

**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ОРЛОВСКАЯ ОБЛАСТЬ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДМИТРОВСКОГО РАЙОНА
ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ «ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО
ВИДА «КОЛОКОЛЬЧИК»**

303240, Орловская область, г. Дмитровск,
ул. Рабоче - Крестьянская, дом 10а

Тел: (48649) 2-15-91



Утверждаю
Заведующая
МБДОУ «Д/с «Колокольчик»
Т.И. Трохина

Приказ № 160
от «01» сентября 2020г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ
на 2020-2021 учебный год**

**Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения Дмитровского района Орловской области «Детский
сад комбинированного вида «Колокольчик»**

День 1

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энерг.ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша манная молочная	150	Б	Ж	У	144	1,46	88
			4,66	5,6	18,82			
	Чай	150	-	-	8,98	30	0,27	263
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	0	1
Завтрак 2:	банан	200	3	1	42	192	20	
Обед:	Салат из свеклы с зел.горошком	45	0,85	3,42	3,07	48	3,36	4
	Рассольник ленинградский.с мясом и сметаной	200/8/5	3,28	4,8	16,76	116,11	6,57	33
	гуляш	60	4,5	5,7	1,85	123,6	0,6	152
	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,0	4,27	14,6	175,33	0	186
	Компот с/ф	180	0,43	0	21,42	81	0,36	241
	Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	33,4	69,6		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,1	47,35		
Полдник:	Чай с молоком	150/9	0,67	0,83	11,25	46,67	0,54	261
	Домашняя булочка	50	3,61	6,88	23,94	129,58	0,19	274
Итого:			33,74	37,26	215,94	1281,24	33,35	

День 2

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша мол «Дружба»	150	Б	Ж	У	150,75	1,46	91
			4,66	5,79	20,78			
	Чай	150	-	-	8,98	30	0,27	263
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	0	1
Завтрак 2:	яблоко	190	0,8	0,8	18,6	89,3	19	
Обед:	Салат из капусты с морковью	50	0,82	5,04	5,31	67,47	2,3	4
	Свекольник с мясом и сметаной	200/8/5	3,38	5,2	11,03	116,11	7,97	34
	Котлета из говядины	50	7,03	5,73	5,11	99,38	0,58	161
	Картофельн. пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,6	14,36	206
	Соус красный	35	0,48	1,37	2,16	21,7	0	228
	Компот из св.фруктов	150	0,12	0,12	11,92	45	4,95	240
	Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	33,4	69,6		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,1	47,35		
Полдник:	кефир	140	4,06	4,48	5,6	82,6	1,19	251
	печенье	50	3,3	9	33,5	230		
Итого:			36,83	46,48	190,7	1081,1	50,62	

День 3

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С(мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша молочная «Геркулес»	150	Б	Ж	У	140,25	1,46	93
			4,76	6,38	16,4			
	Чай с лимоном	150/9/4	0,04	0	9,10	35	1,6	200
	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/9	3,61	5,4	9,75	106	0,14	3
Завтрак 2:	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	94	4	
Обед:	Салат картоф. с сол. огурцами	45	0,63	5,09	4,23	66,0	4,98	43
	Суп картофельный с бобовыми	200/10	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83	36
	Ленивые голубцы	100	20,3	17,0	35,69	377	1,01	288
	Компот из св.фруктов	150	0,12	0,12	11,92	45	4,95	240
	Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	33,4	69,6		
	батон	20	1,6	0,1	10,1	47,35		
Полдник:	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	0,83	1	253
	Омлет натуральный с маслом	80	7,21	10,01	1,79	125	0,39	110
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,1	47,35		
Итого:			52,85	50,58	191,86	1258,98	24,36	

День 4

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша пшеничная мол	150	Б	Ж	У	159,75	1,46	96
			5,26	6,07	21,29			
	Чай с сахаром	150	-	-	8,98	30	0,27	263
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	0	1
Завтрак 2:	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	94	4	
Обед	винегрет	60	0,82	3,71	5,06	56,88	6,15	67
	Суп шахтерский, с мясом, сметаной	200/8/5	3,32	4,83	15,74	115,2	7,87	101
	Рыба, запеченная в омлете	80	13,0	5,0	2,5	107,4	0,3	249
	Рис отварной с овощами	100	2,57	4,67	17	141,33	3,97	191
	Компот с/ф	180	0,43	0	21,42	81	0,36	241
	Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	33,4	69,6		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,1	47,35		
полдник	какао	150	1	1,08	10,83	75	0,83	248
	Вафли	50	1,85	19,5	25,98	370,5		
Итого:			38,99	49,82	202,25	1426,01	25,21	

День 5

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Макаронные отварные с сыром	200	Б	Ж	У	303,7	0	206
			3,64	0,385	24,39			
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	0,83	1	253
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	0	1
Завтрак 2:	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	94	4	
Обед:	Сельдь с речатым луком	45	3,98	4,88	0,68	87	0,75	24
	Щи из св.капусты .с мясом .сметаной	200/8/5	2,95	4,8	6,87	94,49	15,54	56
	Жаркое домашнему	200	6,08	12,7	28,8	289,95	3,4	21
	Компот из св.фруктов	150	0,12	0,12	11,92	45	4,95	240
	Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	33,4	69,6		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,1	47,35		
Полдник:	кисель	150	0	0	13,5	46,5	0	233
	Сырники из творога с молоком сгущенным	110/15	6,34	7,2	22,68	281,1	0,31	130
Итого:			34,93	36,12	193,96	1457,32		

День 6

Приём пищи	Наименова- ние блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Вермишель мол	200	Б	Ж	У	155	1	44
			5,85	5,81	19,99			
	Чай с сахаром	150	-	-	8,98	30	0,27	263
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	0	1
Завтрак 2:	Сок фруктовый	200	0,8	0,6	9,5	94,0	4	
Обед:	Салат витаминовый	45	0,5	2,99	2,62	39,28	4,8	3
	Суп картофель- ный с фасолью	200/10	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83	36
	Плов из отв.курицы	160	13,3	6,22	32,6	233,05	1,4	24
	Компот из св.фруктов	150	0,12	0,12	11,92	45	4,95	240
	Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	33,4	69,6		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,1	47,35		
Полд- ник:	какао	150	1	1,08	10,83	75	0,83	248
	Пирожок с овощным фаршем	60	3,87	4,32	24,4	162	18,51	294
Итого:			39,48	29,8	191,6	1133,8	40,59	

День 7

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Гречневая каша мол	190	Б	Ж	У	242	1,95	314
			8	9,7	30,6			
	Чай с сахаром	150	-	-	8,98	30	0,27	263
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	0	1
Завтрак 2:	Сок фруктовый	200	0,8	0,6	9,5	94,0	4	
Обед:	Овощи по сезону	45	0,36	0,05	21,13	6,3	4,5	70
	Борщ с капустой свежей, с мясом, сметаной	200/8/5	2,82	4,79	7,83	93,69	7,8	27
	Картофельная запеканка с мясом	180	7,38	9,72	22,77	233,37	3,56	157
	Соус красный	35	0,48	1,37	2,16	21,7	0	228
	Компот с/ф	180	0,43	0	21,42	81	0,36	241
	Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	33,4	69,6		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,1	47,35		
Полдник:	йогурт	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	251
	Печенье «овсяное»	50	2,45	7,05	19,65	256		
Итого:			36,81	42,84	203,29	1341,51	23,49	

День 8

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак:	Картофель -ное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	17,95	206
	Овощи по сезону	45	0,36	0,05	21,13	6,3	4,5	70
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	0,83	1	253
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	0	1
Завтрак 2:	яблоко	190	0,8	0,8	18,6	89,3	19	
Обед:	Салат из зелен. горошка с луком	45	1,18	3,81	2,93	50,25	2,4	24
	Суп с вермишельюна м/к бульоне	150	3,63	4,79	6,55	68,51	-	151
	Тефтели из говядины	50	6,41	6,78	5,22	107,5	0,56	174
	Капуста тушеная	120	2,41	4,52	8,11	87,6	14,64	200
	Компот с/ф	180	0,43	0	21,42	81	0,36	241
	Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	33,4	69,6		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,1	47,35		
Полдник:	Чай с сахаром	150	-	-	8,98	30	0,27	263
	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/9	3,61	5,4	9,75	106	0,14	3
	Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0	209
Итого:			46,39	52,87	193,25	1352,83	67,1	

День 9

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Рисовая каша мол	150	Б	Ж	У	144,0	1,46	173
			4,16	5,6	19,59			
	Чай с сахаром	150	-	-	8,98	30	0,27	263
	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/9	3,61	5,4	9,75	106	0,14	3
Завтрак 2:	фрукты	190	0,8	0,8	18,6	89,3	19	
Обед:	Салат из моркови и яблок	45	0,44	3,03	3,23	43	3	8
	Суп крестьянский с пшеном	250	4,11	6,7	15,08	132,5	12,03	42
	Котлета рыбная	70	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	134
	Картофель - ное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	17,95	206
	Компот с/ф	200	0,48	0	23,8	90	0,4	241
	Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	33,4	69,6		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,1	47,35		
Полдник:	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	255
	пряник	50	3	2,1	37,3	180,5		
Итого:			39,03	37,73	229,89	1255	56,57	

День 10

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша перловая мол	150	Б	Ж	У	117	0,88	43
			4,32	4,97	13,71			
	Чай с лимоном	150/9/4	0,04	0	9,1	35	1,6	200
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	0	1
Завтрак 2:	груша	200	0,8	0,6	9,5	94,0	4	
Обед:	Салат из свеклы с сол.огурцом	45	0,56	3,41	2,8	45,75	3,0	21
	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,6	6,6	101
	Омлет с мясом	75	10,61	10,65	1,51	144,33	0,49	114
	Макаронные отварные с овощами	100	3,56	4,64	20,97	135,33	3,97	195
	Компот из св.фруктов	150	0,12	0,12	11,92	45	4,95	240
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,1	47,35		
	Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	33,4	69,6		
Полдник:	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	0,83	1	253
	Творожная запеканка	90/4	14,0	8,97	20,7	221,01	0,3	41
Итого:			46,41	41,39	166,79	1105,8	26,79	

Итого:

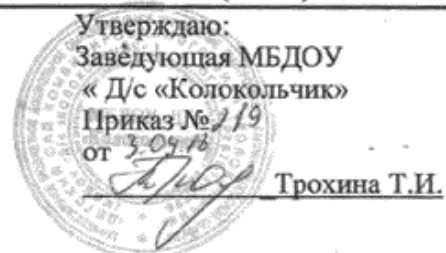
	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
1 день	33,74	37,26	215,94	1281,24
2 день	36,83	46,48	190,7	1081,1
3 день	52,85	50,58	191,86	1258,98
4 день	38,99	49,82	202,25	1426,01
5 день	34,93	36,12	193,96	1457,32
6 день	39,48	29,8	191,6	1133,8
7 день	36,81	42,84	203,29	1341,51
8 день	46,39	52,87	193,25	1352,83
9 день	39,03	37,73	229,89	1255
10 день	46,41	41,39	166,79	1105,8
Среднее значение	40,5 162,4Ккал	42,5 382,5Ккал	198,1 792,4Ккал	1270
Содержание Белков, жиров, углеводов в % от калорийности	12%	29%	59%	

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ОРЛОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДМИТРОВСКОГО РАЙОНА ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
«КОЛОКОЛЬЧИК»

303240, Орловская область, г. Дмитровск,
ул. Рабоче - Крестьянская, дом 10а

Тел: (48649) 2-15-91



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ от 3 до 7 лет

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
Дмитровского района Орловской области «Детский сад комбинированного вида
«Колокольчик»

День 1

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энерг.ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша манная молочная	200	Б	Ж	У	192	1,95	88
			6,21	7,47	25,09			
	Чай	180	-	-	11,98	43	0,27	263
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	1
Завтрак 2:	банан	200	3	1	42	192	20	
Обед:	Салат из свеклы с зел.горошком	60	1,13	4,56	4,09	64	4,48	4
	Рассольник ленинградский.с мясом и сметаной	250	4,1	7,16	20,9	145	8,2	33
	гуляш	80	6	7,6	2,47	164,8	0,8	152
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6,4	21,9	263	0	186
	Компот с/ф	200	0,48	0	23,8	90	0,4	241
	Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	33,4	69,6		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,1	47,35		
Полдник:	Чай с молоком	200	0,8	1	13,5	56	0,65	261
	Домашняя булочка	70	5,05	9,63	33,52	177,7	0,27	274
Итого:			41,77	50,48	257,37	1612,45	37,02	

День 2

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая молочная «Дружба»	200	Б	Ж	У	201	1,95	84
			6,21	7,73	27,71			
	Чай с сахаром	180	-	-	11,98	56,8	0,27	263
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	1
Завтрак 2:	яблоко	190	0,8	0,8	18,6	89,3	19	
Обед:	Салат из капусты с морковью	50	0,82	5,04	5,31	67,47		4
	Свекольник с мясом и сметаной	250	4,22	6,5	13,77	145	9,95	34
	Котлета из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	161
	Картофель - ное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	17,95	206
	Соус красный	50	0,69	1,95	3,09	31	0,39	228
	Компот с/ф	200	0,48	0	23,8	90	0,4	241
	Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	33,4	69,6		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,1	47,35		
Полдник:	кефир	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	251
	печенье	50	3,3	9	33,5	230		
Итого:			44,2 6	54,7 4	227,1	1491,35	51,77	

День 3

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С(мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша молочная «Геркулес»	200	Б	Ж	У	187	1,95	93
			6,35	8,51	21,86			
	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	47	2	200
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	145	0,19	3
Завтрак 2:	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	94	4	
Обед:	Салат картоф. с сол. огурцами	60	0,84	6,79	5,64	88,0	6,64	43
	Суп картофельный с бобовыми	250	1,84	4,2	10,4	85,6	1,0	162
	Ленивые голубцы	200	25,38	21,25	44,61	471,25	1,26	288
	Компот из св.фруктов	200	0,16	0,16	15,9	60	4,95	240
	Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	33,4	69,6		
	батон	20	1,6	0,1	10,1	47,35		
Полдник:	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	1	253
	Омлет натуральный с маслом	100	9,01	12,51	2,24	156,25	0,49	110
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,1	47,35		
Итого:			60,78	63,32	215,2	1590,4	23,48	

День 4

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша пшеничная мол	200	Б	Ж	У	213	1,95	96
			7,01	8,09	28,39			
	Чай с сахаром	180	-	-	11,98	56,8	0,27	263
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	1
Завтрак 2:	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	94	4	
	винегрет	60	0,82	3,71	5,06	56,88	6,15	67
	Суп шахтерский, с мясом, сметаной	250	4,15	6,04	19,67	144	7,87	101
	Рыба, запеченная в омлете	80	13,0	5,0	2,5	107,4	0,3	249
	Рис отварной с овощами	180	4,63	8,4	30,72	254,4	7,14	191
	Компот с/ф	200	0,48	0	23,8	90	0,4	241
	Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	33,4	69,6		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,1	47,35		
	какао	200	1,2	1,3	13	90	1,17	248
	Вафли	50	1,85	19,5	25,98	370,5		
Итого:			44,64	57,9	239,42	1688,13	29,25	

День 5

Приём пищи	Наименова- ние блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Макароны отварные с сыром	200	Б	Ж	У	303,7	0	206
			3,64	0,38 5	24,3 9			
	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	1	253
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,6 2	108	0	1
Завтрак 2:	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	94	4	
Обед:	Сельдь с речатым луком	60	5,3	6,5	0,91	116	1	24
	Щи из св.капусты .с мясом .сметаной	250	3,68	7,07	8,58	118,0	19,41	56
	Жаркое по- домашнему	230	8,69	16,3	30,3	348,63	3,8	21
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,8 9	60	6,6	240
	Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	33,4	69,6		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,1	47,35		
Полд- ник:	кисель	200	0	0	18,0	60	0	233
	Сырники из творога с молоком сгущенным	150/20	11,2	12,6 9	40,2	498,3	0,43	130
Итого:			45,4 7	50,2 6	230, 59	1915,58	36,24	

День 6

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Вермишель мол	200	Б	Ж	У	155	1	44
			5,85	5,81	19,99			
	Чай с сахаром	180	-	-	11,98	56,8	0,27	263
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	1
Завтрак 2:	Сок фруктовый	200	0,8	0,6	9,5	94,0	4	
Обед:	Салат витаминный	60	1,01	3,02	4,24	47,8	7,3	3
	Суп картофельный с фасолью	250	6,5	5,2	22,09	150	6,1	36
	Плов из отв.курицы	220	25,7	26,2	38,46	495,9	1,7	24
	Компот из св.фруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4	241
	Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	33,4	69,6		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,1	47,35		
Полдник:	какао	200	1,2	1,3	13	90	1,17	248
	Пирожок с овощным фаршем	70	4,51	5,04	28,47	189	21,6	294
Итого:			56,5 5	52,8 3	229,65	1579,65	43,54	

День 7

Приём пищи	Наименова- ние блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Гречневая каша мол	190	Б	Ж	У	242	1,95	314
			8	9,7	30,6			
	Чай с сахаром	180	-	-	11,98	56,8	0,27	263
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	1
Завтрак 2:	Сок фруктовый	200	0,8	0,6	9,5	94,0	4	
Обед:	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	70
	Борщ с капустой свежей,с мясом,сметан ой	250	3,52	5,98	9,78	117,0	9,74	27
	Картофель ная запеканка с мясом	200	8,2	10,8	25,3	259,3	3,96	157
	Соус красный	50	0,69	1,95	3,09	31	0,39	228
	Компот с/ф	200	0,48	0	23,8	90	0,4	241
	Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	33,4	69,6		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,1	47,35		
Полд- ник:	йогурт	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	251
	Печенье «овсяное»	50	2,45	7,05	19,65	256		
Итого:			39,4 7	46,6	199,32	1454,15	27,76	

День 8

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак:	Картофель - ное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	17,95	206
	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	70
	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	1	253
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	1
Завтрак 2:	яблоко	190	0,8	0,8	18,6	89,3	19	
Обед:	Салат из зеленого горошка (кукурузы)с луком	60	1,57	5,08	3,9	67	3,2	24
	Суп с вермишелью на м/к бульоне	250	6,05	7,98	10,92	114,18	-	
	Тефтели из говядины	70	8,98	9,49	7,31	150,5	0,79	174
	Капуста тушеная	150	3,02	5,66	10,14	109,5	18,3	200
	Компот из св.фруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4	241
	Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	33,4	69,6		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,1	47,35		
Полдник:	Чай с сахаром	180	-	-	11,98	56,8	0,27	263
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	145	0,19	3
	Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0	209
Итого:			46,3 9	52,8 7	193,25	1352,83	67,1	

День 9

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Рисовая каша мол	200	Б	Ж	У	144,0	1,46	173
			4,16	5,6	19,59			
	Чай с сахаром	180	-	-	11,98	56,8	0,27	263
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	145	0,19	3
Завтрак 2:	фрукты	190	0,8	0,8	18,6	89,3	19	
Обед:	Салат из моркови и яблок	60	0,59	4,04	4,3	57,3	4	8
	Суп крестьянский с пшеном	250	4,11	6,7	15,08	132,5	12,03	42
	Котлета рыбная	80	7,8	4,35	28,3	114,0	0,42	134
	Картофель - ное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	17,95	206
	Компот с/ф	200	0,48	0	23,8	90	0,4	241
	Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	33,4	69,6		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,1	47,35		
Полдник:	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	2,6	255
	пряник	50	3	2,1	37,3	180,5		
Итого:			43,05	42,13	244,73	1362,56	58,32	

День 10

Приём пищи	Наименова- ние блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша перловая мол	200	Б	Ж	У	156	1,17	43
			5,76	6,63	18,28			
	Чай с лимоном	180	-	-	12,13	47	2	200
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	1
Завтрак 2:	груша	200	0,8	0,6	9,5	94,0	4	
Обед:	Салат из свеклы с сол.огурцом	60	0,74	4,54	3,73	61	4	21
	Суп картофельны й с рисом	250	1,98	2,74	14,58	90,75	8,25	101
	Омлет с мясом	75	10,6 1	10,6 5	1,51	144,33	0,49	114
	Макароны отварные с овощами	150	5,34	6,96	31,45	203	5,95	195
	Компот из св.фруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4	241
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,1	47,35		
	Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	33,4	69,6		
Полд- ник:	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	1	253
	Творожная запеканка	120/5	21,1	14,4	35,28	356,14	0,37	41
Итого:			58,6 1	53,4 8	222,38	1559,18	27,81	

Итого:

	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Энергетическая ценность (ккал)
1 день	41,77	50,48	257,37	1612,45
2 день	44,26	54,74	227,1	1491,35
3 день	60,78	63,32	215,2	1590,4
4 день	44,64	57,9	239,42	1688,13
5 день	45,47	50,26	230,59	1915,58
6 день	56,55	52,83	229,65	1579,65
7 день	39,47	46,6	199,32	1454,15
8 день	46,39	52,87	193,25	1352,83
9 день	43,05	42,13	244,73	1362,56
10 день	58,61	53,48	222,38	1559,18
Среднее значение	48,1 192,48Ккал	52,5 472 Ккал	225,9 903 Ккал	1560,6
Содержание Белков, жиров, углеводов в % от калорийности	12%	30%	58%	