

ДЕПАРТАМЕНТ ПОТРЕБИТЕЛЬСКОГО РЫНКА И УСЛУГ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель Главы городского  
округа – руководитель Департамента  
потребительского рынка и услуг  
Администрации городского округа Самара



*[Handwritten signature]*  
В.М. Кирпичников

*[Handwritten date]* 2014 года

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Категория: дети от 3-х до 7-и лет

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях» под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна, Москва, ДелиПринт, 2011 год;

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» в 2-х частях под редакцией доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И., Уральский региональный центр питания, 2004 год.

Самара 2014

**ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ.**

**Столовая**  
**Сад (с 3 до 7 лет)**

**Диета:** Без диет

№ п/п	Наименование группы продуктов	Норма* продукта в граммах (нетто)	Фактический расход продуктов по дням (всего), г на одного человека										В среднем за период	+/- % от норм ы
			1н пн	1н вт	1н ср	1н чт	1н пт	2н пн	2н вт	2н ср	2н чт	2н пт		
1	Молоко с м.д.ж. 2,5-3,2% в т.ч. кисломолочные	<b>450,0</b>	485,4	578,5	499,0	492,5	328,0	473,0	424,7	365,0	383,0	505,0	<b>453,4</b>	1
2	Творог, творожные изделия для дет.пит. с м.д.ж не более 9%	<b>40,0</b>			125,0		81,0		93,8		77,9		<b>37,8</b>	-6
3	Сметана с м.д.ж. не более 15%	<b>11,0</b>	15,0		5,0	11,5	21,0	25,5	5,0	12,5	7,0	7,0	<b>10,9</b>	0
4	Сыр неострых сортов твердый и мягкий	<b>6,0</b>		15,0		13,0		16,6				15,0	<b>6,0</b>	0
5	Мясо (говядина 1 кат. бескостная)	<b>55,0</b>		97,0	68,0		97,0	60,0	53,0	89,1		97,0	<b>56,1</b>	2
6	Птица (куры 1 кат. потр./циплята бройлер 1кат. потр.)	<b>24,0</b>	136,4			79,0					44,0		<b>25,9</b>	8
7	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленное	<b>37,0</b>		130,0		60,0				71,0		110,0	<b>37,1</b>	0
8	Колбасные изделия	<b>6,9</b>							50,0				<b>5,0</b>	-28
9	Яйцо куриное диетическое(г)	<b>24,0</b>	14,8	41,3	8,8		7,0	65,0	13,7	34,5	5,7	18,5	<b>20,9</b>	-13
10	Картофель	<b>140,0</b>	124,0	168,3	40,0	245,3		168,4	193,0	140,0	185,0	152,5	<b>141,6</b>	1
11	Овощи, зелень	<b>260,0</b>	166,5	111,5	177,5	127,0	152,6	193,5	256,9	157,5	105,5	108,0	<b>155,6</b>	-40
12	Фрукты (плоды) свежие	<b>100,0</b>	157,0		18,4	195,0	36,0	18,0	189,5	157,0	186,0	29,5	<b>98,6</b>	-1
13	Фрукты (плоды) сухие	<b>11,0</b>	18,0	18,0	18,0		18,0	18,0	12,5	10,0			<b>11,3</b>	3
14	Соки фруктовые (овощные)	<b>100,0</b>			150,0		200,0	150,0		150,0		150,0	<b>80,0</b>	-20
15	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	<b>50,0</b>	50,0	50,0	50,0	50,0	50,0	50,0	50,0	50,0	50,0	50,0	<b>50,0</b>	0

50,0	100,0	70,0	70,0	81,0	95,0	<b>79,8</b>	0
51,0	23,0	20,8	48,0	70,0	32,0	<b>48,1</b>	12
52,5			44,0			<b>10,4</b>	-13
41,6	7,7	39,7	39,3	10,9	33,0	<b>30,0</b>	3
	8,1					<b>1,6</b>	-47
16,4	21,6	21,9	29,6	19,0	15,4	<b>21,5</b>	2
19,5	7,0	9,1	17,0	7,0	11,2	<b>11,1</b>	1
				40,0	21,4	<b>7,6</b>	-62
		0,3	0,3	0,3	0,3	<b>0,2</b>	-67
	3,0		3,0		3,0	<b>1,5</b>	25
0,9		0,8	0,6		0,8	<b>0,6</b>	20
77,9	43,0	56,8	38,7	45,4	48,0	<b>50,0</b>	6
1,6	1,6	1,1	1,4	1,1	1,5	<b>1,4</b>	-77

6 Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	<b>80,0</b>	60,0	75,0	61,0
7 Крупы (злаки), бобовые	<b>43,0</b>	87,7	44,4	50,0
8 Макароны изделия группы А	<b>12,0</b>	8,0		
9 Мука пшеничная хлебопекарная	<b>29,0</b>	34,5	46,0	45,6
10 Мука картофельная (крахмал)	<b>3,0</b>			8,1
11 Масло коровье сладкосливочное	<b>21,0</b>	26,7	22,8	20,4
12 Масло растительное	<b>11,0</b>	12,7	7,0	18,1
13 Кондитерские изделия	<b>20,0</b>	15,0		
14 Чай, включая фиточай	<b>0,6</b>	0,3	0,3	
15 Кофейный напиток злаковый (суррогатный), в т.ч. из цикория	<b>1,2</b>		3,0	
16 Дрожжи хлебопекарные	<b>0,5</b>	0,8	0,6	2,0
17 Сахар	<b>47,0</b>	43,6	38,7	56,4
18 Соль пищевая поваренная	<b>6,0</b>	1,5	1,8	1,0

подпись ответственного лица

*Меню*  
*Утверждено приказом*  
*от 01.09.2014 г.*

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ  
(2-х недельное)

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)  
Диета:

Меню на 1 неделю понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая манная молочная	200/5/5	9,39	8,41	43,52	288	2,18	168
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27		0001
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>14,26</b>	<b>11,81</b>	<b>64,39</b>	<b>422</b>	<b>3,61</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	66	15	368
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>66</b>	<b>15</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	50	0,7	2,54	4,51	44	16,23	20
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	84	6,6	82
Супфле куриное	80	13,55	14,55	2,51	195	0,03	310
Каша рассыпчатая <i>перловая</i>	130	3,86	3,76	27,46	159		313
Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	376
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35		0002
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>705</b>	<b>25,15</b>	<b>23,89</b>	<b>97,14</b>	<b>706</b>	<b>23,22</b>	
<b>Полдник</b>							
Пирог открытый с повидлом <i>сдоба</i>	50	3,09	1,61	27,66	138	0,04	459
Молоко кипяченое <i>обезжиренное</i>	200	6,1	5,44	10,11	113	2,73	400
<b>Всего в Полдник</b>	<b>250</b>	<b>9,19</b>	<b>7,05</b>	<b>37,77</b>	<b>251</b>	<b>2,77</b>	
<b>Ужин</b>							
Вагу из овощей (с кабачками, с соусом сметанным) <i>В Обед</i>	200/5	3,17	14,98	17,97	220	10,94	137
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70		0002
<b>Всего в Ужин</b>	<b>432</b>	<b>5,67</b>	<b>15,3</b>	<b>42,67</b>	<b>331</b>	<b>13,77</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1 942</b>	<b>54,87</b>	<b>58,65</b>	<b>256,67</b>	<b>1 776</b>	<b>58,37</b>	

Скачать

▲ все вложения

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
Рыба, запеченная в сметане <i>с сметаной</i>	106/54	25,4	7,27	5,15	188	0,6	249
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0001
Сыр (порциями) <i>Битт С. Соло</i>	15	3,48	4,43		54	0,11	7
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>395</b>	<b>34,93</b>	<b>14,67</b>	<b>32,98</b>	<b>405</b>	<b>1,88</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Бананы	150	2,25	0,75	31,5	143	15	368
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>2,25</b>	<b>0,75</b>	<b>31,5</b>	<b>143</b>	<b>15</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	47	4,75	33
Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,21	13,05	107	4,65	81
Гуляш из отварного мяса	60/60	15,42	12,41	3,96	189	5,62	277
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	18,16	321
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	398
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27		0001
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>765</b>	<b>28,7</b>	<b>25,53</b>	<b>82,05</b>	<b>673</b>	<b>123,18</b>	
<b>Полдник</b>							
Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141		466
Кефир	200	5,8	5	8	100	1,4	401
<b>Всего в Полдник</b>	<b>250</b>	<b>9,68</b>	<b>7,36</b>	<b>34,15</b>	<b>241</b>	<b>1,4</b>	
<b>Ужин</b>							
Каша рисовая молочная вязкая	200/5/5	7,96	8,41	45,04	288	2,18	168
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47		0002
<b>Всего в Ужин</b>	<b>410</b>	<b>12,22</b>	<b>10,95</b>	<b>69,02</b>	<b>424</b>	<b>3,38</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1 970</b>	<b>87,78</b>	<b>59,26</b>	<b>249,7</b>	<b>1 886</b>	<b>144,84</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День Э</b>							
<b>Завтрак</b>							
Сырники из творога <i>каша</i>	125	23,36	15,84	14,25	293	0,31	231
Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30	0,1	351
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Бутерброды с маслом	15/5	1,23	3,78	7,31	68		1
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>28,85</b>	<b>24,16</b>	<b>41,36</b>	<b>498</b>	<b>1,84</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок яблочный	150	0,75		15,15	64	3	399
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>		<b>15,15</b>	<b>64</b>	<b>3</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из репчатого лука	30	0,4	1,86	2,34	28	2,85	11
Борщ с мясом	15/200/5	8,61	10,05	12,75	176	11,19	62
Котлеты, биточки, шницели рубленные	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	282
Горошница (гороховое пюре)	150	46,3	3,5	18,8	170		211
Компот из кураги	180	0,39	0,02	24,39	102	0,36	376
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27		0001
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>705</b>	<b>69,52</b>	<b>23,31</b>	<b>89,67</b>	<b>729</b>	<b>14,49</b>	
<b>Полдник</b>							
Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185		460
Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,11	113	2,73	400
<b>Всего в Полдник</b>	<b>250</b>	<b>9,64</b>	<b>12,01</b>	<b>37,98</b>	<b>298</b>	<b>2,73</b>	
<b>Ужин</b>							
Каша гречневая молочная вязкая <i>каша</i>	200/5/5	11,08	9,62	40,85	294	2,18	168
Кисель из черной смородины <i>каша</i>	180	0,15	0,07	24,15	98	21,96	378
Хлеб пшеничный <i>каша</i>	20	1,59	0,2	9,67	47		0002
<b>Всего в Ужин</b>	<b>410</b>	<b>12,82</b>	<b>9,89</b>	<b>74,67</b>	<b>439</b>	<b>24,14</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1 870</b>	<b>121,57</b>	<b>69,37</b>	<b>258,82</b>	<b>2 028</b>	<b>46,2</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная вязкая на молоке	200/5/5	10,3	8,57	46,33	304	2,18	168
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27		0001
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>14,35</b>	<b>11,19</b>	<b>65,74</b>	<b>422</b>	<b>3,35</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Груши	150	0,6	0,45	15,45	69	7,5	368
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,45</b>	<b>15,45</b>	<b>69</b>	<b>7,5</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,49	2,59	3,13	42	5,5	10
Рассольник на бульоне со сметаной	196/4	2,24	2,63	10,24	74	5,5	74
Птица, тушенная в соусе с овощами	30/150	9,09	6,5	16,49	161	7,34	302
Компот из абрикосов <i>ср. ср.</i>	180	0,41	0,09	30,59	125	11,61	374
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		0001
Хлеб пшеничный	25	1,99	0,25	12,09	59		0002
<b>Всего в Обед</b>	<b>685</b>	<b>18,52</b>	<b>12,66</b>	<b>89,24</b>	<b>548</b>	<b>29,95</b>	
<b>Полдник</b>							
Гренки с сыром	50	7,92	8,01	29,96	224	0,09	117
Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,6	401
<b>Всего в Полдник</b>	<b>250</b>	<b>13,72</b>	<b>13,01</b>	<b>38,36</b>	<b>326</b>	<b>0,69</b>	
<b>Ужин</b>							
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	18,16	321
Котлеты или биточки рыбные запеченные <i>на рыб</i>	80	10,64	3,76	7,67	107	0,34	255
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	0,03	392
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47		0002
<b>Всего в Ужин</b>	<b>430</b>	<b>15,35</b>	<b>8,78</b>	<b>47,24</b>	<b>329</b>	<b>18,53</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1 920</b>	<b>62,53</b>	<b>46,09</b>	<b>256,03</b>	<b>1 693</b>	<b>60,02</b>	



Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
Запеканка из творога с морковью	150	17,49	15,44	35,67	351	1,07	238
Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30	0,1	351
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Бутерброды с маслом	15/5	1,23	3,78	7,31	68		1
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>380</b>	<b>22,97</b>	<b>23,76</b>	<b>62,78</b>	<b>556</b>	<b>2,59</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Мандарины	70	0,56	0,14	5,25	27	26,6	
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>70</b>	<b>0,56</b>	<b>0,14</b>	<b>5,25</b>	<b>27</b>	<b>26,6</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из соленых огурцов с луком	50	0,43	2,55	1,3	30	2,78	19
Щи из свежей капусты	200	1,36	3,86	5,35	62	16,03	66
Бефстроганов из отварного мяса	60/60	15,51	12,43	3,29	187	0,01	278
Макаронные изделия отварные	150/5	5,7	4,67	27,33	174		205
Компот из свежей вишни	180	0,29	0,07	21,78	89	2,32	372
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27		0001
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>770</b>	<b>27,79</b>	<b>24,39</b>	<b>80,8</b>	<b>656</b>	<b>21,14</b>	
<b>Полдник</b>							
Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179		469
Сок яблочный	200	1		20,2	85	4	399
<b>Всего в Полдник</b>	<b>250</b>	<b>4,64</b>	<b>6,26</b>	<b>47,16</b>	<b>264</b>	<b>4</b>	
<b>Ужин</b>							
Каша пшеничная жидкая на молоке	200/5/5	9,95	9,67	40,13	287	2,4	185
Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	376
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47		0002
<b>Всего в Ужин</b>	<b>410</b>	<b>11,94</b>	<b>9,89</b>	<b>74,79</b>	<b>436</b>	<b>2,76</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1 880</b>	<b>67,9</b>	<b>64,44</b>	<b>270,78</b>	<b>1 939</b>	<b>57,09</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к-кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша ячневая молочная вязкая	200/5/5	9,26	8,54	41,25	279	2,18	168
Кофейный напиток с молоком	180	2,65	2,41	14,36	91	1,17	395
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70		0002
Сыр (порциями)	13	3,02	3,84		47	0,1	7
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>433</b>	<b>17,51</b>	<b>15,09</b>	<b>70,11</b>	<b>487</b>	<b>3,45</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок виноградный	150	0,45	0,3	24,45	102	3	399
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,45</b>	<b>0,3</b>	<b>24,45</b>	<b>102</b>	<b>3</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы с огурцами солеными	50	0,72	3,05	3,34	44	4,25	36
Суп картофельный с фасолью	200	4,09	4,28	12,91	107	4,65	81
Голубцы ленивые	160/30	14,12	9,04	20,26	219	20,03	298
Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,99	102	0,36	376
Хлеб пшеничный	25	1,99	0,25	12,09	59		0002
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>695</b>	<b>24,61</b>	<b>17,24</b>	<b>90,29</b>	<b>618</b>	<b>29,29</b>	
<b>Полдник</b>							
Омлет натуральный	80/5	7,52	13,46	1,51	157	0,15	215
Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,11	113	2,73	400
Хлеб пшеничный	25	1,99	0,25	12,09	59		0002
<b>Всего в Полдник</b>	<b>310</b>	<b>15,61</b>	<b>19,15</b>	<b>23,71</b>	<b>329</b>	<b>2,88</b>	
<b>Ужин</b>							
Картофель, запеченный в сметанном соусе	180	4,31	7,32	23,23	176	5,15	151
Кисель из клюквы	180	0,08	0,04	23,53	95	1,65	378
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47		0002
<b>Всего в Ужин</b>	<b>380</b>	<b>5,98</b>	<b>7,56</b>	<b>56,43</b>	<b>318</b>	<b>6,8</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1 968</b>	<b>64,16</b>	<b>59,34</b>	<b>264,99</b>	<b>1 854</b>	<b>45,42</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к-кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>							
Пудинг из творога (запеченный)	125	18,93	13,45	30,41	319	0,24	235
Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30	0,1	351
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Бутерброды с маслом	15/5	1,23	3,78	7,31	68		1
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>24,41</b>	<b>21,78</b>	<b>57,52</b>	<b>524</b>	<b>1,77</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Апельсины	150	1,4	0,3	12,1	64	90	
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>1,4</b>	<b>0,3</b>	<b>12,1</b>	<b>64</b>	<b>90</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из моркови с яблоками	50	0,54	0,09	4,31	20	3,13	38
Суп картофельный с мучными клецками	200/20	1,68	2,69	9,71	70	4,6	85
Запеканка картофельная с мясом	30/130	12,13	9,5	25,7	237	3,8	291
Компот из черной смородины	180	0,27	0,11	19,94	82	23,22	375
Хлеб пшеничный	25	1,99	0,25	12,09	59		0002
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>685</b>	<b>19,91</b>	<b>13,24</b>	<b>88,45</b>	<b>555</b>	<b>34,75</b>	
<b>Полдник</b>							
Пирожок печеный из дрожжевого теста с рисом и яйцом	70	4,38	6,01	26,85	179	0,2	454
Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,11	113	2,73	400
<b>Всего в Полдник</b>	<b>270</b>	<b>10,48</b>	<b>11,45</b>	<b>36,96</b>	<b>292</b>	<b>2,93</b>	
<b>Ужин</b>							
Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	24,99	132
Сосиски отварные	50	5,24	13,95	0,45	148		275
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70		0002
<b>Всего в Ужин</b>	<b>410</b>	<b>13,42</b>	<b>22,15</b>	<b>43,64</b>	<b>427</b>	<b>26,19</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1 870</b>	<b>69,62</b>	<b>68,91</b>	<b>238,67</b>	<b>1 862</b>	<b>155,63</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к-кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День В</b>							
<b>Завтрак</b>							
Рыба, запечённая с овощами	180	13,13	13,89	11,9	225	17,78	267
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Бутерброды с маслом	15/5	1,23	3,78	7,31	68		1
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>380</b>	<b>17,21</b>	<b>20,08</b>	<b>33,57</b>	<b>384</b>	<b>18,95</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	66	15	368
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>66</b>	<b>15</b>	
<b>Обед</b>							
Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,6	2,36	3,86	39	4,8	93
Суп картофельный с мясными фрикадельками	15/200	4,36	3,64	12,31	100	8,91	83
Макаронник с мясом	160/5	17,93	11,73	33,34	311	0,39	292
Сок абрикосовый	150	0,75		19,05	79	6	399
Хлеб пшеничный	25	1,99	0,25	12,09	59		0002
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>655</b>	<b>28,93</b>	<b>18,58</b>	<b>97,35</b>	<b>675</b>	<b>20,1</b>	
<b>Полдник</b>							
Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141		466
Кефир	200	5,8	5	8	100	1,4	401
<b>Всего в Полдник</b>	<b>250</b>	<b>9,68</b>	<b>7,36</b>	<b>34,15</b>	<b>241</b>	<b>1,4</b>	
<b>Ужин</b>							
Грудинг манный	200	10,51	12,58	67,88	427	1,11	195
Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22	0,01	354
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70		0002
<b>Всего в Ужин</b>	<b>457</b>	<b>13,43</b>	<b>14,4</b>	<b>94,34</b>	<b>560</b>	<b>3,95</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1 892</b>	<b>69,85</b>	<b>61,02</b>	<b>274,11</b>	<b>1 926</b>	<b>59,4</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>							
Вареники панировые (отварные)	100/5	14,83	10,86	15,31	218	0,19	230
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27		0001
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>300</b>	<b>19,7</b>	<b>14,26</b>	<b>36,18</b>	<b>352</b>	<b>1,62</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Груши	150	0,6	0,45	15,45	69	7,5	368
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,45</b>	<b>15,45</b>	<b>69</b>	<b>7,5</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из кукурузы (консервированной)	50	1,44	3,09	4,02	50	4,65	12
Борщ с картофелем	200/7/3	1,9	4,95	11,95	100	6,83	58
Котлеты рубленые из птицы	60	9,63	8,68	9,98	157	0,54	305
Каша гречневая рассыпчатая	145/5	8,6	6,09	38,68	244		313
Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	1,55	372
Хлеб пшеничный	25	1,99	0,25	12,09	59		0002
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>725</b>	<b>27,01</b>	<b>23,8</b>	<b>114,91</b>	<b>784</b>	<b>13,57</b>	
<b>Полдник</b>							
Печенье	4/10	3,24	6,16	25,84	174		
Молоко кипячёное	200	6,1	5,44	10,11	113	2,73	400
<b>Всего в Полдник</b>	<b>240</b>	<b>9,34</b>	<b>11,6</b>	<b>35,95</b>	<b>287</b>	<b>2,73</b>	
<b>Ужин</b>							
Картофель в молоке	200	4,44	6,76	24,24	176	20,87	126
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	0,03	392
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70		0002
<b>Всего в Ужин</b>	<b>410</b>	<b>6,88</b>	<b>7,08</b>	<b>48,2</b>	<b>284</b>	<b>20,9</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1 825</b>	<b>63,52</b>	<b>57,19</b>	<b>250,7</b>	<b>1 776</b>	<b>46,32</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>							
Суфле из рыбы	80/40	19,4	9,26	4,88	180	0,38	268
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0001
Сыр (порциями)	15	3,48	4,43		54	0,11	7
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>28,93</b>	<b>16,66</b>	<b>32,71</b>	<b>397</b>	<b>1,66</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок яблочный	150	0,75		15,15	64	3	399
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>		<b>15,15</b>	<b>64</b>	<b>3</b>	
<b>Обед</b>							
Винегрет овощной с луком зеленым	50	0,68	3,08	3,85	46	6,63	45
Щи из свежей капусты с картофелем	200/7/3	1,68	4,9	7,12	79	11,06	67
Жаркое по-домашнему	60/110	20,8	5,33	18,5	205	7,26	276
Напиток из клюквы	180	0,09		22,41	87	2,06	
Хлеб пшеничный	25	1,99	0,25	12,09	59		0002
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>685</b>	<b>28,54</b>	<b>14,16</b>	<b>80,67</b>	<b>563</b>	<b>27,01</b>	
<b>Полдник</b>							
Затрушка с повидлом	50	3,19	2,13	31,51	159	0,06	458
Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,6	401
<b>Всего в Полдник</b>	<b>250</b>	<b>8,99</b>	<b>7,13</b>	<b>39,91</b>	<b>261</b>	<b>0,66</b>	
<b>Ужин</b>							
Каша молочная жидкая "Геркулес"	200/5/5	9,42	10,49	33,29	265	2,53	185
Чай с лимонном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70		0002
<b>Всего в Ужин</b>	<b>437</b>	<b>11,92</b>	<b>10,81</b>	<b>57,99</b>	<b>376</b>	<b>5,36</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1 877</b>	<b>79,13</b>	<b>48,76</b>	<b>226,42</b>	<b>1 661</b>	<b>37,68</b>	
<b>Итого</b>		<b>740,93</b>	<b>593,04</b>	<b>2 546,69</b>	<b>1 840</b>	<b>710,96</b>	
<b>Среднее за период</b>		<b>74,09</b>	<b>59,3</b>	<b>254,69</b>	<b>1 840</b>	<b>71,1</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		<b>16,11</b>	<b>29,01</b>	<b>55,37</b>			