

МБОУ Якшур-Бодьинская гимназия

Утверждаю

Директор МБОУ Якшур-Бодьинская гимназия

Т.С.Веселкова

Приказ № 670/д от «31» августа 2022г



**Примерное десятидневное меню
для организации питания детей дошкольного возраста
в МБОУ Якшур-Бодьинская гимназия
(осенне-зимний период)**

дошкольное звено гимназии

№ рецепт	Прием пищи	Выход	Прищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
1 день							
Завтрак							
106	Каша гречневая вязкая с маслом	200	6,4	6,48	27,96	195	0,00
2	Бутерброды с повидлом	55	1,49	3,93	27,56	156	0,01
262	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
	Итого завтрак	420	8,01	10,43	65,72	392	2,84
2-ой завтрак							
269	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
	Итого за 2-ой завтрак	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
Обед							
13	Салат из белокочанной капусты	30	0,34	0,98	1,88	18,12	5,13
63	Суп Пуштыёшyd на мясном бульоне (удмуртское блюдо)	200	4,7	3,22	9,8	87	9,70
200	Плов из отварной птицы	160	18,47	19,69	35,69	406	1,01
253	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	102,6	0,36
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,00
	Итого обед	640	28,92	24,69	100,2	753,72	16,2
Уплотненный полдник							
293	Булочка "Веснушка"	40	3,12	2,45	21,5	120,8	0
171	Суфле из рыбы	60	12,61	7,32	3,29	129	0,14
84	Капуста тушеная	100	3,02	5,66	10,14	109,5	18,3
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,00
267	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,63	61	25,00
	Итого за уплотненный полдник	410	21,63	15,94	64,05	491,3	43,44
	Всего за день		64,04	55,94	239,04	1739,0	64,94

№ рецепт	Прием пищи	Выход	Прищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
2 день							
Завтрак							
106	Каша пшеничная вязкая с маслом и сахаром	200	5,34	6,06	36,64	222,6	0,00
	Батон пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0,07
6	Сыр голландский	15	2,63	2,66	0	54	0,11
266	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	Итого завтрак	425	14,07	12,21	67,1	456,2	1,61
2-ой завтрак							
248	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	86	5,00
	Итого за 2-ой завтрак	100	0,4	0,3	10,3	86	5
Обед							
30	Салат из свежих помидоров с луком	30	0,32	2,06	1,03	21,94	6,60
54	Суп борщ с мясом	200	7,92	5,82	10,98	128	12,50
216	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	158	18,16
164	Котлеты рыбные любительские	80	11,6	3,9	9,04	124	3,06
253	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	102,6	0,36
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,00
	Итого обед	710	28,31	17,38	94,32	674,54	40,68
Уплотненный полдник							
89	Пудинг из творога (запеченный)	130	19,6	13,9	3,6	341	0,02
241	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,2	0,01
20	Салат из моркови и яблок	30	0,02	1,56	2,36	24,6	2,08
262	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,00
	Итого за уплотненный полдник	400	22,53	17,27	32,41	499,8	4,94
	Всего за день		65,31	47,16	204,13	1716,54	52,23

№ рецепт	Прием пищи	Выход	Прищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
3 день							
Завтрак							
106	Каша манная вязкая с маслом и сахаром	200	4,24	4,94	34,8	201,2	0,00
130	Яйцо отварное	20	5,1	4,6	0,3	63	0,00
5	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	0,00
	Батон пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0,07
264	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Итого завтрак	420	14,7	19,5	64,23	493,8	1,24
2-ой завтрак							
248	Свежие фрукты	100	0,4	0,3	10,3	46	5,00
	Итого за 2-ой завтрак	100	0,4	0,3	10,3	46	5,00
Обед							
31	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,23	1,82	0,92	21,18	2,83
67	Суп картофельный на рыбном бульоне	200	1,88	2,26	13,3	81	9,60
191	Голубцы "Уралочка"	160	14,12	9,04	20,26	219,00	20,03
47	Икра свекольная	80	1,88	3,68	9,84	80,10	5,38
250	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	86,4	1,55
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,00
	Итого обед	720	23,26	17,72	93,66	627,68	39,39
Уплотненный подник							
233	Рагу овощное	200	4,14	13,34	18,38	210	14,42
285	Гребешок с повидлом	40	3,67	5,65	20,12	246	0,11
28	Салат из свежих огурцов	30	0,45	3,61	1,41	39,96	2,8
262	Чай с молоком	150	0,12	0,02	10,2	41	2,83
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,00
	Итого за уплотненный полдник	400	10,75	22,92	64,6	607,96	20,16
	Всего за день		49,11	60,44	232,79	1775,4	65,79

№ рецепт	Прием пищи	Выход	Прищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
4 день							
Завтрак							
68	Суп молочный с хлопьями "Геркулес"	200	5,92	5,94	17,92	148,8	0,92
6	Сыр Голландский	15	3,48	4,43	0	54	0,11
	Батон пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0,07
266	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	Итого завтрак	425	15,5	13,86	48,38	382,4	2,53
2-ой завтрак							
248	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5,00
	Итого за 2-ой завтрак	100	0,4	0,3	10,3	46	5,00
Обед							
30	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	30	0,32	2,06	1,03	21,84	6,60
56	Суп с щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	9,51	12,3	24,9	108,72	14,78
106	Каша перловая вязкая	150	3,08	3,99	21,9	135,0	0,00
156	Рыба тушеная с овощами	80	7,8	3,57	3,04	184	2,98
250	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	86,4	1,55
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,00
	Итого обед	740	25,86	22,84	100,21	675,96	26,27
Уплотненный подник							
95	Котлеты картофельные	150	13,44	17,6	31,48	338,0	4,97
241	Соус сметанный	30	1,4	4,99	5,87	74,0	0,04
13	Салат из белокочанной капусты	30	0,52	1,3	2,51	74,16	6,84
261	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,00
	Итого за уплотненный полдник	420	17,79	24,21	64,34	597,16	11,88
	Всего за день		59,55	61,21	223,23	1701,52	45,68

№ рецепт	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
5 день							
Завтрак							
107	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	6,21	7,73	27,71	201	1,95
5	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	0,00
	Батон пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0,07
264	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Итого завтрак	420	11,57	17,69	56,84	430,6	3,19
2-ой завтрак							
268	Сок фруктовый	200	0,83	0	20,2	84	4,00
	Итого за 2-ой завтрак	200	0,83	0	20,2	84	4,00
Обед							
16	Салат из сезонный	30	0,54	1,5	2,4	25,2	5,90
71	Суп-пюре из картофеля	200	3,9	4,82	18,82	134,4	6,84
212	Макароны отварные	150	5,52	4,65	26,45	188	0,00
177	Гуляш из отварного мяса	80	10,3	8,15	2,62	145	0,50
253	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	102,6	0,36
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,00
	Итого обед	710	25,67	19,92	103,12	735,2	13,96
Уплотненный полдник							
170	Зразы рыбные с яйцом	60	10,77	5,32	12,1	156,25	1,82
211	Рис припущенный	100	3,65	4,3	36,7	199,5	0,00
235	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,5	0,70
262	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,00
	Итого за уплотненный полдник	440	17,26	11,2	75,9	490,25	0,00
	Всего за день		55,33	48,81	256,06	1740,05	22,70

№ рецепт	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
6 день							
Завтрак							
106	Каша гречневая вязкая с маслом	200	6,4	6,48	27,96	195	0,00
6	Сыр голландский	15	2,63	2,66	0	54	0,11
	Батон пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0,07
262	Чай сладкий с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
	Итого завтрак	385	11,58	9,46	52,8	362,6	3,01
2-ой завтрак							
269	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
	Итого за 2-ой завтрак	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
Обед							
30	Салат из помидоров с луком репчатым	30	0,32	2,06	1,03	21,84	6,60
84	Суп картофельный с макаронными изделиями (домашней лапшой)	220	13,69	12,71	28,81	242,2	7,26
181	Капуста тушеная	150	3,02	5,66	10,14	109,5	18,30
251	Шницель мясной из говядины	80	11,3	10,16	8,18	159	0,93
251	Компот из сухофруктов	180	0,3	0,04	21,2	86,4	1,55
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,00
	Итого обед	730	33,64	31,41	97,21	758,94	35
Уплотненный полдник							
106	Каша пшеничная вязкая с маслом	200	5,64	1,99	39	193,4	0,00
8	Винегрет овощной	30	1,35	6,16	7,69	91,6	13,25
298	Коржик молочный	40	3,44	5,21	26,48	164	0,04
267	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,63	61	25,0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,00
	Итого за уплотненный полдник	450	13,31	13,87	102,29	581	38,29
	Всего за день		64,01	59,62	261,37	1804,54	78,76

№ рецепт	Прием пищи	Выход	Прищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
7 день							
Завтрак							
106	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	12,42	15,46	55,42	402	3,90
5	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	0,00
	Батон нарезной	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0,07
264	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Итого завтрак	420	17,78	25,42	84,55	631,6	5,14
2-ой завтрак							
246	Свежие фрукты	100	0,4	0,3	10,3	46	5,00
	Итого за 2-ой завтрак	100	0,4	0,3	10,3	46	5
Обед							
37	Салат из свеклы отварной с чесноком	30	2,71	4,7	4,35	70,8	3,40
60	Суп рассольник по ленинградский	200	1,68	4,1	13,28	196,6	6,04
216	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	138	18,16
178	Бефстроганов из отварного мяса	100	12,93	10,36	0,16	155,6	0,01
251	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,11	21,67	88,2	0,77
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,00
	Итого обед	730	25,53	24,85	87,75	789,2	28,38
Уплотненный полдник							
142	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25
237	Соус молочный	30	0,62	1,36	3,98	30,6	0,1
20	Салат из моркови и яблок	30	0,02	1,56	2,36	24,6	2,08
253	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	3,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,00
	Итого за уплотненный полдник	440	21,76	15,91	42,22	400,2	5,43
	Всего за день		65,47	66,48	224,82	1867	43,95

№ рецепт	Прием пищи	Выход	Прищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
8 день							
Завтрак							
106	Каша рисовая	200	2,9	5,28	36,2	201,2	0,00
6	Сыр голландский	15	3,48	4,43	0	54	0,11
130	Яйцо отварное	20	5,1	4,6	0,3	63	0,00
	Батон пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0,07
266	Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Итого завтрак	425	16,76	17,02	65,5	481,8	1,35
2-ой завтрак							
246	Свежие фрукты	100	0,4	0,3	10,3	46	5,00
	Итого за 2-ой завтрак	100	0,4	0,3	10,3	46	5
Обед							
30	Салат из помидоров с луком репчатым	30	0,32	2,06	1,03	21,84	6,60
62	Суп картофельный с крупой	200	2,24	2,62	12,64	217,3	8,94
212	Макароны отварные	150	5,52	4,65	26,45	168	0,00
157	Рыба, тушенная в сметанном соусе	80	9,76	5,2	44,16	110,5	1,78
250	Компот из свежих фруктов плодов	180	0,14	0,14	21,49	86,4	1,55
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,00
	Итого обед	710	22,99	15,45	133,62	744,04	18,87
Уплотненный полдник							
233	Рагу овощное	200	4,14	13,34	18,38	210	14,42
298	Фрикаделька из мяса птицы	40	5,91	5,28	3,85	86,5	0,2
28	Салат из свежих огурцов	30	0,45	3,61	1,41	39,96	2,8
261	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,00
	Итого за уплотненный полдник	410	12,99	22,55	48,33	448,46	20,25
	Всего за день		53,14	55,32	257,75	1720,3	45,47

№ рецепт	Прием пищи	Выход	Прищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
9 день							
Завтрак							
68	Суп молочный с вермишелью	200	5,76	5,22	18,84	145,2	0,92
5	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,00
264	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Итого завтрак	420	11,06	15,18	47,82	373,2	2,09
2-ой завтрак							
248	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	86	5,00
	Итого за 2-ой завтрак	100	0,4	0,3	10,3	86	5
Обед							
11	Салат витаминный	30	0,25	1,83	2,58	43,82	2,64
235	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,5	0,70
54	Суп борщ с мясом	200	7,92	15,82	10,98	228	12,50
193	Запеканка картофельная с мясом	180	13,6	10,68	48,91	266,63	4,20
251	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,11	21,67	88,2	0,77
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,00
	Итого обед	690	27,27	30,48	114,4	789,15	21,17
Уплотненный полдник							
196	Капуста тушеная с мясом	150	8,18	10,71	8,84	299	13,20
28	Салат из свежих огурцов	30	0,45	0,02	10,2	41	2,83
261	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Итого за уплотненный полдник	390	11,06	11,05	43,52	451	16,06
	Всего за день		49,79	57,01	216,04	1699,35	44,32

№ рецепт	Прием пищи	Выход	Прищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
10 день							
Завтрак							
106	Каша пшеничная вязкая с маслом и сахаром	200	2,9	5,28	36,2	201,2	0,00
6	Сыр голландский	15	3,48	4,43	0,00	54	0,11
	Батон пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0,07
264	Напиток какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Итого завтрак	375	11,66	12,42	65,2	418,8	1,35
2-ой завтрак							
268	Сок фруктовый	200	1,00	0	20,2	84,4	4,00
		200	1	0	20,2	84,4	4
Обед							
15	Салат "Газалык" (удмуртское блюдо)	30	0,65	6	5,34	77,88	19,59
66	Суп Нугылышyd (суп картофельный с горохом)	200	4,4	2,56	22	149,04	4,60
80	Морковь припущенная	150	2,51	9,68	13,42	147,6	2,00
198	Птица тушеная	160	18,82	17,25	4,7	249	0,02
253	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	102,6	0,36
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,00
	Итого обед	790	31,79	36,29	98,29	866,12	26,93
Уплотненный подник							
160	Чорыг картошка (удмуртское блюдо)	180	11,74	9,56	15,74	254	5
237	Соус молочный	30	0,62	1,57	2,12	25,2	0,1
261	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,00
	Итого за уплотненный подник	420	14,79	11,45	42,34	390,2	5,13
	Всего за день		59,24	60,16	226,03	1759,52	37,41

дошкольное звено д.Якшур

Дети в возрасте от 3 до 7 лет, с 12 часовым пребыванием.								
1 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	180/5	4,93	5,15	30,24	184,68		111
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	261
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,457	7,55	14,62	136		1
	Итого завтрак 1	415	7,447	12,72	54,85	360,68	0,03	
Завтрак 2	Сок яблочный	200	1		20,2	84,4	4	268
	Итого завтрак 2	200	1		20,2	84,4	4	
Обед	Салат из белокочанной капусты (винегрет овощной)	60 (60)	0,67 (0,82)	1,95 (3,69)	3,76 (5,06)	36,24 (56,88)	10,26 (6,15)	13 (8)
	Пуштыешыд	200	4,6	3,2	9,8	86	9,6	63
	Биточки из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	181
	Каша перловая вязкая с маслом	150	3,07	3,99	21,9	135		106
	Компот из сушеных фруктов	180	0,396	0,018	24,98	102,6	0,36	253
	Хлеб ржаной	50	3,75	0,5	24	115		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	48		
	Итого обед	730	23,93 (24,08)	17,87 (19,61)	101,8 (103,1)	661,97 (682,61)	21,03 (16,92)	
Уплотненный полдник	Сырники из творога с молоком сгущенным	150/20	11,2	12,69	40,2	498,3	0,43	143
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	266
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	72		
	Итого уплотненный полдник	380	17,27	16,18	71,32	677,3	1,86	
Итого за 1 день			49,65 (49,79)	46,77 (48,51)	248,17 (249,47)	1784,35 (1804,99)	26,92 (22,81)	

Дети в возрасте от 3 до 7 лет, с 12 часовым пребыванием.

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1	Каша пшенная молочная жидкая с сахаром и маслом	190	4,11	5,42	29,32	182,88		111
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	264
	Бутерброд с сыром	30/15/5	5,04	6,59	14,56	138	0,07	3
	Итого завтрак 1	420	12	14,42	58,24	411,88	1,24	
Завтрак 2	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	66	15	248
	Итого завтрак 2	150	0,6	0,6	14,7	66	15	
Обед	Салат из свеклы и моркови	60	0,86	6,01	5,22	78,39	5,46	35
	Суп картофельный с крупой (геркулес)	200	1,78	2,38	11,3	73,8	6,6	62
	Рагу из овощей	150	2,23	4,04	10,16	86,67	14,33	87
	Рыба в омлете	80	14,17	3,86	2,57	102	0,82	159
	Сок яблочный	200	1		20,2	84,4	4	268
	Хлеб ржаной	50	3,75	0,5	24	115		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	48		
	Итого обед	760	25,39	16,99	83,65	588,26	31,21	
Уплотненный полдник	Запеканка рисовая	200/5	7,36	6,36	90,22	313,2	0,64	113
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	5,07	102	2,46	269
	Печенье	36	2,52	4,68	24,12	148,32		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	72		
	Итого уплотненный полдник	451	17,76	16,22	134,71	635,52	5,88	
Итого за 2 день			55,75	48,23	291,3	1701,66	53,33	

Дети в возрасте от 3 до 7 лет, с 12 часовым пребыванием.

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом и сахаром	180/5/5	3,38	5,95	22,82	157,93		111
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	266
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,457	7,55	14,62	136		1
	Итого завтрак 1	410	9,51	16,69	53,26	400,93	1,43	
Завтрак 2	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	66	15	248
	Итого завтрак 2	150	0,6	0,6	14,7	66	15	
Обед	Огурец свежий	60	0,39	0,06	2,17	9		
	Суп картофельный с макаронными изделиями (лапша домашняя)	200	2,3	2,46	13,46	85,2	6,6	64
	Капуста, тушенная с мясом	220	10	8,2	12,8	280	21	196
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90,0	267
	Хлеб ржаной	50	3,8	0,5	24	115		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	48		
	Итого обед	730	18,7	11,67	81,3	616,2	117,6	
	Уплотненный полдник	Суп молочный с вермишелью	180	5,18	4,69	16,96	130,68	0,83
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	21,49	86,4	1,55	251
	Шанежка наливная с яйцом	60	5,15	1,95	28,75	149,28		295 (482)
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	72		
	Итого уплотненный полдник	450	12,87	7,08	82,5	438,36	2,38	
Итого за 3 день			41,68	36,04	231,76	1521,49	134,89	

Дети в возрасте от 3 до 7 лет, с 12 часовым пребыванием.

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1	Каша гречневая молочная вязкая с маслом и сахаром	150/5/5	4,65	4,85	25,84	166		106
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	262
	Сыр	15	3,95	3,99		52	0,11	6
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	72		
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63		130
	Итого завтрак 1		442	16,22	13,76	51,64	394	2,94
Завтрак 2	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,17	66	15	248
	Итого завтрак 2	150	0,6	0,6	14,17	66	15	
Обед	Салат из моркови (салат из квашенной капусты)	60 (60)	0,75 (1,03)	0,06 (3,0)	6,38 (5,07)	35,1 (51,42)	2,88 (11,9)	19 (18)
	Борщ с картофелем	200	1,64	4	11,28	87,8	7,04	53
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	210		210
	Рыба припущенная	80/5	13,7	6,58	0,74	116,8	0,67	153
	Сок яблочный	200	1		20,2	84,4	4	268
	Хлеб ржаной	50	3,8	0,5	24	115		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	48		
	Итого обед	765	26,14 (26,42)	20,71 (23,65)	109,49 (108,18)	697,1 (713,42)	14,59 (23,61)	
Уплотненный полдник	Котлеты картофельные	155	4,86	7,76	31,72	216	16	89
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	269
	Печенье	36	2,52	4,68	24,12	148,32		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	72		
	Итого уплотненный полдник	401	15,26	17,62	80,21	538,32	18,46	
Итого за 4 день			58,22 (58,5)	52,62 (55,63)	255,51 (254,2)	1695,42 (1711,74)	50,99 (60,01)	

Дети в возрасте от 3 до 7 лет, с 12 часовым пребыванием.

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1	Суп молочный с крупой (рис)	180	4,34	4,57	15,16	119,16	0,83	69
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	264
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,457	7,55	14,62	136		1
	Итого завтрак 1	400	9,65	14,53	44,14	346,16	2	
Завтрак 2	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,17	66	15	248
	Итого завтрак 2	150	0,6	0,6	14,17	66	15	
Обед	Икра свекольная	60	1,41	2,76	4,38	60,06	4,03	47
	Суп картофельный	200	1,88	2,26	13,3	81	9,6	61
	Омлет паровой с мясом	170	21,36	24,3	3,32	318	0,72	137
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	102	0,36	253
	Хлеб ржаной	50	3,8	0,5	24	115		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	48		
	Итого обед	680	30,45	30,04	56,2	724,06	14,71	
	Уплотненный полдник	Пюре из гороха с маслом	150/5	13,42	6,75	34,47	250,95	
	Оладьи	125	9,05	11,37	49,1	335	0,44	275
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	261
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	72		
	Итого уплотненный полдник	500	24,93	18,44	108,86	697,95	0,47	
Итого за 5 день			65,63	63,61	223,37	1834,17	32,18	

Дети в возрасте от 3 до 7 лет, с 12 часовым пребыванием.

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1	Каша гречневая молочная вязкая с маслом и сахаром	180/5/5	5,24	5,45	29,07	186,75		106
	Чай с сахаром	180/10	0,05	0,02	9,99	40	0,03	261
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,457	7,55	14,62	136		1
	Итого завтрак 1	420	7,75	13,02	53,68	362,75	0,03	
Завтрак 2	Сок яблочный	200	1		20,2	84,4	4	268
	Итого завтрак 2	200	1		20,2	84,4	4	
Обед	Салат картофельный	60	0,91	3,06	8,25	64,2	0,71	39
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,78	67,8	14,78	56
	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,68	4,36	27,25	171		124
	Гуляш из отварного мяса	80/80	20,63	16,3	5,24	250	1,11	177
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	267
	Хлеб ржаной	50	3,8	0,5	24,0	115,0		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	48		
	Итого обед	825	34,63	28,57	100,39	795	106,6	
Уплотненный полдник	Пудинг из творога (запеченный)	120/30	17,47	12,42	28,07	294,23	0,22	146
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	5,07	102	2,46	269
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	72		
	Итого уплотненный полдник	360	25,35	17,6	48,44	468,23	2,68	
Итого за 6 день			68,73	59,19	222,71	1710,38	113,31	

Дети в возрасте от 3 до 7 лет, с 12 часовым пребыванием.

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая с маслом и сахаром	180/5/5	2,7	4,28	23,64	144		111	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	266	
	Бутерброд с сыром	30/15/5	5,04	6,59	14,56	138	0,07	3	
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63			
	Итого завтрак 1	460	16,51	18,66	54,32	452	1,5		
Завтрак 2	Бананы свежие	150	2,25	0,75	31,5	142,5	15	248	
	Итого завтрак 2	150	2,25	0,75	31,5	142,5	15		
Обед	Салат из белокочанной капусты (салат из свеклы отварной)	60 (60)	0,67 (0,86)	1,95 (3,65)	3,76 (5,02)	36,24 (56,4)	10,26 (5,7)	13 (34)	
	Суп картофельный с крупой (перловая)	200	2,0	2,24	13,6	82,6	6,6	62	
	Суфле из рыбы	80	12,61	7,32	3,29	129	0,14	171	
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	138	18,16	216	
	Сок яблочный	200	1		20,2	84,4	4	268	
	Хлеб ржаной	50	3,8	0,5	24	115			
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	48			
	Итого обед	760	24,74 (24,93)	17,01 (18,71)	95,49 (96,75)	633,24 (653,4)	39,16 (34,6)		
	Уплотненный полдник	Суп молочный с овощами	180	4,07	3,91	11,83	98,82	6,91	70
		Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	264
Блинчики		105	5,18	6,2	29,82	196		273	
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,3	15,3	72			
Итого уплотненный полдник		495	14,5	12,82	71,31	457,82	8,08		
Итого за 7 день			58 (58,19)	49,24 (50,94)	252,62 (253,88)	1685,56 (1705,72)	63,74 (59,18)		

Дети в возрасте от 3 до 7 лет, с 12 часовым пребыванием.

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом и сахаром	190	4,11	5,42	29,32	182,88		111
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	262
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,457	7,55	14,62	136		1
	Итого завтрак 1	427	6,687	12,99	54,14	359,88	2,83	
Завтрак 2	Бананы свежие	150	2,25	0,75	31,5	142,5	15	248
	Итого завтрак 2	150	2,25	0,75	31,5	142,5	15	
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	60	1,03	3,0	5,07	51,42	11,9	18
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	7,44	5,85	14,33	139,73		39(122)
	Плов из птицы	210	21,47	19,69	35,69	406	1,01	200
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	102	0,36	253
	Хлеб ржаной	50	3,8	0,5	24	115		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	48		
	Итого обед	745	35,74	29,26	114,29	862,15	13,27	
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	180	2,67	4,82	12,19	104	17,2	87
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179		292
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	266
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33		
	Итого уплотненный полдник	430	11,56	14,47	64,63	437,33	18,63	
Итого за 8 день			56,24	57,47	264,56	1801,86	49,73	

Дети в возрасте от 3 до 7 лет, с 12 часовым пребыванием.

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1	Суп молочный с крупой(геркулес)	180	5,33	5,33	16,13	133,92	0,83	69
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	264
	Сыр	15	3,95	3,99		52	0,11	6
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	72		
	Итого завтрак 1	405	14,53	12,03	45,79	348,92	2,11	
Завтрак 2	Бананы свежие	150	2,25	0,75	31,5	142,5	15	248
	Итого завтрак 2	150	2,25	0,75	31,5	142,5	15	
Обед	Салат из свежих помидоров (салат «Космос»)	60 (60)	0,65 (3,52)	4,13 (8,77)	2,06 (3,45)	43,68 (107,44)	13,28 (27,73)	30 (44)
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,92	10,2	82	8,22	52
	Котлета рыбная	80	7,8	4,35	28,3	114	0,42	163
	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	4	4,25	24,55	153		209
	Сок яблочный	200	1		20,2	84,4	4	268
	Хлеб ржаной	50	3,8	0,5	24	115		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	48		
	Итого обед	760	20,31 (23,18)	17,35 (21,99)	119,51 (120,9)	640,08 (703,84)	25,92 (40,37)	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный с маслом	180	16,22	22,52	4,03	281,25	0,88	131
	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,38	35,1	2,88	19
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	261
	Печенье	36	2,52	4,68	24,12	148,32		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	72		
	Итого уплотненный полдник	496	21,95	27,58	59,82	576,67	3,79	
Итого за 9 день			59,04 (61,91)	57,71 (62,35)	256,62 (258,01)	1708,17 (1771,93)	46,82 (61,27)	

Дети в возрасте от 3 до 7 лет, с 12 часовым пребыванием.

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1	Каша вязкая молочная «Дружба»	200	6,21	7,73	27,71	201	1,95	107
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	2,83	262
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,457	7,55	14,62	136		1
	Итого завтрак 1	420	11,34	17,62	56,64	426	4,78	
Завтрак 2	Бананы свежие	150	2,25	0,75	31,5	142,5	15	248
	Итого завтрак 2	150	2,25	0,75	31,5	142,5	15	
	Помидор свежий	60	0,3		2,4	10,8		
Обед	Суп картофельный с клецками	200/20	2,46	3,33	13,53	94,1	4,6	65
	Капуста тушеная	150	3,02	5,66	10,14	109,5	18,3	84
	Колобки мясо-картофельные	70/50	9,5	10,6	5,8	139,13	10,4	182
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	267
	Хлеб ржаной	50	3,8	0,5	24	115		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	48		
	Итого обед	800	21,29	20,54	84,74	595,53	123,3	
Уплотненный полдник	Картофель жареный из отварного	150	3,58	14,65	30,97	270,74		203(363)
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	269
	Коржики молочные	75	4,89	8,43	46,48	281	0,05	298
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	72		
	Итого уплотненный полдник	435	16,35	28,26	101,82	725,74	2,51	
Итого за 10 день			51,23	67,17	274,7	1889,77	145,59	

Дети в возрасте с 3 до 7 лет, с 12 часовым пребыванием.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за весь период	564,19 (567,65)	538,05 (549,14)	2521,32 (2523,96)	17332,83 (17453,71)	717,5 (732,3)
Среднее значение за период	56 (56)	54 (55)	252 (252)	1733 (1745)	72 (73)

дошкольное звено д. Нижний Пислеглуд

№ рец.	Прием пищи	выход	пищевые вещества			энерг. ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
день 1							
	Завтрак						
111	каша манная жидкая с маслом	200	3,2	5,08	21,4	144	
1	бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0,07
261	чай с сахаром	180/15	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	итого завтрак		5,71	12,13	46,01	320	
	2 завтрак						
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,34	10
	итого 2 завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,34	
	Обед						
67	суп картофельный рыбный	250	5,6	3,03	15,68	112,25	2,5
156	рыба тушеная с овощами	80	7,8	3,57	3,04	84	3,17
106	каша гречневая вязкая с маслом	150	4,8	4,86	20,97	146,25	0
253	компот из сухофруктов	180	0,396	0,018	24,984	102,6	0,3
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	
	итого обед		21,72	8,94	92,02	537,1	
	Полдник						
272	блины с повидлом и маслом	135	5,37	7,62	61,35	335	0,13
264	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	итого за полдник		8,22	10,03	75,71	426	

№ рец.	Прием пищи	выход	пищевые вещества			энерг. ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
2 день							
	Завтрак						
106	каша рисовая вязкая с маслом	100/5	1,53	2,03	16,04	88	
6	сыр российский	10	2,032	2,96	0	36	0,07
1	бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0,07
264	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	итого завтрак		8,86	14,95	45,02	351	
	2 завтрак						
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,34	10
	итого 2 завтрак		0,4	0,4	9,8	44,34	
	Обед						
62	суп картофельный к перловой крупой	250	2,5	2,8	17	103,25	7,55
183	котлета мясная с маслом	70/5	9	8	5,3	130	0,61
212	макаронные изделия отварные	100	3,68	3,1	17,63	112	0
253	компот из сухофруктов	180	0,396	0,018	24,984	102,6	0,3
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	
	итого обед		20,59	14,7	92,76	587,55	
	Полдник						
142	сырники с повидлом	100/20	18,69	12,67	11,4	234	0,25
261	чай с сахаром	180/15	0,06	0,02	9,99	40	0,03

№ реп.	Прием пищи	выход	пищевые вещества			энерг. ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
день 3							
	Завтрак						
68	суп молочный с вермишелью	200	5,76	5,22	18,84	146	
1	бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	
264	кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,01	11,96	75,8	
	итого завтрак		10,59	14,78	45,42	357,8	
	2 завтрак						
248	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,34	
	итого за 2 завтрак		0,4	0,4	9,8	44,34	
	Обед						
62	суп картофельный с пшеничной крупой	250	2,68	2,8	17,13	104,5	
188	тефтели из говядины	80	10,91	12,53	13,79	212	
208	каша рисовая рассыпчатая	150	30,6	4,32	37,53	204	
253	компот из сухофруктов	180	0,396	0,018	24,984	102,6	
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	
	итого обед		49,6	20,45	121,28	763,1	
	Полдник						
39	салат картофельный	100	1,52	5,1	13,75	107	
261	чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	
	итого полдник		1,58	5,12	23,74	147	

№ рец.	Прием пищи	выход	пищевые вещества			энерг. ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
день 4							
	Завтрак						
110	каша геркулесовая вязкая	200	2,7	3,8	13,6	99,5	
1	бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0,07
264	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,017
	итого завтрак		11,06	15,18	47,82	373	
	2 завтрак						
248	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,34	10
	итого за 2 завтрак		0,4	0,4	9,8	44,34	
	Обед						
64	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,7	2,83	17,15	104,75	7,26
156	рыба тушеная с овощами	80	7,8	3,57	3,04	84	3,017
208	каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	6,15	38,64	243,75	
253	компот из сухофруктов	180	0,396	0,018	24,984	102,6	0,3
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	
	итого обед		22,086	13,043	97,174	604,1	
	Полдник						
285	гребешок из дрож. теста с повидлом	80	7,34	11,3	40,24	292	0,1
266	какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	1,43
	итого полдник		10,49	14,02	53,2	381	
	итого за день		44,04	42,64	207,99	1402,44	23,194

№ рец.	Прием пищи	выход	пищевые вещества			энерг. ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
день 5							
	Завтрак						
106	каша пшеничная вязкая с маслом	200/5	5,7	9,06	26,03	220	
1	бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0,07
261	чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	итого завтрак		8,21	16,63	50,64	396	
	2 завтрак						
248	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,34	10
	итого 2 завтрак		0,4	0,4	9,8	44,34	
	обед						
55	щи из свежей капусты	250	1,7	4,83	6,66	77	16,02
177	гуляш из мяса	80	10,32	8,15	2,62	125	0,6
106	каша гречневая	150	8,85	5,1	47,4	240	
253	компот из сухофруктов	180	0,396	0,018	24,984	102,6	0,3
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	итого обед		26,27	18,88	109,51	684,6	
	Полдник						
36	салат из свеклы отварной с изюмом	100	1,6	6,12	13,29	115	4,63
266	какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	1,43
	итого полдник		4,75	8,84	26,25	204	

№ рец.	Прием пищи	выход	пищевые вещества			энерг. ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
день 6.							
	Завтрак						
110	каша манная вязкая с изюмом и маслом	200	3,68	3,92	26,03	154	
1	бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0,07
261	чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	итого завтрак		6,19	11,49	50,64	330	
	2 завтрак						
248	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,34	10
	итого 2 завтрак		0,4	0,4	9,8	44,34	
	Обед						
55	щи из свежей капусты	200	1,7	4,83	6,66	77	2,5
183	котлеты из говядины	50	9,84	8,02	7,16	139,13	3,17
106	каша гречневая	150	4,185	5,01	23,94	157,5	0
253	компот из сухофруктов	180	0,396	0,018	24,984	102,6	0,3
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	
	итого обед		18,76	18,358	76,104	545,23	
	Полдник						
36	салат из свеклы отварной с изюмом	100	1,6	6,12	13,29	115	0,13
266	какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	2,46
	итого полдник		4,75	8,84	26,25	204	
	итого за день		30,1	47,93	162,79	1123,57	18,65

№ рец.	Прием пищи	выход	пищевые вещества			энерг. ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
день 7							
	Завтрак						
110	каша манная вязкая с маслом	200	4,48	0,44	37,04	170,8	
1	бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0,07
261	чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	итого завтрак		6,99	8,01	61,65	346,8	
	2 завтрак						
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,34	10
	итого 2 завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,34	
	Обед						
67	суп картофельный рыбный	200	5,6	3,03	15,68	112,25	2,5
156	рыба, тушеная с овощами	80	5,91	0,25	2,54	36	3,17
106	каша гречневая вязкая с маслом	150	4,8	4,86	20,97	146,25	0
253	компот из сухофруктов	180	0,396	0,018	24,984	102,6	0,3
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	
	итого обед		19,346	8,64	77,534	466,1	
	Полдник						
273	блины с повидлом с маслом	115	5,37	7,62	61,35	335	0,13
269	молоко кипяченое	180	5,48	4,88	5,07	102	2,46
	итого за полдник		10,85	12,5	66,42	437	
	всего за день		37,59	29,55	215,404	1294,24	18,65

№ реп.	Прием пищи	выход	пищевые вещества			энерг. ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
день 8							
106	каша пшенная с маслом	150/5	5,7	9,06	28,5	220	
1	бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0,07
266	какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	1,43
	итого завтрак		11,3	19,33	56,08	445	
	2 завтрак						
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,34	10
	итого 2 завтрак		0,4	0,4	9,8	44,34	
	Обед						
13	салат из свежей капусты	60	0,68	1,95	3,76	36,24	3,52
63	суп картофельный с яйцом	250	5,75	4	12,25	107,5	9,6
176	жаркое по- домашнему	200	7,5	5,3	14,66	227	8,17
212	компот из сухофруктов	180	0,396	0,018	24,98	102,6	0,3
181	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	
	итого обед		25,36	17,87	93,63	637,47	
	полдник						
279	пирожки печеные	35	2,37	1,59	14,84	83	
261	чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	итого полдник		6,88	6,26	62,13	332	
	итого за день		43,94	43,86	221,64	1458,81	33,12

№ рец.	Прием пищи	выход	пищевые вещества			энерг. ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
день 9							
110	каша рисовая с маслом	150/5	5,7	9,06	28,5	220	
1	бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0,07
106	какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	1,43
	итого завтрак		11,3	19,33	56,08	445	
	2 завтрак						
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,34	10
	итого 2 завтрак		0,4	0,4	9,8	44,34	
	Обед						
62	суп гороховый	250	2,5	2,8	17	103,25	4,6
200	плов из птицы	210	21,47	19,69	35,69	406	1,01
63	компот из сухофруктов	180	0,396	0,018	24,98	102,6	0,3
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	
	итого обед		24,68	15,92	89,87	601,23	
	полдник						
130	яйцо вареное						
13	салат витаминный	100	1,13	3,25	6,27	60,4	3,52
261	чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	итого полдник		6,88	6,26	62,13	332	
	итого за день		43,26	41,91	217,88	1422,57	20,96

№ реп.	Прием пищи	выход	пищевые вещества			энерг. ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
день 10							
	Завтрак						
107	каша пшеничная молочная вязкая	200/5	5,44	5,44	33,4	204	
261	чай с сахаром	180/15	0,06	0,02	9,99	40	0,03
1	бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0,07
	итого за завтрак		7,95	13,01	58,01	380	
	2 завтрак						
248	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,34	10
	итого за 2 завтрак		0,4	0,4	9,8	44,34	
	Обед						
53	борщ с картофелем	250	2,04	5	14,11	110	10,55
197	птица отварная	80	18,08	13,6	0	195	
103	каша перловая с маслом	150	4,59	3,27	32,85	177	
253	компот из сухофруктов	180	0,396	0,018	24,984	102,6	0,3
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	
	итого обед		30,12	22,67	99,79	724,6	
	полдник						
	кондитерские изделия (печенье)	40	0,84	2,84	0,16	19,92	
270	кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	
	итого за полдник		6,06	7,34	7,36	109,92	