

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
Судайский детский сад «Василек» Чухломского муниципального района Костромской области



«Утверждаю»
Заведующий МКДОУ Судайский
детский сад «Василек»
Т.П.Поломина/

Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания в МКДОУ Судайский детский сад «Василек»

с. Судай
2019г.

<u>Прием пищи</u>	<u>Наименование блюда</u>	<u>Выход блюда</u>	<u>Б</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>	<u>Ккал</u>	<u>Витамин С</u>	<u>Номер рецептуры</u>
<u>День 1</u>								
<u>Завтрак</u>	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,4	6,0	22,4	158,0	0,6	№7
	Вафли «Ассорти»	20	0,58	0,66	15,5	70,83	0	№61
	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4	№53
<u>Обед</u>	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	60	0,57	4,3	6,26	65,46	3,35	№21
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250/5	3,35	2,17	6,77	81,22	12,47	№11
	Суфле рыбное	120	23,1	11,7	5,9	222,1	1,6	№36
	Кисель клубничный	180	0	0	17,64	72	27	№56
	Хлеб ржаной	33	1,98	0,33	14,63	62,37	0	№63
<u>Полдник</u>	Оладьи	80	5,64	9,02	30,46	225,23	0,27	№73
	Лимонный напиток	180	0,27	0	34,7	141,75	17,55	№74
	Банан	65	0,32	0,95	13,6	62,4	6,5	№67
	Итого за 1-ый день		59,81	37,88	179,56	1205,71	74,74	

<u>Прием пищи</u>	<u>Наименование блюда</u>	<u>Выход блюда</u>	<u>Б</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>	<u>Ккал</u>	<u>Витамин С</u>	<u>Номер рецептуры</u>
<u>День2</u>								
<u>Завтрак</u>	Каша ячневая молочная	200	6,0	5,2	33,6	196	0,4	№9
	Батон нарезной с маслом сливочным	52/5	3,18/4,1 5	1/0,05	21,76/0,5	110/37,4	0	№64,65
	Какао	180	5.5	5,7	20,12	152,8	0,97	№57
<u>Обед</u>	Салат из св. капусты и моркови	60	1,0	4,25	2,9	54,46	15,45	№28
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,35	0,67	18,15	107,05	3,7	№12
	Жаркое по домашнему с говядиной	180	9,5	9,7	17,46	219,6	3,69	№32
	Хлеб ржаной	33	1,98	0,33	14,63	62,37	0	№63
	Компот из сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,6	0,72	№55
<u>Полдник</u>	Морковная запеканка	150	4,87	11,65	29,34	241,5	3,27	№62
	<u>Сок</u>	180	0,9	0,18	18,8	82,8	3,6	№58
	Мандарин	65	0,13	0,52	4,85	24,7	24,7	№68
	Итого за 2-ой день		42,49	39,25	206,37	1385,28	56,5	

<u>Прием пищи</u>	<u>Наименование</u> <u>блюда</u>	<u>Выход</u> <u>блюда</u>	<u>Б</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>	<u>Ккал</u>	<u>Витамин С</u>	<u>Номер</u> <u>рецептуры</u>
<u>День3</u>								
<u>Завтрак</u>	Каша из овсяных хлопьев молочная	200	6,66	11	22,64	216,44	0,9	№4
	Батон нарезной	52	3,18	1	21,76	110	0	№64
	Сыр «Российский»	20	5,2	5,3	0	70,4	0,56	№66
	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4	№53
<u>Обед</u>	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,39	2,85	1,52	37,72	5,68	№23
	Ши из св.капусты со сметаной	250	1,75	3,25	9,25	67,5	13,5	№17
	Суфле мясное	100	19,33	14,9	21,78	298,33	0	№38
	Хлеб ржаной	33	1,98	0,33	14,63	62,37	0	№63
	Компот из св.груш	180	6,98	6,98	16,3	62,44	2,88	№59
<u>Полдни</u> <u>к</u>	Винегрет с растительным маслом	180	2,43	11,08	13,84	164,88	23,85	№31
	Батон нарезной	52	3,18	1	21,76	110	0	№64
	Кисель клубничный	180	0	0	17,64	72	27	№56
	Яблоко	65	0,26	0,26	6,37	30,55	6,5	№70
	Итого за 3-ий день		62,14	61,7	179,19	1346,98	86,27	

<u>Прием пищи</u>	<u>Наименование</u> <u>блюда</u>	<u>Выход</u> <u>блюда</u>	<u>Б</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>	<u>Ккал</u>	<u>Витамин С</u>	<u>Номер</u> <u>рецептуры</u>
<u>День 4</u>								
<u>Завтрак</u>	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,98	10,42	25,0	222,38	0,9	№2
	Печенье «Ассорти»	20	11,18	2,3	13,2	94	0	№62
	Молоко кипяченое	180	5,49	4,8	9,09	102,06	2,46	№60
<u>обед</u>	Салат «Свеколка» с растительным маслом	60	0,9	3,6	8,12	69,24	4,6	№27
	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,25	5,5	17,25	122,5	6,75	№14
	Картофельное пюре	150	3,25	4,68	8,04	123,9	3,135	№42
	Котлета рыбная	70	15,64	2,17	4,17	95,64	0,434	№41
	Хлеб ржаной	33	1,98	0,33	14,63	62,37	0	№63
	Компот из сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,6	0,72	№55
<u>Полдни</u>	Запеканка рисовая с маслом сливочным	180	6,64	5,74	51,06	282	0,59	№45
<u>К</u>	Батон нарезной	52	3,18	1	21,76	110	0	№64
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,8	82,8	3,6	№58
	Груша	65	0,19	0,26	6,67	30,55	3,25	№69
	Итого за 4-ый день		59,51	40,98	222,05	1494,04	26,44	

<u>Прием пищи</u>	<u>Наименование блюда</u>	<u>Выход блюда</u>	<u>Б</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>	<u>Ккал</u>	<u>Витамин С</u>	<u>Номер рецептуры</u>
<u>День</u> 5								
<u>Завтр ак</u>	Каша рисовая молочная	200/5	5,14	8,32	28,5	209,5	1,33	№6
	Батон нарезной с маслом сливочным	52/5	3,18/4,15	1/0,05	21,76/0,5	110/37,4	0	№64,65
	Какао с молоком	180	5,58	5,76	20,12	152,83	0,97	№57
<u>Обед</u>	Салат из св.помидоров с растительным маслом	60	0,61	4,3	2,13	51,22	12,62	№24
	Суп Крестьянский с крупой и сметаной	250	2,25	5,5	14,75	110	8	№19
	Макароны отварные	150	5,35	0,5	0,85	157,4	0	№43
	Гуляш из отварного мяса	70	9,02	7,13	2,29	109,37	0,48	№39
	Хлеб ржаной	33	1,98	0,33	14,63	62,37	0	№63
	Кисель клубничный	180	0	0	8,9	107,1	1,5	№56
<u>Полд ник</u>	Сырники творожные	80	13,73	10,74	10,44	199,92	0,184	№51
	Компот из сухофруктов	180	0,35	0	16,7	66,6	0	№55
	Банан	65	0,32	0,95	13,6	62,4	6,5	№67
	Итого за 5-ый день		51,66	44,58	155,17	1436,11	31,58	

<u>Прием пищи</u>	<u>Наименование блюда</u>	<u>Выход блюда</u>	<u>Б</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>	<u>Ккал</u>	<u>Витамин С</u>	<u>Номер рецептуры</u>
<u>День 6</u>								
<u>Завтрак</u>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,6	9,0	20,64	187,04	0,9	№10
	Батон нарезной	52	3,18	1	21,76	110	0	№64
	Сыр «Российский»	20	5,2	5,3	0	70,4	0,56	№66
	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4	№53
<u>Обед</u>	Салат из свежих огурцов с перцем сладким	60	0,48	4,24	1,65	46,56	18,64	№30
	Суп картофельный с клецками	250	2,05	3,1	12,57	86,5	5,75	№15
	Голубцы ленивые с мясом	180	13,15	13,17	16,8	239,77	41,6	№34
	Компот из сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,6	0,72	№55
	Хлеб ржаной	33	1,98	0,33	14,63	62,37	0	№63
<u>Полдни</u> <u>К</u>	Биточки манные с яблочным повидлом/сгущенным молоком	80	2,98	2,98	21,12	122,66	0,28	№50
	Кисель клубничный	180	0	0	17,64	72	27	№56
	Яблоко	65	0,26	0,26	6,37	30,55	6,5	№70
	Итого за 6-ой день		47,61	42,13	169,14	1168,8	107,35	

<u>Прием пищи</u>	<u>Наименование блюда</u>	<u>Выход блюда</u>	<u>Б</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>	<u>Ккал</u>	<u>Витамин С</u>	<u>Номер рецептуры</u>
<u>День</u> <u>7</u>								
<u>Завтр</u> <u>ак</u>	Каша из пшена и риса молочная «Дружба»	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,9	№8
	Вафли «Ассорти»	20	0,58	0,66	15,5	70,83	0	№61
	Лимонный напиток	180	0,27	0	34,7	141,75	17,55	№74
<u>Обед</u>	Салат из помидоров св. перцем сладким	60	1,96	12,81	7,85	157,5	108,6	№29
	Суп рыбный	250	15,9	0,75	11,52	131,8	7,37	№16
	Картофельное пюре	150	3,25	4,68	8,04	123,9	3,135	№42
	Котлета мясная	70	10,3	4,13	3,8	87,5	0	№40
	Хлеб ржаной	33	1,98	0,33	14,63	62,37	0	№63
	Компот из св.яблок	180	6,98	6,98	16,3	62,44	2,88	№59
<u>Полд</u> <u>ник</u>	Запеканка творожная	150	20,49	13,56	14,88	271,9	0,4	№47
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,8	82,8	3,6	№58
	Груша	65	0,19	0,26	6,67	30,55	3,25	№69
	Итого за 7-ой день		69,12	54,52	179,03	1446,5	147,68	

<u>Прием пищи</u>	<u>Наименование блюда</u>	<u>Выход блюда</u>	<u>Б</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>	<u>Ккал</u>	<u>Витамин С</u>	<u>Номер рецептуры</u>
<u>День8</u>								
<u>Завтр ак</u>	Каша пшенная молочная	200	6,76	10,42	25,86	244,1	0,9	№1
	Батон нарезной	52	3,18	1	21,76	110	0	№64
	Кофейный напиток	180	1,5	1,3	22,4	107,0	0,9	№78
<u>Обед</u>	Салат из св. огурцов с растительным маслом	60	0,45	3,65	1,42	40,38	5,7	№25
	Суп картофельный со сметаной	250	1,75	2,75	12,5	77,5	5,75	№20
	Капуста тушеная с курой	180	3,81	8,06	8,75	143,64	20,34	№38
	Компот из сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,6	0,7	№55
	Хлеб ржаной	33	1,98	0,33	14,63	62,37	0	№63
<u>Полд ник</u>	Омлет с сосисками	120	12,96	24,21	2,16	278,4	0,22	№47
	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4	№53
	Батон нарезной	52	3,18	1	21,76	110	0	№64
	Банан	65	0,32	0,95	13,6	62,4	6,5	№67
	Итого за 8-ой день		47,62	56,45	180,8	1376,74	46,41	

<u>Прием пищи</u>	<u>Наименование блюда</u>	<u>Выход блюда</u>	<u>Б</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>	<u>Ккал</u>	<u>Витамин С</u>	<u>Номер рецептуры</u>
<u>День9</u>								
<u>Завтр ак</u>	Каша пшеничная молочная	200	6,6	6	32,6	206	0,4	№5
	Печенье «Ассорти»	20	11,18	2,3	13,2	94	0	362
	Молоко кипяченое	180	5,49	4,8	9,09	102,06	2,46	№60
<u>Обед</u>	Салат из вареной свеклы с растительным маслом	60	0,85	3,65	5,0	56,34	5,7	№26
	Суп картофельный с горохом	250	5,12	5,35	16,12	133,25	5,82	№18
	Мясо тушеное с овощами	180	17,15	14,0	11,68	241,4	3,92	№34
	Кисель клубничный	180	0	0	17,64	72	27	№56
	Хлеб ржаной	33	1,98	0,33	14,63	62,37	0	№63
<u>Полд ник</u>	Рыба, запеченная с картофелем	120	6,86	4,52	7,82	100	2,54	№75
	Батон нарезной	52	3,18	1	21,76	110	0	№64
	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4	№53
	Яблоко	65	0,26	0,26	6,37	30,55	6,5	№70
	Итого за 9-ый день		69,47	44,96	167,61	1252,32	59,74	

<u>Прием пищи</u>	<u>Наименование блюда</u>	<u>Выход блюда</u>	<u>Б</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>	<u>Ккал</u>	<u>Витамин С</u>	<u>Номер рецептуры</u>
<u>День 10</u>								
<u>Завтр ак</u>	Каша манная молочная	200	6,0	8,2	29,3	215	0,22	№3
	Батон нарезной с маслом сливочным	52/5	3,18/4,15	1/0,05	21,76/0,5	110/37,4	0	№64,65
	Какао с молоком	180	5,5	5,7	20,12	152,8	0,97	№57
<u>Обед</u>	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	4,25	5,81	63,55	1,95	№22
	Суп из овощей со сметаной	250	2,0	6,5	12,25	110,0	8,5	№13
	Тефтели мясо - крупяные	100	12,64	9,49	6,47	168,73	0,8	№35
	Хлеб ржаной	33	1,98	0,33	14,63	72	27	№56
	Компот из сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,6	0,7	№55
<u>Полд ник</u>	Булка слоеная печеная	80	4,9	2,5	44,25	220,0	0,06	№48
	Чай с лимоном	180	0,198	3,65	11,97	47,32	3,65	№54
	Мандарин	65	0,13	0,52	4,85	24,7	24,7	№68
	Итого за 10-ый день		42,3	42,19	196,17	1318,1	68,55	

Десятидневное меню. Ясли.

<u>Прием пищи</u>	<u>Наименование блюда</u>	<u>Выход блюда</u>	<u>Б</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>	<u>Ккал</u>	<u>Витамин С</u>	<u>Номер рецептуры</u>
<u>День 1</u>								
<u>Завтрак</u>	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	3,3	4,5	16,8	118,5	0,45	№7
	Вафли «Ассорти»	20	0,58	0,66	15,5	70,83	0	№61
	Чай с сахаром	150	9	2,29	9,75	36,96	4,5	№53
<u>Обед</u>	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	40	0,38	2,87	4,17	43,64	2,23	№21
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	3,08	1,74	5,42	64,98	9,98	№11
	Суфле рыбное	100	19,8	10,02	5,05	190,3	1,2	№36
	Кисель клубничный	150	0	0	14,7	60	22,5	№56
	Хлеб ржаной	26	1,56	0,26	11,53	49,14	0	№:63
<u>Полдник</u>	Оладьи	60	4,23	6,77	22,84	168,92	0,2	№73
	Лимонный напиток	150	0,22	0	28,92	118,12	14,62	№74
	Банан	62	0,31	0,93	12,4	59,5	6,2	№67
	Итого за 1-ый день		42,46	30,04	147,08	1127,97	61,88	

<u>Прием пищи</u>	<u>Наименование</u> <u>блюда</u>	<u>Выход</u> <u>блюда</u>	<u>Б</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>	<u>Ккал</u>	<u>Витамин</u> <u>С</u>	<u>Номер</u> <u>рецептуры</u>
<u>День2</u>								
<u>Завтр</u> <u>ак</u>	Каша ячневая молочная	150	4,5	3,9	25,2	147,0	0,3	№9
	Батон нарезной с маслом сливочным	39/5	2,16/4,15	0,72/0,05	15,06/0,05	77,2/37,4	0	№64
	Какао	150	4,65	4,8	16,77	127,365	0,81	№57
<u>Обед</u>	Салат из св. капусты с растительным маслом	40	0,66	2,83	1,96	36,31	10,3	№28
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,48	0,54	14,52	85,64	2,96	№12
	Жаркое по-домашнему с говядиной	150	7,97	8,15	14,55	182,8	3,075	№32
	Хлеб ржаной	26	1,56	0,26	11,53	49,14	0	№:63
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	№55
<u>Полд</u> <u>ник</u>	Морковная запеканка	100	3,29	7,77	19,56	161	0,07	№44
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,8	82,8	3,6	№58
	Мандарин	62	0,124	0,5	4,63	23,56	23,56	№68
	Итого за 2-ой день		34,22	29,7	192,55	1090,8	45,27	

<u>Прием пищи</u>	<u>Наименование</u> <u>блюда</u>	<u>Выход блюда</u>	<u>Б</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>	<u>Ккал</u>	<u>Витамин С</u>	<u>Номер рецептуры</u>
<u>День3</u>								
<u>Завтр ак</u>	Каша из овсяных хлопьев молочная	150	5	8,25	16,98	162,33	0,67	№4
	Батон нарезной	39	2,16	0,72	15,06	77,2	0	№64
	Сыр «Российский»	15	4	4,02	0	52,8	0,42	№66
	Чай с сахаром	150	9	2,29	9,75	36,96	4,5	№53
<u>Обед</u>	Салат из св.помидор и огурцов с растительным маслом	40	0,4	2,9	1,52	37,72	5,68	№23
	Щи из св.капусты со сметаной	200	1,4	2,6	7,4	54	10,8	№17
	Суфле мясное	80	15,46	11,92	17,42	238,6	0	№37
	Хлеб ржаной	26	1,56	0,26	11,53	49,14	0	№:63
	Компот из св.груш	150	5,82	5,82	13,36	52	2,4	№59
<u>Полд ник</u>	Винегрет с растительным маслом	150	2,025	9,24	11,54	137,4	19,9	№31
	Батон нарезной							
	Кисель клубничный	150	0	0	14,7	60	22,5	№56
	Яблоко	62	0,248	0,28	6	29,14	6,2	
	Итого за 3-ий день		49,23	49,02	140,32	1064,49	73,07	

<u>Прием пищи</u>	<u>Наименование</u> <u>блюда</u>	<u>Выход</u> <u>блюда</u>	<u>Б</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>	<u>Ккал</u>	<u>Витамин</u> <u>С</u>	<u>Номер</u> <u>рецептуры</u>
<u>День 4</u>								
<u>Завтр</u> <u>ак</u>	Каша гречневая молочная	150	5,23	7,81	18,75	166,78	0,67	№2
	Печенье «Ассорти»	20	11,18	2,3	13,2	94	0	№62
	Молоко Кипяченое	150	4,6	4,08	7,6	85,0	2,0	№60
<u>обед</u>	Салат «Свеколка» с растительным маслом	40	0,62	2,45	5,42	46,16	3,03	№27
	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,8	4,4	13,8	98	5,4	№14
	Картофельное пюре	100	2,17	3,12	5,36	82,6	2,09	№42
	Котлета рыбная	50	11,175	1,55	2,98	68,31	0,31	№41
	Хлеб ржаной	26	1,56	0,26	11,53	49,14	0	№:63
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	№55
<u>Полд</u> <u>ник</u>	Запеканка рисовая с маслом сливочным	150	5,54	4,79	42,55	235,0	0,5	№45
	Батон нарезной	39	2,16	0,72	15,06	77,2	0	№64
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,8	82,8	3,6	№58
	Груша	62	0,18	0,248	6,36	29,4	3,1	№69
	Итого за 4-ый день		47,9	31,9	213,53	1194,97	21,3	

<u>Прием пищи</u>	<u>Наименование</u> <u>блюда</u>	<u>Выход</u> <u>блюда</u>	<u>Б</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>	<u>Ккал</u>	<u>Витамин</u> <u>С</u>	<u>Номер</u> <u>рецептуры</u>
<u>День</u> <u>5</u>								
<u>Завтр</u> <u>ак</u>	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,53	7,47	23,5	180	0,67	№6
	Батон нарезной с маслом сливочным	39/5	2,16/4,15	0,72/0,05	15,06/0,05	77,2/37,4	0	№64
	Какао с молоком	150	4,65	4,8	16,77	127,365	0,81	№57
<u>Обед</u>	Салат из св.помидор и огурцов с растительным маслом	40	0,41	2,87	1,42	34,15	8,416	№24
	Суп Крестьянский с крупой и сметаной	200	1,8	4,4	11,8	88	6,4	№19
	Макароны отварные	100	3,57	0,37	0,57	105	0	№43
	Гуляш из говядины	50	6,44	5,1	1,64	78,13	0,35	№39
	Хлеб ржаной	26	1,56	0,26	11,53	49,14	0	№:63
	Кисель клубничный	150	0	0	14,7	60	22,5	№56
<u>Полд</u> <u>ник</u>	Сырники из творога	60	10,32	8,08	7,83	150	0,14	№51
	Чай с сахаром	150	9	2,29	9,75	36,96	4,5	№53
	Банан	62	0,31	0,93	12,4	59,5	6,2	№67
	Итого за 5-ый день		48,9	37,34	127,02	1082,85	49,99	

<u>Прием пищи</u>	<u>Наименование блюда</u>	<u>Выход блюда</u>	<u>Б</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>	<u>Ккал</u>	<u>Витамин С</u>	<u>Номер рецептуры</u>
<u>День 6</u>								
<u>Завтра к</u>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,95	6,75	15,48	140,28	0,67	№10
	Батон нарезной	39	2,16	0,72	15,06	77,2	0	№64
	Сыр «Российский»	15	4	4,02	0	52,8	0,42	№66
	Чай с сахаром	150	9	2,29	9,75	36,96	4,5	№53
<u>Обед</u>	Салат из св.огурцов с перцем сладким	40	0,32	2,83	1,104	31,04	12,43	№30
	Суп картофельный с клецками	200	1,64	2,48	10,06	69,2	4,6	№15
	Голубцы ленивые с мясом	150	10,97	10,98	14,01	200	34,71	№34
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	№55
	Хлеб ржаной	26	1,98	0,33	14,63	62,37	0	№:63
<u>Полдн ик</u>	Биточки манные с яблочным повидлом	140	7,1	7,8	62,5	347,2	5,2	№50
	Кисель клубничный	150	0	0	14,7	60	22,5	№56
	Яблоко	62	0,248	0,28	6	29,14	6,2	
	Итого за 6-ой день		43,15	38,48	183,52	1185,77	91,83	

<u>Прием пищи</u>	<u>Наименование</u> <u>блюда</u>	<u>Выход</u> <u>блюда</u>	<u>Б</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>	<u>Ккал</u>	<u>Витамин</u> <u>С</u>	<u>Номер</u> <u>рецептуры</u>
<u>День</u> <u>7</u>								
<u>Завтр</u> <u>ак</u>	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	150	4,74	7,63	19,75	167,37	0,67	№8
	Вафли «Ассорти»	20	0,58	0,66	15,5	70,83	0	№61
	Лимонный напиток	150	0,22	0	28,92	118,12	14,62	№74
<u>Обед</u>	Салат из помидоров св. с перцем сладким	40	1,3	8,5	5,23	105,06	72,4	№29
	Суп рыбный	150	1,64	2,48	10,06	69,2	4,6	№16
	Картофельное пюре	100	2,17	3,12	5,36	82,6	2,09	№42
	Котлета мясная	50	7,35	2,96	2,72	62,525	0	№40
	Хлеб ржаной	26	1,56	0,26	11,53	49,14	0	№:63
	Компот из св.яблок	150	5,82	5,82	13,36	52	2,4	№59
<u>Полд</u> <u>ник</u>	Запеканка творожная	100	13,66	9,04	9,92	181,33	0,27	№46
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,8	82,8	3,6	№58
	Груша	62	0,18	0,248	6,36	29,4	3,1	№69
	Итого за 7-ой день		40,12	40,9	147,51	1070,375	103,75	

<u>Прием пищи</u>	<u>Наименование</u> <u>блюда</u>	<u>Выход блюда</u>	<u>Б</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>	<u>Ккал</u>	<u>Витамин С</u>	<u>Номер рецептур ы</u>
<u>День8</u>								
<u>Завтр ак</u>	Каша пшенная молочная	150	5,07	7,8	19,39	168,7	0,67	№1
	Батон нарезной	39	2,16	0,72	15,06	77,2	0	№64
	Кофейный напиток	150	4.65	4,8	16,77	127,365	0,81	№78
<u>Обед</u>	Салат из св. огурцов с растительным маслом	40	0,3	2,44	0,95	26,92	3,8	№25
	Суп картофельный со сметаной	200	1,4	2,2	10,0	62,0	4,6	№20
	Капуста тушеная с курой	150	3,18	6,72	6,97	119,7	16,95	№38
_____	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	№:55
	Хлеб ржаной	26	1,56	0,26	11,53	49,14	0	№63
<u>Полд ник</u>	Омлет с сосисками	100	10,8	20,18	1,8	232	0,18	№47
	Чай с сахаром	150	9	2,29	9,75	36,96	4,5	№53
	Банан	62	0,31	0,93	12,4	59,5	6,2	№67
	Батон нарезной	39	2,16	0,72	15,06	77,2	0	№64
	Итого за 8-ой день		41,27	49,06	139,9	1117,26	38,31	

<u>Прием пищи</u>	<u>Наименование</u> <u>блюда</u>	<u>Выход блюда</u>	<u>Б</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>	<u>Ккал</u>	<u>Витамин С</u>	<u>Номер рецептуры</u>
<u>День9</u>								
<u>Завтр ак</u>	Каша пшеничная молочная	150	4,95	4,5	24,45	154,5	0,3	№3
	Печенье «Ассорти»	20	11,18	2,3	13,2	94	0	№62
	Молоко Кипяченое	150	4,6	4,08	7,6	85,0	2,0	№60
<u>Обед</u>	Салат из вареной свеклы с растительным маслом	40	0,57	2,44	3,84	37,56	3,8	№26
	Суп картофельный с горохом	200	4,1	4,28	12,9	106,6	4,66	№18
	Мясо тушеное с овощами	150	14,3	11,72	9,74	201,18	3,27	№33
	Кисель клубничный	150	0	0	14,7	60	22,5	№56
	Хлеб ржаной	26	1,56	0,26	11,53	49,14	0	№:63
<u>Полд ник</u>	Рыба запеченная с картофелем	100	9,47	4,97	4,41	100,4	4,32	№75
	Батон нарезной	39	2,16	0,72	15,06	77,2	0	№64
	Чай сладкий с сахаром	150	9	2,29	9,75	36,96	4,5	№53
	Яблоко	62	0,248	0,28	6	29,14	6,2	
	Итого за 9-ый день		62,138	37,84	133,0	1031,68	51,55	

<u>Прием пищи</u>	<u>Наименование</u> <u>блюда</u>	<u>Выход</u> <u>блюда</u>	<u>Б</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>	<u>Ккал</u>	<u>Витамин</u> <u>С</u>	<u>Номер</u> <u>рецептуры</u>
<u>День</u> <u>10</u>								
<u>Завтр</u> <u>ак</u>	Каша манная молочная	150	4,5	6,15	21,97	160,25	0,17	№3
	Батон нарезной с маслом сливочным	39/5	2,16/4,15	0,72/0,05	15,06/0,05	77,2/37,4	0	№64
	Какао с молоком	150	4,65	4,8	16,77	127,365	0,81	№57
<u>Обед</u>	Салат из моркови с раст. маслом	40	0,48	2,84	3,88	42,37	1,3	№22
	Суп из овощей со сметаной	200	1,6	5,2	9,8	88,0	6,8	№13
	Тефтели мясо-крупяные	80	10,11	7,59	5,18	134,98	0,64	№35
	Хлеб ржаной	26	1,56	0,26	11,53	49,14	0	№:63
	Компот из сухофруктов	0,78	0	20,22	80,58	0,6	0,6	№:55
<u>Полд</u> <u>ник</u>	Пироги печеные с повидлом	60	3,7	1,93	33,19	165	0,05	№48
	Чай сладкий с лимоном	150	0,165	3,045	9,9	39,4	3,05	№54
	Мандарин	62	0,124	0,5	4,63	23,56	23,56	№68
	Итого за 10-ый день		33,2	53,3	212,54	945,26	36,98	