

МБОУ Якшур-Бодьинская гимназия

Утверждаю

Директор МБОУ Якшур-Бодьинская гимназия

_____ Т.С.Веселкова

Приказ №367о/д от «31» августа 2022г

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

с.Якшур-Бодья, 2022г

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 Пуштыёшуд 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 тушенная | 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 пшениная 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 подник | | | | | | |
| 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 | | | Энергети ческая 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 | Прищевые вещества | | | Энергети ческая 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 подник | | | | | | |
| 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 | Прищевые вещества | | | Энергети ческая 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 подник | | | | | | |
| 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 подник | | | | | | |
| 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 | | | Энергети ческая 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 подник | | | | | | |
| 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 | | | Энергети ческая 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 | | | Энергети ческая ценность (ккал) | С, мг |
|-------------|---|-------|-------------------|-------|--------|--|-------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 10 день | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 106 | Каша пшениная 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 "Тазалык" (удмуртское блюдо) | 30 | 0,65 | 6 | 5,34 | 77,88 | 19,59 |
| 66 | Суп Нугылишyd (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 полдник | 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 | 68 |
| | 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 | | 120 |
| | 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

| № реп. | 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 | |

| № реп. | 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 | |

| № реп. | 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 |

| № реп. | Прием пищи | выход | пищевые вещества | | | энерг. ценность (ккал) | С, мг |
|-----------|--------------------------------------|--------|------------------|-------|--------|------------------------------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| день 5 | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 106 | каша пшенная 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 | |

| № реп. | 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 |

| № реп. | 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 |

| № реп. | 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 | |