

СОГЛАСОВАНО

Заведующий МБДОУ

д/с «Дружба» д. Тамьян

муниципального района

Мелеузовский район РБ

Е.А.Апракина



УТВЕРЖДАЮ

ООО «Аркаим»

Директор

З.Г.Шафикова



**Примерное десятидневное меню на 2021 год
(летне-осенний период)
МБДОУ детский сад «Дружба» д. Тамьян
муниципального района Мелеузовский район
Республики Башкортостан**

Приложение № 9 к Техническому заданию

Меню от 1 до 3 лет летне-осеннее

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
от 1 г до 3 лет								
День 1								
завтрак:	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/4	7,1	5,8	28,6	198	0	123п/10
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0	266/п14
	Бутерброд с маслом	30/5	2,4	4,4	14,5	109	0	1/п14
	итого за прием	339	10,22	9,82	47,7	325	0	
второй завтрак	Сок фруктовый (виногр)	100	0,45	0,3	24,45	102	3	399/м
обед	салат из св огурцов	40	0,3	1,8	1,2	22	1,54	12п14
	Свекольник	150	1,4	3,4	9,1	72	4,2	11/п11
	Гуляш (вариант №2)	28/20	7,6	8	1,1	107	0,17	66/п10
	Каша перловая	100/3	2,8	2,9	17,8	120	0,56	124/п10
	Компот из смеси сухофруктов "С" витаминизация	150	0,7	0,04	20,6	82	0,32	276/п14
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	итого за прием	571	17,15	16,8	74,31	527	5,33	
уплотненный полдник	Суп молочный с вермишелью	150	3,3	3,3	11,9	91	0,39	44/п10
	Какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	69	0,39	272/п14
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0	м
	Кыстыбый с картофелем	50	2,5	4,5	12,9	103	0	
	Соль за день	6						
	итого за прием	365	9,39	10,25	42,25	298	0,78	
	итого за день	1355	36,51	37,17	188,91	1253	9,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 2								
завтрак:	каша Артек молочная жидкая	150/3	6,1	5,7	55,9	296	0,38	176/п14
	Кофейный напиток на молоке	150	2,1	2,1	11,0	70	0,39	270/п14
	Бутерброд с сыром	30/5	5	3,0	14,5	106	0,07	3/п14
	итого за прием	339	13,2	10,80	92,2	472	1,04	
второй завтрак	Ряженка (кефир)	150/5	4,1	4,2	10	96	0,42	263/п14
обед	салат из белокочанной капусты	40	0,9	1,8	4,1	36	8,66	5п14
	Рассольник ленинградский	150/5	1,4	3,3	9,4	74	4,03	35/п10
	Жаркое по-домашнему	150	9,5	11	16,5	204	2,28	69п/10
	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	3	оп
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	итого за прием	555	16,9	16,91	60,66	506	10,34	
уплотненный полдник	Запеканка творожно-манная со сгущенным молоком	150/20	27	19,5	34,6	424	0,56	155/п10
	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	1,1	6,2	38	0,19	267/п14
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0	м
	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368/м
	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,42	0	оп
	Соль за день	6						
	итого за прием	461	31,19	23,51	72,83	624,42	0,75	
	итого за день							
		1510	65,39	55,42	235,69	1698,42	21,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
завтрак:	Каша молочная "Дружба"	150/3	4,7	6,1	24,9	173	0,55	189/п14
	Какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	69	0,39	272/п14
	Бутерброд с масло и сыром	30/5/5	5,95	8,5	11,73	148	0,05	2/п14
	итого за прием	344	13,05	16,9	47,03	391	1,12	
второй завтрак	Молоко кипяченое	150	4,1	4,6	6,4	82	0,78	264/п14
обед	салат из моркови с изюмом	40	0,6	0,04	5,8	25	1,51	19п14
	Суп картоф. с бобовыми и грёнками	150/10	4,5	2,6	17,7	114	2,76	60/п14
	Голубцы ленивые (2 вариант)	180	13,3	11,1	10,8	197	0,8	82/п10
	Сметанный соус	20	0,3	0,9	1,1	14	0,01	161/п10
	Напиток лимонный "С" витаминация	150	0,1	0,01	14,1	54	1,68	278/п14
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
уплотненный полдник	итого за прием	610	23,15	15,31	74,01	527	6,76	
	Салат степной	40	0,6	2,4	2,6	34	1	23/п10
	Омлет	60/3	5,8	9,5	1,1	113	0,09	209/п14
	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	1,1	6,2	38	0,19	267/п14
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0	м
	Вафли (пирог с повидлом)	20/50	0,3	0,25	8,1	34	0	оп
	Фрукты (груша)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368/м
	Соль за день	6						
	итого за прием	388	9,29	13,8	35,05	298	11,32	
	итого за день	1492	49,59	50,61	162,49	1298	19,98	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 4								
завтрак:	Каша манная молочная жидкая	150/3	3,8	5,9	17,5	137	0,41	183/п14
	Кофейный напиток на молоке	150	2,1	2,1	11	70	0,52	270/п14
	Бутерброд с маслом	30/5	2,4	4,4	14,5	109	0	1/п14
	итого за прием	339	8,3	12,4	43,1	317	0,93	
второй завтрак	Кефир	150/5	4,1	4,2	10	96	0,42	263/п14
обед	Салат из свежих помидоров	40	0,4	1,8	1,8	25	2,76	11п14
	Суп- лапша домашняя	150	3,4	3,96	7	79	0,44	66/п11
	Отварные куры	50	12,5	7,5	0,2	145	0,41	96/п 10
	Картофельное пюре	100/3	2,8	3,8	11,8	120	8,53	24/п11
	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	3	оп
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	47	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	итого за прием	553	24,2	17,87	60,46	556	15,68	
уплотненный полдник	Рыбное суфле	55/3	10,6	8,2	2,1	125	0,25	59п/11
	каша рисовая рассыпчатая	100/3	2,2	2,9	21.мар	123	0,56	127/п10
	Кисель	150	0	0	7,5	89	0	211/п10
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0	м
	Фрукты (бананы)	100	1,5	0,5	21	95	10	368/м
	Соль за день	6						
	итого за прием	426	15,49	11,75	59,11	465	10,81	
	итого за день	1473	52,09	46,22	172,67	1434	24,23	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
завтрак:	Каша овсяная молочная жидкая	150/3	5	7,4	20,3	167	0,68	130/п10
	Какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	69	0,52	272/п14
	Бутерброд с сыром	30/5	5	3.0	14,5	106	0,07	3/п14
	итого за прием	339	12,4	12,7	45	342	1,27	
второй завтрак	Молоко кипяченое	150	4,1	4,6	6,4	82	0,78	264/п14
обед	салат из св. помидоров и огурцов	40	0,3	1,9	1,5	24	2,28	16/п14
	суп карт с макар изд	150	2,01	2,12	12,8	78,56	6,18	82/м/2014
	Плов из говядины	150	15,6	15,2	23,1	294		443
	Компот из смеси сухофруктов "С" витаминизация	150	0,7	0,04	20,6	82	0,32	276/п14
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	итого за прием	550	22,96	19,92	82,51	601,56	1,51	
уплотненный полдник	Суп молочный пшеничный "Кулеш"	150	3,3	3,1	12,3	90	0,39	73/п14
	Дучмаки с творогом	50	7,9	6	14,4	144	0,07	250/п14
	Фрукты (апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	м
	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	1,1	6,2	38	0,19	267/п14
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0.15	7,25	35	0	м
	Соль за день	6						
	итого за прием	465	13,89	10,75	49,95	351	10,65	
	итого за день						15,68	
		1504	53,35	47,97	183,76	1376,56		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
завтрак:	Макароны запеченные с сыром	150/6	7,8	13	26,1	255	0,04	151/п10
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0	266/п14
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,4	14,5	109	0	1/п14
	итого за прием	341	10,3	17,42	45,2	382	0,04	
второй завтрак	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	3	оп
обед	салат из моркови	40	0,4	1,8	5,8	40	0,69	18п14
	Борщ с капустой и картоф	150/8	1,1	3,2	7,2	61	4,77	36/п10
	Тефтели из говядины	50/50	7,40	12,3	11,1	184	1,96	78/п11
	Пюре гороховое	100/3	9,8	3,4	22,1	160	0	160/п14
	Компот из свежих плодов "С" витаминизация	150	0,2	0,1	17,2	68	1,6	277/п14
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		м
	итого за прием	611	23,25	21,46	87,91	636	9,02	
уплотненный полдник								
	Биточки рыбные	50	7,4	5,7	6,4	107	0,07	56/п10
	Каша гречневая рассыпчатая	120/4	7,1	5,8	28,6	198	0	123п/10
	Какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	69	0,39	272/п14
	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83	0	оп
	Фрукты (груша)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368/м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	7,98	
	итого за прием	470	17,77	18,5	70,11	515	21,63	
Всего	итого за день	1572	53,57	57,53	218,37	1602	34,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
завтрак:	Каша пшенная молочная	150/3	5,6	6,6	26,4	187	0,4	187/п14
	Кофейный напиток	150	2,1	2,1	11	70	0,52	270/п14
	Бутерброд с сыром	30/5	5	3,0	14,5	106	0,07	3/п14
	итого за прием	339	12,7	11,7	51,9	363	0,99	
второй завтрак	Кефир	150/5	4,1	4,2	10	96	0,42	263/п14
обед	салат из свежих помидоров	40	0,4	1,8	1,8	25	2,76	11п14
	Суп картофельный с клецками	150	1,3	1,7	8,5	56	3,96	41/п10
	Зразы "Школьные"	60	7,7	7	6,6	121	0	74/п10
	картофельное пюре	100	2	3,06	13,4	90,6	6,9	25/п11
	капуста тушеная доп. гарнир	25	0,55	0,9	2,35	19	4,12	25/п11
	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	3	оп
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	итого за прием	585	17,4	15,57	73,51	512,6	20,74	
уплотненный полдник	Вареники ленивые	120/3	17,7	10,8	17,1	238	0,18	215/п14
	Кисель	150	0	0	7,5	89	0	211/п10
	Фрукты (банан)	100	1,5	0,5	21	95	10	368 /м
	хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0	м
	Соль	6						
	итого за прием	388	20,39	11,45	52,85	457	10,18	
	итого за день	1477	54,64	43,06	187,32	1425	34,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
завтрак:	Каша рисовая молочная	150/3	3,8	5,9	23,7	164	0,41	186/п14
	Бутерброд с маслом и сыром	50/5/5	6,7	9,6	13,2	167	0,05	2/п14
	Какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	69	0.39	272/п14
	итого за прием	344	12,9	17,8	47,1	400	0,85	
второй завтрак	Молоко кипяченое	150	4,1	4,6	6,4	82	0,78	264/п14
обед	салат из свежих огурцов	40	0,3	1,8	1,2	22	1,54	12п14
	Суп овощной	150	1,1	2,3	6,1	50	5,11	65/п11
	Бефстроганов	28/20	7,5	7,7	2,3	109	0	60/п10
	Макаронные изделия отварные	100/3	3,6	2,8	22,2	131	0	147/п10
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0.04	20,6	82	0,24	276/п14
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	итого за прием	551	17,55	13,5	74,21	490	6,89	
уплотненный полдник								
	Рагу из овощей	150	9,0	8,2	14,2	173	10,6	111/п10
	Чай с молоком с сахаром	150	1,1	1,1	0,4	38	0,19	267/п14
	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	0,4	44	10	368/м
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0.15	0,4	35	0	м
	Соль	6						
	итого за прием	415	11,69	9,7	15,4	290	17,61	
	итого за день	1460	48,24	45,6	143,11	1262	25,87	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая	150/3	5,6	6	27,4	181	0,4	188/п14
	Бутерброд с маслом	30,5	2,4	4,4	14,5	109	0	1/п14
	Кофейный напиток	150	2,1	2,1	11	70	0,52	270/п14
	итого за прием	339	10,1	12,5	52,9	360	0,92	
второй завтрак	Ряженка (кефир)	150/5	4,1	4,2	10	96	0,42	263/п14
обед	салат из св помидоров и огур	40	0,3	1,9	1,5	24	2,28	13п14
	Щи из свежей капусты с картофелем	150/7	1,1	3,4	5	58	7,19	50/п14
	Котлеты рубленые из птицы или суфле из птицы	50/3	7,5	10,6	7,6	157	0,2	128/п14
	Картофельное пюре	120/4	2,8	3,8	11,8	94	8,53	104П/10
	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105	8	399/м
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	итого за прием	634	17,05	20,36	75,81	561	26,2	
уплотненный полдник	Суп молочныйс крупой(рис)	150	2,6	3,3	10,9	83	0,39	45/п10
	Оладьи со сгущенным молоком	50/10	4,5	4,2	24,9	156	0,24	137/п14
	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368/м
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0	266/п14
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0	м
	Соль	6						
	итого за прием	475	8,79	8,07	57,45	336	10,63	
	итого за день	1603	40,04	45,13	196,16	1353	38,17	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
завтрак:	Каша манная молочная жидкая	150/3	3,8	5,9	17,5	137	0,41	183/п14
	Бутерброд с сыром	30/5	5	3	14,5	106	0,07	3/п14
	Какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	69	0,39	272/п14
	итого за прием	338	11,2	11,2	42,2	312	0,84	
второй завтрак	йогурт питьевой	150	4,1	4,6	6,4	82	0,78	264/п14
обед	салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	40	0,8	2,2	1,9	31	13,32	10п14
	суп крестьянский с крупой	150/5	1,4	3,7	7	67	3,61	43/п10
	Каша ячневая	150	4,9	3,7	30,9	179		297/п10
	Биточки рыбные	50	7,4	5,7	6,4	107	0,07	56/п10
	Компот из смеси сухофруктов"С"витаминизация	150	0,7	0,04	20,6	82	0,24	276/п14
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	итого за прием	605	19,55	16,0	97,71	589	4,25	
уплотненный полдник	Вак-беляш	50	5,6	5,6	11,9	121		72
	Омлет	60/3	5,8	9,5	1,1	113	0,09	209/п14
	Чай с молоком с сахаром	150	1,1	1,1	6,2	38	0,19	267/п14
	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83	0	оп
	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	95	5	оп
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0	м
	Соль	6						
	итого за прием	404	15,59	19,01	51,73	485	5,2	
	итого за день	1497	50,44	50,81	198,04	1468	24,09	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
от 3 до 7 лет								
День 1								
завтрак:	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	11,2	7	46,2	296	0	123/п11
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0	266/п14
	Бутерброд с маслом	30/5	2,4	4,4	14,5	109	0	1/п14
	итого за прием	440	13,7	11,43	69,8	430	0	
второй завтрак	Сок фруктовый (виногр)	100	0,3	0,2	16,3	68	1	399/м
обед	Салат из св.огурцов	60	0,5	2,7	1,8	33	2,3	12/п14
	Свекольник	200/8	2,3	5,6	15,1	119	7	11/п11
	Гуляш (вариант №2)	32/25	8,9	8,4	1,5	117	0,17	66/п10
	Каша перловая	120/4	3,4	3,5	21,5	134	0,68	124/п10
	Компот из смеси сухофруктов "С" витаминизация	200	1	0,05	27,5	110	0,32	276/п14
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	итого за прием	739	20,45	20,91	91,61	635	10,47	
уплотненный полдник	Суп молочный с вермишелью	200	4,4	4,4	15,9	121	0,52	44/п10
	Какао с молоком	200	3,2	3,1	13,5	93	0,52	272/п14
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	Кыстыбый с картофелем	70	3,5	6,3	18,0	144	0	634
	Соль за день	6						
	итого за прием	500	13,47	14,1	61,89	428	1,04	
	итого за день	1791	47,82	46,64	239,9	1562	12,49	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 2								
завтрак:	каша Артек молочная жидкая	200/4	6,7	9,8	27,1	223	0,23	176/п14(доу)
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,8	14,7	93	0,39	270/п14
	Бутерброд с сыром	50/5	6,68	4	20,4	145,5	0,09	3/п14
	итого за прием	460	16,18	16,60	62,2	461,5	0,71	
второй завтрак	Ряженка (кефир)	200/10	5,5	5,6	16,4	140	0,56	263/п14
обед	салат из белокочанной капусты	60	1,3	2,7	6,2	54	12,99	5п14
	Рассольник ленинградский	200/5	1,9	4,1	12,5	95	5,37	35/п10
	Жаркое по-домашнему	200	11,6	14	22,6	265	3,13	69/п10
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	оп
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	итого за прием	725	20.15	21,66	86,01	629	15,04	
уплотненный полдник	Запеканка творожно-манная со сгущенным молоком	200/30	36.4	26,3	48,1	569	0,78	155/п10
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0	266/п14
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368/м
	Печенье	40	3	4,72	29,96	166,84	0	оп
	Соль за день	6						
	итого за прием	600	42,27	31,75	111,45	866,84	10,78	
	итого за день	1984	95,14	78,49	267,64	2140,34	38,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
завтрак:	Каша молочная "Дружба"	200/4	5	7,8	33,3	231	0,55	189/п14
	Какао с молоком	200	3,2	3,1	13,5	93	0,52	272/п14
	Бутерброд с масло и сыром	50/5/5	8,3	8,5	26,4	217,7	0,02	2/п14
	итого за прием	465	16,5	19,4	63,3	494,7	1,09	
второй завтрак	Молоко кипяченое	200	5,5	6,2	8,6	110	1,04	264/п14
обед	Салат из моркови с изюмом	60	0,9	0,06	8,7	38	2,26	19п14
	Суп картоф. с бобовыми и грёнками	200/15	6,1	3,5	23,8	153	3,73	60/п14
	Голубцы ленивые (2 вариант)	200	15,8	10,9	11,6	208	1,15	82/п10
	Сметанный соус	30	0,4	1,4	1,6	20	0,01	161/п10
	Напиток лимонный "С" витаминизация	200	0,1	0,01	18,9	73	2,33	278/п14
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	итого за прием	765	27,65	12,99	90,79	646	9,48	
	Салат степной	60	1	3,6	3,8	51	1,5	23/п10
	Омлет	90/4	8,7	13,8	5	165	0,13	209/п14
	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26	267/п14
	Фрукты (груша)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368/м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	Вафли (пирог с повидлом)	40/70	0,6	0,5	16,2	68	0	оп
	Соль за день	6						
	итого за прием	524	14,47	20	57,09	460	11,89	
	итого за день	1954	64,12	59,13	219,78	1710,7	23,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 4								
завтрак:	Каша манная молочная жидкая	200/4	5	7,8	23,3	183	0,55	183/п14
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,8	14,7	93	0,39	270/п14
	Бутерброд с маслом	30/5	2,4	4,4	14,5	109	0	1/п14
	итого за прием	440	10,2	15	52,6	386	0,94	
второй завтрак	Кефир	200/10	5,5	5,6	16,4	140	0,56	263/п14
обед	салат из свежих помидор	60	0,5	2,7	2,7	38	4,14	11п14
	Суп- лапша домашняя	200	4,64	5,28	9,68	106	0,49	66/п11
	Отварные куры	70	17,5	14,7	0,3	203	0,67	124/п 14
	Картофельное пюре	120/4	2,4	3,7	16,1	109	8,34	104/п10
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	оп
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	итого за прием	714	30,39	27,24	73,49	671	15,8	
уплотненный полдник	Рыбное суфле	80/4	13,8	10,8	2,4	163	0,28	83/п14
	каша рисовая рассыпчатая	100/3	2,2	2,9	21,3	123	0,56	127/п10
	Кисель	200	0	0	10	119	0	211/п10
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	Фрукты (бананы)	100	1,5	0,5	21	95	10	368/м
	Соль за день	6						
	итого за прием	523	19,87	14,5	69,19	571	10,84	
	итого за день	1877	65,69	62,34	211,68	1768	28,14	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
завтрак:	Каша овсяная молочная жидкая	200/4	6,7	9,8	27,1	223	0,23	130/п10
	Какао с молоком	200	3,2	3,1	13,5	93	0,52	272/п14
	Бутерброд с сыром	50/5	6,68	4	20,4	145.5	0.09	3/п14
	итого за прием	460	16,58	16,9	61	461.5	0,84	
второй завтрак	Молоко кипяченое	200	5,5	6,2	8,6	110	1,04	264/п14
обед	салат из св. огурцов и помидоров	60	0,5	2,8	2,2	36	3,42	13п14
	Суп карт с макр.издел	200	2,68	2,83	17,14	104,75	8,25	82/ м 2014
	Плов с мясом	200	20,8	20,2	30,8	392		443/п10
	Компот из смеси сухофруктов "С" витаминизация	200	1	0,05	27,5	110	0,32	276/п14
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	итого за прием	720	29,33	26,54	102,33	765,75	1,91	
уплотнённый полдник	Суп молочный пшеничный "Кулеш"	200	5,5	5,2	20,5	150	0,65	73/п14
	Дучмаки с творогом	75	11,8	9,1	21,6	217	0,1	250/п14
	Фрукты (апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26	267/п14
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	Соль за день	6						
	итого за прием	605	21,47	16,4	77,59	543	11,01	
	итого за день	1985	72,48	66,04	248,52	1880,25	14,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
завтрак:	Макароны запеченные с сыром	200/8	10,3	16,8	34,8	335	0,05	151/п10
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0	266/п14
	Бутерброд с маслом	5	2,4	4,4	14,5	109	0	1/п14
	итого за прием	443	12,8	21,23	58,4	469	0,05	
второй завтрак	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	оп
обед	салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60	2,3	18п14
	Борщ с капустой и картоф	200/10	1,5	3,9	9,5	79	6,36	36/п10
	Тефтели из говядины	70/70	10,4	17,2	15,5	258	2,74	78/п11
	Гороховое пюре	120	11,60	4,08	26,48	192	0	29/п11
	Компот из свежих плодов "С" витаминизация	200	0,2	0,1	17,2	68	1,6	277/п14
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		м
	итого за прием	785	28,65	28,64	101,89	805	12,62	
уплотненный полдник								
	Биточки рыбные	75	11,2	8,5	9,7	161	0,11	56/п10
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	7,1	5,8	28,6	198	0	123п/10
	Какао с молоком	200	3,2	3,1	13,5	93	0,52	272/п14
	Печенье	40	3	4,72	29,96	166,84	0	оп
	Фрукты (груша)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368/м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	7,98	
	Соль за день	6						
	итого за прием	605	27,27	22,82	106	733,84	21,8	
Всего	итого за день	2033	69,72	72,89	286,5	2093,84	38,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
завтрак:	Каша пшенная молочная	200/4	7,4	8,8	35,1	250	0,53	187/п14
	Кофейный напиток	200	2,8	2,8	14,7	93	0,39	270/п14
	Бутерброд с сыром	50/5	6,68	4	20,4	145,5	0,09	3/п14
	итого за прием	460	16,88	15,6	70,2	488,5	1,01	
второй завтрак	Кефир	200/10	5,5	5,6	16,4	140	0,56	263/п14
обед	Салат из св помидоров, огурцов	60	0,5	2,7	2,7	38	4,14	11п14
	Суп картофельный с клецками	200	1,7	2,3	11,5	74	5,28	41/п10
	Зразы "Школьные"	75	9,7	8,7	8,2	151	0	74/п10
	Капуста тушеная доп.гарнир	50	1,08	1,63	4,7	37,06	8,25	24/п11
	Картофельное пюре	100	2,04	3,1	13,4	90,48	6,96	25/п11
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	оп
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	итого за прием	745	20,37	19,29	86,71	605,54	28,63	
уплотненный полдник	Вареники ленивые	150/4	22,1	13,5	21,4	298	0,18	215/п14
	Кисель	200	0	0	10	119	0	211/п10
	Фрукты (банан)	100	1,5	0,5	21	95	10	368 /м
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Соль	6						
	итого за прием	520	25,58	14,36	62,42	564	10,18	
	итого за день	1960	68,9	55,71	237,11	1812,48	46,89	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
завтрак:	Каша рисовая молочная	200/4	5	7,8	30,9	215	0,54	186/п14
	Бутерброд с масло и сыром	50/5/5	8,3	8,5	26,4	217,7	0,02	2/п14
	Какао с молоком	200	3,2	3,1	13,5	93	0,52	272/п14
	итого за прием	465	16,5	19,4	70,8	527	1,08	
второй завтрак	Молоко кипяченое	200	5,5	6,2	8,6	110	1,04	264/п14
обед	салат из свежих огурцов	60	0,5	2,7	1,8	33	2,3	12п14
	Суп овощной	250	1,8	3,9	10,2	83	8,52	65/п11
	Бефстроганов	32/25	8,8	9,5	2,3	130	0	60/п10
	Макаронные изделия отварные с маслом	120/4	4,4	3,4	26,7	157	0	147/п10
	Компот из смеси сухофруктов"С"витаминизация	200	1	0,05	27,5	110	0,32	276/п14
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	итого за прием	751	20,85	17,61	88,91	595	11,14	
уплотненный полдник								
	Рагу из овощей	200	12	11	18,9	231	14,2	111/п10
	Чай с молоком с сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	0,06	267/п14
	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368/м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	Соль	6						
	итого за прием	530	16,17	13,1	54,39	407	24,37	
	итого за день	1946	59,22	58,91	226,8	1680	36.48	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая	200/4	7,4	8	36,5	241	0,5	188/п14
	Бутерброд с маслом	50/5	2,4	4,4	14,5	109	0	1/п14
	Кофейный напиток	200	2,8	2,8	14,7	93	0,39	270/п14
	итого за прием	440	12,6	15,2	65,7	443	0,89	
второй завтрак	Кефир	200/10	5,5	5,6	16,4	140	0,56	263/п14
обед	салат из св огурцов и пом	60	0,5	2,8	2,20	36	3,42	13п14
	Щи из свежей капусты с картофелем	200/8	1,4	4,5	6,8	73	9,6	50/п14
	Котлеты рубленые из птицы или суфле из птицы	70/4	10,5	14,9	10,6	220	0,27	128/п14
	Картофельное пюре	150/4	3,5	4,8	14,7	117	10,36	104/п10
	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,3	8	399/м
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	итого за прием	756	21,25	27,66	84,21	674,3	31,65	
уплотненный полдник	Суп молочный рисовый	200	3,5	4,4	14,5	111	0,52	45/п10
	Оладьи со сгущенным молоком	70/15	6,4	6	35,4	221	0,35	137/п14
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0	266/п14
	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368/м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	Соль	6						
	итого за прием	615	12,77	11,13	83,29	472	10,87	
	итого за день	2021	52,12	59,59	249,6	1729,3	43,97	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
завтрак:	Каша манная молочная	200/4	7,1	8,2	37	251	0,5	85/п11
	Бутерброд с сыром	50/5	6,68	4	20,4	146	0.09	3/п14
	Какао с молоком	200	3,2	3,1	13,5	93	0,52	272/п14
	итого за прием	460	16,98	15,3	70,9	490	1,11	
второй завтрак	йогурт	200	5,5	6,2	8,6	110	1,04	264/п14
обед	салат из свежей капусты,помидоров и огур	60	1,2	3,4	2,9	46	19,97	10п14
	суп крестьянский с крупой	200/5	1,90	4,6	9,3	86	4,81	43/п10
	Биточки рыбные	75	11,2	8,5	9,7	161	0,11	56/п10
	Каша ячневая рассыпчатая	200	6,6	4,9	41,2	239	0,19	180/п10
	Компот из смеси сухофруктов"С" витаминизация	200	1	0,05	27,5	110	0,32	276/п14
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	итого за прием	800	26,25	22,11	115,11	765	5,77	
уплотненный полдник	Вак-беляш	70	7,9	7,8	16,6	170		263/п14
	Омлет	90	8,7	13,8	1,6	165		
	Чай с молоком с сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	0,06	267/п14
	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	47	5	оп
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	Соль	6						
	итого за прием	490	20,77	23,6	54,19	514	5,07	
	итого за день	1950	69,5	67,2	248,74	1879	12,99	

