

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Сказка» г. Зернограда

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
г. Зернограда
С.А. Данилова
09.09.20 2021 г.



перспективное меню

(примерное, десятидневное)
МБДОУ д/с «Сказка» г. Зернограда

г.Зерноград
2021

Терминал

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1								
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	200	4.94	6.06	18.62	148.54		
	Печенье с маслом сливочным	20	1.5	1.95	14.9	83.4		
	Чай с сахаром	5	0.03	4.13	0.04	37.4		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	200	0.07	0.01	15.31	61.62		
		425	6.54	12.15	48.87	330.96		
Обед	Суп фасолевый на м/б	250	10.5	4.87	43.9	253.7		
	Котлета мясная	70	10.68	11.72	5.74	176.75		
	Картофель отварной	120	2.55	4.85	18.64	128.36		
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0.53	3.99	2.2	47.32		
	Компот из сухофруктов	200	0.56	-	27.89	113.79		
	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.6	30.2	142		
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.4	16.08	76		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	800	32.06	26.43	144.65	937.92		
Полдник	Пирожок печенный с повидлом	60	4.64	3.89	28.90	169.30		
	Молоко кипяченое	200	5.59	6.38	9.38	117.31		
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	260	10.23	10.27	38.28	286.61		
ИТОГО ЗА 1 – ДЕНЬ:		1485	48.83	48.85	231.80	1555.49		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 2								
Завтрак	Макаронные изделия отварные	120	4.41	4.23	28.26	168.87		
	Яйцо отварное	20	2.54	2.3	0.14	31.5		
	Икра кабачковая	60	1.1	5.3	4.6	71.4		
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1.575	4.5	10.01	87.8		
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	3.78	3.33	20.74	122.88		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	425	13.405	19.66	63.75	482.45		
Обед	Суп «Крестьянский» со сметаной	250/10	3.16	3.9	21.1	131.7		
	Тефтели мясные	105	18.5	16.9	11.7	273.1		
	Свекла тушеная	110	4.1	4.9	15.7	111.1		
	Компот из сухофруктов	200	0.56	-	27.89	113.79		
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4		
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.4	16.08	76		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	765	32.76	26.4	117.57	824.09		
	Пудинг творожный с изюмом и фруктовой подливой Какао на молоке	150/50 200	21.9 0.07	25.9 0.01	41.9 15.31	485.6 61.62		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	400	21.97	25.91	57.21	547.22			
ИТОГО ЗА 2 – ДЕНЬ:	1590.0	68.135	71.97	238.53	1853.76			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 3								
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	250	6.55	8.3335.09	241.11	281.65		
	Чай с сахаром	200	0.07	0.01	15.31	61.62		
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1.575	4.5	10.01	87.8		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	475	8.195	12.844	266.43	431.07		
Обед	Рассольник со сметаной	250	5.02	11.3	32.37	149.6		
	Рыба тушеная в томате с овощами	140	14.52	8.03	7.51	160.29		
	Пюре картофельное	120	2.55	4.85	18.64	128.36		
	Компот из сухофруктов	200	0.56	-	27.89	113.79		
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4		
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.4	16.08	76		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	800	29.09	24.88	127.59	746.44		
Полдник	Пряники	36	5.78	12.26	81.65	460.14		
	Молоко кипяченое	200	5.59	6.38	9.38	117.31		
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	236	11.37	18.64	91.03	577.45		
ИТОГО ЗА 3 – ДЕНЬ:		1511	48.655	56.364	485.05	1754.96		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 4								
Завтрак	Суп молочный гречневый	200	5.85	5	27.8	175.3		
	Бутерброд с маслом сливочным	20/8	5.025	8.85	11.51	105.36		
	Чай с сахаром	200	0.07	0.01	15.31	61.62		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	428	10.945	13.86	54.62	342.28		
Обед	Суп картофельный с макар. изд.	250	2.89	2.86	21.76	124.09		
	Чахохбили из курицы	100	24.8	28.1	3.7	380.6		
	Пшеничный гарнир	110	5.7	0.6	31.5	158.0		
	Салат из соленых огурцов и зеленого горошка	60	1.0	3.9	3.8	51.9		
	Компот из сухофруктов	200	0.56	-	27.89	113.79		
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71.0		
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.4	16.08	76		
ИТОГО ЗА ОБЕД:	790	39.89	36.06	119.83	975.38			
Полдник	Суфле творожное со сметаной	150/15	4.3	15.15	24.27	51.15		
	Какао на молоке	200	0.07	0.01	15.31	61.62		
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	365	4.37	15.16	39.58	112.77		
ИТОГО ЗА 4 – ДЕНЬ:		1583	55.205	65.08	214.03	1430.43		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 5								
Завтрак	Омлет натуральный	100	8.95	13.8	2.3	170.06		
	Икра кабачковая	60	1.1	5.3	4.6	71.4		
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1.575	4.5	10.01	87.8		
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	3.78	3.33	20.74	122.88		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	385	15.405	26.93	37.65	452.14		
Обед	Суп «Харчо» на м/б	250	8.29	8.19	23.53	191.0		
	Биточки мясные	100*	10.68	11.72	5.74	176.75		
	Капуста тушеная	150	3.49	3.17	11.05	85.8		
	Компот из сухофруктов	200	0.56	-	27.89	113.79		
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71.0		
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.4	16.08	76.0		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	770	27.96	23.68	99.39	714.34		
Полдник	Булочка с изюмом	90	7.3	5.6	16.5	272.7		
	Молоко кипяченое	200	5.59	6.38	9.38	117.31		
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	290	12.89	11.98	25.88	390.01		
ИТОГО ЗА 5 – ДЕНЬ:		1445	56.255	62.59	162.92	1556.49		

Итого

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 6								
Завтрак	Каша рисовая молочная	250 *	6.55	8.33	241.11	281.65		
	Печенье с маслом сливочным	20	1.5	1.95	14.9	83.4		
	Чай с сахаром	5	0.03	4.13	0.04	37.4		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	475	8.15	14.42	271.36	464.07		
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	50	0.80	5.00	1.79	55.30		
	Суп рыбный «Сайра»	250	8.0	4.4	18.0	143.6		
	Котлета мясная	100	10.68	11.72	5.74	176.75		
	Пюре картофельное	120	2.55	4.85	18.64	128.36		
	Компот из сухофруктов	200	0.56	-	27.89	113.79		
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4		
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.4	16.08	76		
ИТОГО ЗА ОБЕД:	810	29.03	26.67	113.24	812.2			
Полдник	Булочка с изюмом	90	7.3	5.6	16.5	272.7		
	Молоко кипяченое	200	5.59	6.38	9.38	117.31		
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	290	12.89	11.98	25.88	390.01		
ИТОГО ЗА 6 – ДЕНЬ:		1575	50.07	53.07	410.48	1666.28		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 7								
Завтрак	Каша молочная пшенная	200	7.44	8.07	35.28	243.92		
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1.575	4.5	10.01	87.8		
	Чай с сахаром	200	0.07	0.01	15.31	61.62		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	475	8.20	12.84	60.41	390.53		
Обед	Салат из свеклы с чесноком	60	0.8	4.9	3.0	71.1		
	Щи на м/б со сметаной	200	2.04	4.1	13.6	101.6		
	Зразы мясные с рисом и яйцом	100	17.3	18.27	11.82	283.93		
	Компот из сухофруктов	200	0.56	-	27.89	113.79		
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4		
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.4	16.08	76		
ИТОГО ЗА ОБЕД:	650	27.14	27.97	97.49	764.82			
Полдник	Пудинг творожно-яблочный и фруктовой подливой	150/50	21.9	25.9	41.9	485.6		
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	3.78	3.33	20.74	122.88		
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	400	9.56	15.59	102.39	583.02		
ИТОГО ЗА 7 – ДЕНЬ:		1525	44.9	56.4	260.29	1738.37		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 8								
Завтрак	Каша манная молочная	200	7.6	8.8	27.8	221.9		
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1.575	4.5	10.01	87.8		
	Чай с сахаром	200	0.07	0.01	15.31	61.62		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	425	9.245	13.31	53.12	370.42		
Обед	Огурец соленый	30	-	-	0.51	1.8		
	Борщ со сметаной	250/10	3.2	5.2	21.5	141.0		
	Рыба под омлетом	120	33.7	6.8	7.4	218.9		
	Компот из сухофруктов	200	0.56	-	27.89	113.79		
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4		
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.4	16.08	76		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	700	43.9	12.7	98.48	669.89		
Полдник	Пряники	36	5.78	12.26	81.65	460.14		
	Молоко кипяченое	200	5.59	6.38	9.38	117.31		
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	236	11.37	18.64	91.03	577.45		
ИТОГО ЗА 8 – ДЕНЬ:		1361	43.07	64.515	242.63	1617.76		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 9								
Завтрак	Вермишель молочная	200	7.22	7.62	30.43	217.0		
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1.575	4.5	10.01	87.8		
	Чай с сахаром	200	0.07	0.01	15.31	61.62		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	425	8.865	12.13	55.75	366.5		
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	50	0.80	5.00	1.79	55.30		
	Суп гороховый на курином бульоне	250	10.5	4.87	43.9	253.7		
	Плов из курицы	210	37.20	45.33	41.05	747.09		
	Компот из сухофруктов	200	0.56	-	27.89	113.79		
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4		
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.4	16.08	76		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	800	55.5	55.9	155.81	1364.28		
Полдник	Пудинг творожно-морковный со сметаной	160/50	18.4	11.8	25.2	291.2		
	Какао на молоке	200	0.07	0.01	15.31	61.62		
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	410	18.47	11.81	40.51	352.82		
ИТОГО ЗА 9 – ДЕНЬ:		1635	82.835	79.84	252.07	2083.6		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 10								
Завтрак	Каша пшеничная с маслом	120/3	2.64	2.52	16.98	81.60		
	Яйцо отварное	20	2.54	2.3	0.14	31.5		
	Икра кабачковая	60	1.1	5.3	4.6	71.4		
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1.575	4.5	10.01	87.8		
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	3.78	3.33	20.74	122.88		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	428	11.635	17.95	52.47	395.18		
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	50	0.80	5.00	1.79	55.30		
	Суп с мясными фрикадельками	250/35	9.3	7.31	17.7	174.66		
	Картофель отварной	150	3.25	4.26	27.77	161.1		
	Печень тушенная в сметане	120	17.3	14.84	4.65	255.81		
	Компот из сухофруктов	200	0.56	-	27.89	113.79		
	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.6	30.2	142		
Хлеб ржаной	40	2.64	0.4	16.08	76			
ИТОГО ЗА ОБЕД:	905	37.365	32.41	126.08	978.66			
Полдник	Вафли	30	1	8.8	18.8	154.2		
	Молоко кипяченое	200	5.59	6.38	9.38	117.31		
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	230	6.59	14.39	28.18	271.51		
ИТОГО ЗА 10 – ДЕНЬ:		1563	56.675	64.75	206.73	1645.35		

III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	7.44	8.07	35.28	243.92		
	Печенье с маслом сливочным	20	1.5	1.95	14.9	83.4		
	Чай с сахаром	5	0.03	4.13	0.04	37.4		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	425	9.04	14.16	65.53	426.34		
	Суп фасолевый	250	10.5	4.87	43.9	253.7		
Обед	Кнели мясные с томатной подливой	70	10.68	11.72	5.74	176.75		
	Макаронные изделия отварные	120	4.41	4.23	28.26	168.87		
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0.53	3.99	2.2	47.32		
	Компот из сухофруктов	200	0.56	-	27.89	113.79		
	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.6	30.2	142		
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.4	16.08	76		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	800	33.92	25.81	154.27	978.43		
Полдник	Булочка с изюмом	90	7.3	5.6	16.5	272.7		
	Молоко кипяченое	200	5.59	6.38	9.38	117.31		
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	290	12.89	11.98	25.88	390.01		
ИТОГО ЗА 1 – ДЕНЬ:		1415	55.85	51.95	245.68	1794.78		

ДЕНЬ 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 2								
Завтрак	Макаронные изделия отварные	120	4.41	4.23	28.26	168.87		
	Яйцо отварное	20	2.54	2.3	0.14	31.5		
	Икра кабачковая	60	1.1	5.3	4.6	71.4		
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1.575	4.5	10.01	87.8		
	Чай с сахаром	200	0.07	0.01	15.31	61.62		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	425	9.695	16.34	58.32	421.19		
Обед	Огурец соленый	30	-	-	0.51	1.8		
	Свекольник на м/б со сметаной	200/50	5.5	4.1	22.2	136.2		
	Гуляш	95	15.6	17.2	3.2	235.8		
	Каша гречневая	110	11.9	6.8	34.1	230.4		
	Компот из сухофруктов	200	0.56	-	27.89	113.79		
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4		
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.4	16.08	76		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	775	40.0	28.8	129.08	912.39		
Полдник	Суфле творожное со сметаной	150/50	4.3	15.15	24.27	51.15		
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	3.78	3.33	20.74	122.88		
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	400	8.08	18.48	45.01	174.03		
ИТОГО ЗА 2 – ДЕНЬ:		1600.0	57.775	63.62	232.41	1507.61		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 3								
Завтрак	Каша манная молочная	200	7.6	8.8	27.8	221.9		
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	3.78	3.33	20.74	122.88		
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1.575	4.5	10.01	87.8		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	475	12.955	16.63	58.55	431.77		
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	50	0.80	5.00	1.79	55.30		
	Суп «Крестьянский» со сметаной	250/10	3.16	3.9	21.1	131.7		
	Котлета рыбная	80	13.34	4.55	5.77	117.5		
	Пюре картофельное	120	2.55	4.85	18.64	128.36		
	Компот из сухофруктов	200	0.56	-	27.89	113.79		
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4		
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.4	16.08	76		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	800	26.85	19.0	116.37	741.05		
Полдник	Пряники	36	5.78	12.26	81.65	460.14		
	Молоко кипяченое	200	5.59	6.38	9.38	117.31		
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	236	11.37	18.64	91.03	577.45		
	ИТОГО ЗА 3 – ДЕНЬ:	1511	51.075	54.27	265.95	1750.27		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 4								
Завтрак	Суп молочный гречневый	200	5.85	5	27.8	175.3		
	Бутерброд с маслом сливочным	20/8	5.025	8.85	11.51	105.36		
	Чай с сахаром	200	0.07	0.01	15.31	61.62		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	428	10.945	13.86	54.62	342.28		
Обед	Борщ со сметаной	250/10	3.2	5.2	21.5	141.0		
	Суфле куриное	100	22.9	24.6	4.4	319.5		
	Салат из соленых огурцов и зеленого горошка	60	1.0	3.9	3.8	51.9		
	Компот из сухофруктов	200	0.56	-	27.89	113.79		
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71.0		
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.4	16.08	76.0		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	690	32.6	34.3	88.77	773.19		
Полдник	Запеканка творожно-рисовая с фруктовой подливой	175	4.86	14.42	33.22	331.6		
	Какао на молоке	200	0.07	0.01	15.31	61.62		
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	375	4.93	14.43	48.53	398.62		
ИТОГО ЗА 4 – ДЕНЬ:		1493	48.475	62.59	191.92	1514.09		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 5								
Завтрак	Омлет «Драчена»	115	8.95	13.8	2.3	170.06		
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1.575	4.5	10.01	87.8		
	Кофейный напиток с молоком	200	0.07	0.01	15.31	61.62		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	340	10.595	18.31	27.62	489.48		
Обед	Суп картофельный с макар. изд.	250	2.89	2.86	21.76	124.09		
	Сосиска отварная	55	6.95	13.14	0.88	146.3		
	Винегрет	150	2.64	6.22	18.07	135.01		
	Компот из сухофруктов	200*	0.56	-	27.89	113.79		
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71.0		
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.4	16.08	76.0		
ИТОГО ЗА ОБЕД:	725	17.98	22.82	99.78	666.19			
Полдник	Пирожок печенный с повидлом	60	4.64	3.89	28.90	169.30		
	Молоко кипяченое	200	5.59	6.38	9.38	117.31		
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	260	10.23	10.27	38.28	286.61		
ИТОГО ЗА 5 - ДЕНЬ		1325	38.805	51.4	165.68	1442.28		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 6								
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	250	6.55	8.33	241.11	281.65		
	Печенье с маслом сливочным	20	1.5	1.95	14.9	83.4		
		5	0.03	4.13	0.04	37.4		
	Чай с сахаром	200	0.07	0.01	15.31	61.62		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	475	8.15	14.42	271.36	464.07		
Обед	Огурец соленый	30	-	-	0.51	1.8		
	Картофель тушеный с овощами	250	6.0	4.4	28.4	175.6		
	Суп «Любительский»	250	8.72	8.96	20.9	199.16		
	Биточки мясные	100	10.68	11.72	5.74	176.75		
	Компот из сухофруктов	200	0.56	-	27.89	113.79		
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4		
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.4	16.08	76.0		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	920	32.4	25.78	124.62	861.5		
Полдник	Булочка с изюмом	90	7.3	5.6	16.5	272.7		
	Молоко кипяченое	200	5.59	6.38	9.38	117.31		
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	290	12.89	11.98	25.88	390.01		
	ИТОГО ЗА 6 – ДЕНЬ:	1685	53.44	52.18	421.86	1715.58		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 7								
Завтрак	Каша манная молочная	200	7.6	8.8	27.8	221.9		
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1.575	4.5	10.01	87.8		
	Чай с сахаром	200	0.07	0.01	15.31	61.62		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	425	9.245	13.31	53.12	371.32		
Обед	Салат из варенной свеклы с соленным огурцом	60	0.80	5.00	1.79	55.30		
	Суп овощной со сметаной	250	7.9	10.8	14.4	186.1		
	Зразы мясные с рисом и яйцом	100	17.3	18.27	11.82	283.93		
	Компот из сухофруктов	200*	0.56	-	27.89	113.79		
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4		
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.4	16.08	76		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	700	33.0	34.77	97.08	833.52		
Полдник	Суфле творожное со сметаной	150/15	4.3	15.15	24.27	51.15		
	Какао на молоке	200	0.07	0.01	15.31	61.62		
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	365	4.37	15.16	39.58	112.77		
ИТОГО ЗА 7 – ДЕНЬ:		1490	46.615	63.24	189.78	1317.61		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 8								
Завтрак	Вермишель молочная	200	7.22	7.62	30.43	217.0		
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1.575	4.5	10.01	87.8		
	Чай с сахаром	200	0.07	0.01	15.31	61.62		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	425	8.865	12.13	55.44	366.42		
	Огурец соленый	30	-	-	0.51	1.8		
Обед	Борщ со сметаной	250/10	3.2	5.2	21.5	141.0		
	Рисовый гарнир	150	4.3	4.95	42.9	237.7		
	Рыба тушеная в томате с овощами	140	14.52	8.03	7.51	160.29		
	Компот из сухофруктов	200	0.56	-	27.89	113.79		
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4		
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.4	16.08	76.0		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	870	29.02	18.88	141.49	848.98		
Полдник	Вафли	30	1	8.8	18.8	154.2		
	Молоко кипяченое	200	5.59	6.38	9.38	117.31		
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	230	6.59	15.18	28.18	271.51		
ИТОГО ЗА 8 – ДЕНЬ:		1525	44.475	46.19	225.11	1486.91		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 9								
Завтрак	Каша молочная пшенная	200	7.44	8.07	35.28	243.92		
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1.575	4.5	10.01	87.8		
	Чай с сахаром	200	0.07	0.01	15.31	61.62		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	425	9.085	12.57	60.6	393.34		
Обед	Салат из квашеной капусты и свеклы отварной	50	0.80	5.00	1.79	55.30		
	Суп гороховый на курином бульоне	250	10.5	4.87	43.9	253.7		
	Котлета куриная	80	15.1	17.4	6.1	243.3		
	Каша гречневая	110	11.9	6.8	34.1	230.4		
	Компот из сухофруктов	200	0.56	-	27.89	113.79		
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4		
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.4	16.08	76.0		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	780	45.3	34.77	154.96	1090.89		
Полдник	Пряники	36	5.78	12.26	81.65	460.14		
	Молоко кипяченое	200	5.59	6.38	9.38	117.31		
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	236	11.37	18.64	91.03	577.45		
ИТОГО ЗА 9 – ДЕНЬ:		1441	65.755	65.98	306.59	2061.68		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 10								
Завтрак	Каша пшеничная с маслом	120/3	2.64	2.52	16.98	81.60		
	Яйцо отварное	20	2.54	2.3	0.14	31.5		
	Икра кабачковая	60	1.1	5.3	4.6	71.4		
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1.575	4.5	10.01	87.8		
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	3.78	3.33	20.74	122.88		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	428	11.635	17.95	52.47	395.18		
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	50	0.80	5.00	1.79	55.30		
	Рассольник со сметаной	250	5.02	11.3	32.37	149.6		
	Пюре картофельное	120	2.55	4.85	18.64	128.36		
	Печень тушенная в сметане	120	17.3	14.84	4.65	255.81		
	Компот из сухофруктов	200	0.56	-	27.89	113.79		
	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.6	30.2	142.0		
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.4	16.08	76.0		
		ИТОГО ЗА ОБЕД:	8300	33.47	36.99	131.62	920.86	
Полдник	Вареники ленивые со стуженным молоком	135	6.84	12.5	40.12	347.4		
	Чай с сахаром	200	0.07	0.01	15.31	61.62		
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	335	6.91	12.51	55.43	409.02		
	ИТОГО ЗА 10 – ДЕНЬ:	1593	52.015	67.45	239.52	1725.06		