b>
	Пирожки печеные из сдобного дрожжевого теста с повидлом	80	4,6	5	46,4	248,7	<b>454</b>
	<i>Итого за полдник</i>			<b>9,9</b>	<b>9,5</b>	<b>53,6</b>	<b>338,7</b>
УЖИН	Фрикадельки рыбные отварные	80	10,7	3,0	5,9	93,0	<b>263</b>
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	150	3,4	5,0	35,8	170,2	<b>345</b>
	Компот из плодов свежих (яблок)	200	0,22	0,22	17,8	74	<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 ужин</i>			<b>19,02</b>	<b>8,82</b>	<b>85</b>	<b>468</b>	
<b>ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ</b>			<b>61,3</b>	<b>47,8</b>	<b>286,0</b>	<b>1811,00</b>	

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	7
	Каша жидкая молочная манная с маслом и сахаром	180	5,1	5,7	27,8	182,2	185
	Напиток кофейный с молоком	180	2,8	2,4	14,4	90,9	395
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
<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)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
<b>ОБЕД</b>	Огурцы консервированные (без уксуса)	30	0,24	0,03	0,5	3,27	100503
	Суп из овощей	200	1,5	4,94	11,6	96,9	99
	Шницели рубленные	70	10,4	7,7	10,2	151,4	282
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,5	4,6	24,8	162,5	130309
	Кисель из повидла	180	0,1	0	23,4	94,2	383
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
<i>Итого за обед</i>			<b>22,44</b>	<b>17,87</b>	<b>96</b>	<b>639,07</b>	
<b>полдник</b>	Омлет натуральный, запеченный	80	8,4	9,0	1,6	120,5	120301
	Ряженка	180	5,4	4,5	10,9	91,8	401
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1 шт.(20г)	1,42	3,9	13,7	92,8	
<i>Итого за полдник</i>			<b>15,2</b>	<b>17,4</b>	<b>26,2</b>	<b>305,1</b>	
<b>ужин</b>	Капуста, тушенная с мясом	200	16,8	20,9	6,3	280,9	120517-1
	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	160105
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
<i>Итого за ужин</i>			<b>21,5</b>	<b>21,5</b>	<b>41,8</b>	<b>451,7</b>	

ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ

72,2

68,5

231,0

1822,67

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	180	6,1	5,3	28,9	187,4	<b>54-23к</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>12,18</b>	<b>16,1</b>	<b>59,8</b>	<b>434</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>							
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	3,7	2,6	14,7	96,7	<b>82</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</b>	<b>22,2</b>	<b>80,3</b>	<b>622,5</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Запеканка из творога	100	17,5	12,1	17,2	247	<b>237</b>
	Молоко кипяченое	180	5	4,5	8,5	93,6	<b>400</b>
<i>Итого за полдник</i>			<b>22,5</b>	<b>16,6</b>	<b>25,7</b>	<b>340,6</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>
	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>14,4</b>	<b>8,1</b>	<b>53,5</b>	<b>379,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ</b>			<b>73,5</b>	<b>63,4</b>	<b>229,1</b>	<b>1821,20</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>
	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>							
	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>							
	Огурцы консервированные (без уксуса)	30	0,24	0,03	0,5	3,27	<b>100503</b>
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	2,1	4,9	11,1	98,5	<b>57</b>
	Плов куриный	200	19	22,6	39,1	435,5	<b>120605</b>
	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,27	18,6	78,9	<b>398</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>26,64</b>	<b>28,4</b>	<b>94,8</b>	<b>746,97</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Булочка ванильная	60	4,7	4,9	32,7	193,2	<b>467</b>
	Кефир 2,5%	200	5,9	5	8	100	<b>401</b>
<i>Итого за полдник</i>			<b>10,6</b>	<b>9,9</b>	<b>40,7</b>	<b>293,2</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 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>13,8</b>	<b>19,0</b>	<b>45,0</b>	<b>411,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ</b>			<b>66,36</b>	<b>70,55</b>	<b>247,3</b>	<b>1905,27</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>							
	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>							
	Рассольник ленинградский	200	1,70	5,10	13,70	107,70	<b>76</b>
	Котлеты рубленые из фарша рыбного	70	10,6	2,8	10,7	110,3	<b>120401</b>
	Пюре картофельное	130	2,9	3,3	18,7	116,2	<b>130101</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>20,3</b>	<b>12</b>	<b>87,9</b>	<b>546</b>	
	Сырники	100	19,6	5,6	20,6	216,4	<b>54-6m-2020</b>
<b>полдник</b>							
	Соус яблочный	20	0,02	0,02	3,5	13,9	<b>362</b>
	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	<b>160105</b>
<i>Итого за полдник</i>			<b>19,62</b>	<b>5,62</b>	<b>34,1</b>	<b>270,3</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Рагу из мяса птицы	230	19,4	17,9	26,3	344	<b>120609</b>
	Компот из плодов свежих (яблок)	200	0,22	0,22	17,8	74	<b>409</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>23,52</b>	<b>18,62</b>	<b>66,1</b>	<b>529,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ</b>			<b>75,2</b>	<b>52,9</b>	<b>253,2</b>	<b>1809,20</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>	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	<b>6</b>
	Макароны, запеченные с сыром	150	5,3	5,9	29,0	203,8	<b>248</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>
<i>Итого за завтрак</i>			<b>8,58</b>	<b>13,6</b>	<b>59,1</b>	<b>407,9</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>
	Огурцы консервированные (без уксуса)	30	0,24	0,03	0,5	3,27	<b>100503</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с крупой пшеничной	200	2,1	2,2	13,7	83,6	<b>80</b>
	Шницель из курицы	70	13,4	3,1	9,4	118,6	<b>54-24м-2020</b>
	Рагу овощное	130	2	6,6	12,5	117,5	<b>137</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>22,84</b>	<b>12,73</b>	<b>80,9</b>	<b>534,77</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Кефир	180	5,3	4,5	7,2	90	<b>401</b>
	Ватрушка с повидлом	80	5,1	3,5	50,4	253,3	<b>458</b>
<i>Итого за полдник</i>			<b>10,4</b>	<b>8</b>	<b>57,6</b>	<b>343,3</b>	
<b>УЖИН</b>	Котлета рыбная любительская	80	11,2	3,9	9	116	<b>256</b>
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	150	3,4	5,0	35,8	170,2	<b>345</b>
	Компот из плодов свежих (яблок)	200	0,22	0,22	17,8	74	<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 ужин</i>			<b>19,52</b>	<b>9,72</b>	<b>88,1</b>	<b>491</b>	
<b>ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ</b>			<b>61,7</b>	<b>44,45</b>	<b>295,5</b>	<b>1821,17</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>
	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>15,72</b>	<b>13,65</b>	<b>58,4</b>	<b>425,8</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>							
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	5,4	10,6	98	<b>57</b>
	Котлеты рубленые	70	10,4	7,7	10,2	151,4	<b>282</b>
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	130	3	3,3	30	161,2	<b>166</b>
	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,27	18,6	78,9	<b>398</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>20,4</b>	<b>17,27</b>	<b>94,9</b>	<b>620,30</b>	
<b>полдник</b>	Омлет натуральный, запеченный	80	8,4	9,0	1,6	120,5	<b>120301</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>15,2</b>	<b>17,4</b>	<b>26,2</b>	<b>305,1</b>	
<b>ужин</b>	Фрикадельки мясные паровые	70	11,5	9,3	6,5	150,5	<b>322</b>
	Капуста тушеная	130	2,8	5,3	9,6	97,9	<b>130201</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>19</b>	<b>15,2</b>	<b>51,6</b>	<b>419,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ</b>			<b>70,7</b>	<b>63,9</b>	<b>240,9</b>	<b>1814,60</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ДЕНЬ 8</b>						
<b>ЗАВТРАК 1</b>						
	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1
	Каша жидкая молочная с овсяными хлопьями "Геркулес" с маслом и сахаром	180	5,3	5,5	24,4	172,4
	Напиток кофейный с молоком	180	2,8	2,4	14,4	90,9
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5
<i>Итого за завтрак</i>			<b>10,58</b>	<b>15,5</b>	<b>53,9</b>	<b>402,9</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>ОБЕД</b>	Огурцы консервированные (без уксуса)	30	0,24	0,03	0,5	3,27
	Суп из овощей	200	1,5	4,94	11,6	96,9
	Ежики мясные	70	9,8	10	8,5	165,4
	Изделия макаронные отварные	130	4,8	3,8	30,6	175,4
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,2	19,3	81
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3
<i>Итого за обед</i>			<b>21,44</b>	<b>19,57</b>	<b>96</b>	<b>652,77</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Запеканка из творога	100	17,5	12,1	17,2	247
	Молоко кипяченое	180	5	4,5	8,5	93,6
<i>Итого за полдник</i>			<b>22,5</b>	<b>16,6</b>	<b>25,7</b>	<b>340,6</b>
<b>УЖИН</b>	Шницель рыбный натуральный	70	10,6	3,4	7,2	101,5
	Свекла тушеная	130	2,2	3,9	10,6	112,7
	Чай с сахаром	200	0	0	10	40
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3
<i>Итого за ужин</i>			<b>17,5</b>	<b>7,9</b>	<b>53,3</b>	<b>385</b>
<b>ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ</b>			<b>72,4</b>	<b>60,0</b>	<b>238,7</b>	<b>1825,47</b>

<b>№ рецептуры</b>
<b>6</b>
<b>185</b>
<b>395</b>
<b>480</b>
<b>368</b>
<b>100503</b>
<b>99</b>
<b>527</b>
<b>130401</b>
<b>412</b>
<b>480</b>
<b>481</b>
<b>237</b>
<b>400</b>
<b>258</b>
<b>59</b>
<b>160105</b>
<b>480</b>
<b>481</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 9</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	7
	Каша жидкая молочная манная с маслом и сахаром	180	5,1	5,7	27,8	182,2	185
	Какао с молоком	180	3,6	3,2	15,8	107	397
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
<i>Итого за завтрак</i>			<b>13,42</b>	<b>12,15</b>	<b>58,6</b>	<b>398,7</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>							
	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	2,5	3,4	8,1	93,4	110105
	Рагу из мяса птицы	200	16,9	15,6	22,9	299,1	120609
	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,27	18,6	78,9	398
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
<i>Итого за обед</i>			<b>24,7</b>	<b>19,87</b>	<b>75,1</b>	<b>602,2</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Крендель сахарный	60	4,2	7,9	33,4	222	460
	Кефир 2,5%	200	5,9	5	8	100	401
<i>Итого за полдник</i>			<b>10,1</b>	<b>12,9</b>	<b>41,4</b>	<b>322</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Омлет натуральный, запеченный	100	10,4	11,2	2	150,7	120301
	Икра морковная	100	2,1	4,6	11	94	54
	Компот из фруктов свежих (яблок)	200	0,22	0,22	17,8	74	409
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
<i>Итого за ужин</i>			<b>17,42</b>	<b>16,62</b>	<b>56,3</b>	<b>449,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ</b>			<b>66,0</b>	<b>61,9</b>	<b>241,2</b>	<b>1816,60</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 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>10,38</b>	<b>14,7</b>	<b>46,4</b>	<b>361,2</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>							
	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>
	Пюре картофельное	130	2,9	3,3	18,7	116,2	<b>130101</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>23,61</b>	<b>14</b>	<b>93,4</b>	<b>607,3</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Суфле творожное запеченное	120	17,3	11,4	16	236	<b>435</b>
	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	<b>160105</b>
<i>Итого за полдник</i>			<b>17,3</b>	<b>11,4</b>	<b>26</b>	<b>276</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Котлеты рубленые из птицы	70	10,8	9,9	11	176,8	<b>305</b>
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,5	4,6	24,8	162,5	<b>130309</b>
	Компот из плодов свежих (яблок)	200	0,22	0,22	17,8	74	<b>409</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>20,42</b>	<b>15,22</b>	<b>75,6</b>	<b>525</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ</b>			<b>72,1</b>	<b>55,7</b>	<b>251,2</b>	<b>1813,70</b>	
<b>Итого за весь период</b>			<b>692</b>	<b>589</b>	<b>2514</b>	<b>18260,88</b>	

Среднее значение за период		69,2	58,9	251,4	1826,1	
----------------------------	--	------	------	-------	--------	--