Утверждено:

Приказом заведующей

от 04.07.2024г. №44 Малявина С.В.

Примерное десятидневное меню

МБДОУ детский сад «Солнышко» села Казаки Елецкого муниципального района комбинированного вида

Рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, указанных в примерном цикличном меню разработаны на основе:

- 1. Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях Москва Дели принт 2010г.
 - 2. Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. Методические указания г. Москвы. Издание официальное Москва 2007г.
 - 3.Методических рекомендаций по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях Москва Линка-Пресс 2002г.
- 4. Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания г.Киев ООО "Издательство Арий", Москва: ИКТЦ "Лада"), 2009г.
- 5.Организация рационального питания детей в ДОУ./Составители Г.И.Беленова, Т.А.Павлова-Воронеж, ЧП Лакоценин С.С.,2008г.
 - 6. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, детских домов, оздоровительных лагерей часть 2 Липецк 2008г.

пРием пищи	НАИМЕНОВАНИЕ БПОЛА	ВЫХОД	пищевы	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г	ВА	ЭНЕРГЕТИ- ЧЕСКАЯ	Nº PELET-
	i i		: ц	¥	>	цЕННОСТЬ (ККАЛ)	TyPbi
ДЕНЬ 1	Каша гречневая с	180/10/10	8,3	8,61	41,85	244,05	165
3ABTPAK	маслом и сахаром						
	(вязкая)						
	Вареное яйцо	40	5,08	4,60	0,28	63	
	Чай	180	90,0	0,02	66'6	40	393
	Итого за завтрак:	420	13,44	13,23	52,12	347,05	
2 3ABTPAK	Сок	180	0,45	0	11,16	22	7
обед:	Щи из свежей капусты	200/20	2,39	3,90	6,79	89	29
	с картофелем и сметаной						
	Картофель тушеный	130	2,83	5,4	16	182,9	133
	Тефтели мясные	70	9,5	9,5	10,5	183,2	278
	соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,05	331
	Компот из свежих фруктов	180	0,18	0	21,57	83,05	346
	с витамином С						
	Хлеб ржаной	40	3,18	0,58	20,1	88,88	
	Итого за обед:	029	19,06	20,88	88,23	685,08	
полдник:	Печенье	20	1,5	1,36	14,88	87,2	
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Итого за полдник:	200	4,35				
итого за день:		1470	37,3	37,88	180,75	1267,33	

Сугл молосиный вермищелевый 180 5,18 2,69 16,95 130,32 Чай 180 0,06 0,02 9,99 40 Ватон пшеничный 30 3,08 1,22 21,34 94 Масло сливочное 10 0,08 7,26 0,14 66,2 Сок 180 0,45 0 11,16 57 Сок 200 4,39 4,2 13,1 107,8 Плов с мясом птицы 50 0,55 0,10 1,9 11 Компот из 180 0,55 0,10 1,9 11 Мтог р жаной 40 3,18 0,58 20,1 86,88 Итог р жаной 53 4,98 3,92 1,01 104 Какао с молок	прием пищи	НАИМЕНОВАНИЕ БПЮЛА	ВЫХОД	пищевы г	пищевые вещества г	8A	ЭНЕРГЕТИ- ЧЕСКАЯ	Ne PELET-
Суп молочный вермишелевый 180 5,18 2,69 16,95 1 Чай 180 0,06 0,02 9,99 Батон пшеничный 30 3,08 1,22 21,34 Масло сливочное 10 0,08 7,26 0,14 Итого за завтраж: 400 8,4 11,19 48,42 3 Сок 180 0,45 0 11,16 3 3 Сок 200 4,39 4,2 13,1 48,42 3 Суп картофельный с 200 4,39 4,2 13,1 6 Огурец свежий 50 0,55 0,10 1,9 1,9 Компот из 180 0,55 0,10 1,9 1,9 Компот из 40 3,18 0,58 20,1 20 Клеб ржаной 40 3,18 0,58 1,01 1,0 Какао с молюком 180 3,76 3,19 14,22 20,1 Какао с молюком <th>*</th> <th>it.</th> <th></th> <th>ш</th> <th>×</th> <th></th> <th>цЕННОСТЬ (ККАЛ)</th> <th>TyPbI</th>	*	it.		ш	×		цЕННОСТЬ (ККАЛ)	TyPbI
Суп молочный вермишелевый 180 5,18 2,69 16,95 1 Чай 180 0,06 0,02 9,99 Батон пшеничный 30 3,08 1,22 21,34 Масло сливочное 10 0,08 7,26 0,14 Итого за завтрак: 400 8,4 11,19 48,42 3 Сок 180 0,45 0 11,16 1 Сок 200 4,39 4,2 13,1 Сок 60бовыми 50 0,55 0,10 1,9 Плов с мясом птицы 200 13,3 16,2 25 Компот из 180 0,18 0 21,57 Компот из 40 3,18 0,58 20,1 Компот из 40 3,18 0,58 20,1 Итого за обед: 670 2,16 21,68 81,67 5 Ватон 20 2,05 0,81 1,41,22 20,1 Кажао с молоком	день 2							
Чай 180 0,06 0,02 9,99 Батон пшеничный 30 3,08 1,22 21,34 Масло сливочное 10 0,08 7,26 0,14 Итого за завтрак: 400 8,4 11,19 48,42 3 Сок 180 0,45 0 11,16 3 Сок 200 4,39 4,2 13,1 Сок 60бовыми 50 0,55 0,10 1,9 Огурец свежий 50 0,55 0,10 1,9 Плов с мясом птицы 200 13,3 16,2 25 Компот из 20 0,18 0 21,57 Компот из 40 3,18 0,58 20,1 Итого за обед: 670 2,16 21,08 81,67 5 Какао с молоком 180 3,76 0,81 14,22 2 Какао с молоком 253 1,079 7,92 31,05 2	3ABTPAK:	Суп молочный вермишелевый	180	5,18	2,69	16,95		93
Чай 180 0,06 0,02 9,99 Батон пшеничный 30 3,08 1,22 21,34 Масло сливочное 10 0,08 7,26 0,14 Итого за завтрак: 400 8,4 11,19 48,42 3 Сок 180 0,45 0 11,16 3 11,16 3 Суп картофельный с 200 4,39 4,2 13,1 1,1								
Батон пшеничный 30 3,08 1,22 21,34 Маспо сливочное 10 0,08 7,26 0,14 Итого за завтрак: 400 8,4 11,19 48,42 3 Сок 180 0,45 0 11,16 3 11,16 Сок 200 4,39 4,2 13,1 13,1 13,1 13,1 13,1 13,1 13,1 13,1 13,1 13,1 13,1 13,1 13,1 13,2 13,1 13,1 14,2 13,1 13,1 14,2 13,1 14,2 13,1 14,2 13,1 14,2 13,1 14,2 13,1 14,2 13,1 14,2 13,1 14,2 13,1 14,2 13,1 14,2 13,1 14,2 13,1 14,2 13,1 14,2 13,1 14,2 14,2 13,1 14,2 13,1 14,2 13,1 14,2 13,1 14,2 13,1 14,2 13,1 14,2 13,1 14,2		Чай	180	90'0	0,02	66'6		393
Масло сливочное 10 0,08 7,26 0,14 Итого за завтрак: 400 8,4 11,19 48,42 3 Сок 180 0,45 0 11,16 3 Сук Фобовыми 50 0,55 0,10 1,9 Компот из 170 в с мятом птицы 200 13,3 16,2 25 Компот из 170 в с мятом птицы 200 13,3 16,2 25 Компот из 170 в с мятом птицы 40 3,18 0,58 20,1 Компот из 40 3,18 0,58 20,1 3,10 Компот из 40 3,18 0,58 20,1 Итого за обед: 670 21,6 21,08 81,67 5 Батон 20 2,05 0,81 14,22 2 Какао с молоком 180 3,76 7,92 31,05 2 440 3,76 3,105 3,105 3,105 2		Батон пшеничный	30	3,08	1,22	21,34		
Масло сливочное 10 0,08 7,26 0,14 Итого за завтрак: 400 8,4 11,19 48,42 3 Сок 180 0,45 0 11,16 Сул картофельный с бобовыми 50 0,55 0,10 1,9 Плов с мясом птицы 200 13,3 16,2 25 Компот из 180 0,18 0 21,57 Компот из 40 3,18 0,58 20,1 Компот из 40 3,18 0,58 20,1 Компот из обед: 670 21,6 21,08 81,67 5 Омпет натуральный 53 4,98 3,92 1,01 1,01 Какао с молоком 180 3,76 7,92 31,05 2 Итого за полдини: 253 10,79 7,92 31,05 2 Какао с молоком 180 3,76 7,92 31,05 2 Какао с молоком 180 3,76 7,92 31,05								
Итого за завтрак: 400 8,4 11,19 48,42 3 Сок 180 0,45 0 11,16 3 Суп картофельный с бобовыми 200 4,39 4,2 13,1 бобовыми 50 0,55 0,10 1,9 Огурец свежий 50 0,55 0,10 1,9 Плов с мясом птицы 200 13,3 16,2 25 Компот из сухофруктов с витамином С 40 3,18 0,58 20,1 Клеб ржаной 40 3,18 0,58 20,1 Итого за обед: 670 21,6 21,68 81,67 5 Батон 20 2,05 0,81 14,22 2 Какао с молоком 180 3,76 3,19 15,82 2 Итого за полдник: 253 10,79 7,92 31,05 2 253 10,79 7,92 31,05 2 2		Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14		
Итого за завтрак: 400 8,4 11,19 48,42 3 Сок 180 0,45 0 11,16 3 Суп картофельный с 200 4,39 4,2 13,1 бобовыми 50 0,55 0,10 1,9 Отурец свежий 50 0,55 0,10 1,9 Плов с мясом птицы 200 13,3 16,2 25 Компот из 180 0,18 0 21,57 Компот из 40 3,18 0,58 20,1 Клеб ржаной 670 21,6 21,08 81,67 5 Омлет натуральный 53 4,98 3,92 1,01 14,22 Батон 20 2,05 0,81 14,22 2 Какао с молоком 180 3,76 3,19 15,82 2 Итого за полдиник: 255 10,79 7,92 31,05 2								
Сок Сок 180 0,45 0 11,16 Суп картофельный с бобовыми 200 4,39 4,2 13,1 бобовыми 50 0,55 0,10 1,9 Огурец свежий 50 0,55 0,10 1,9 Плов с мясом птицы 200 13,3 16,2 25 Компот из 180 0,18 0 21,57 сухофруктов с витамином С 40 3,18 0,58 20,1 Хлеб ржаной 40 3,18 0,58 20,1 Мтого за обед; 670 21,6 21,08 81,67 5 Омлет натуральный 53 4,98 3,92 1,01 14,22 Батон 20 2,05 0,81 14,22 2 Какао с молоком 180 3,76 31,05 2 Итого за полдини: 253 10,79 7,92 31,05 2		Итого за завтрак:	400	8,4	11,19	48,42	330,	
Суп картофельный с бобовыми 200 4,39 4,2 13,1 бобовыми 50 0,55 0,10 1,9 Огурец свежий 50 0,55 0,10 1,9 Плов с мясом птицы 200 13,3 16,2 25 Компот из сухофруктов с витамином С 180 0,18 0 21,57 Хлеб ржаной 40 3,18 0,58 20,1 Мтого за обец: 670 21,6 21,08 81,67 5 Батон 20 2,05 0,81 14,22 1,01 Какао с молоком 180 3,76 3,19 15,82 Итого за полдиник: 253 10,79 7,92 31,05 2,05	2 3ABTPAK:	Сок	180	0,45	0	11,16		
Суп картофельный с бобовыми 200 4,39 4,4 15,1 бобовыми 50 0,55 0,10 1,9 Отурец свежий 20 13,3 16,2 25 Плов с мясом птицы 200 13,3 16,2 25 Компот из сухофруктов с витамином С 180 0,18 0 21,57 Клеб ржаной 40 3,18 0,58 20,1 Клеб ржаной 670 21,6 21,08 81,67 5 Омлет натуральный 53 4,98 3,92 1,01 Какао с молоком 180 3,76 3,19 15,82 Итого за полдиник: 253 10,79 7,92 31,05		,		00		404		0.00
бобовыми 50 0,55 0,10 1,9 Огурец свежий 50 0,55 0,10 1,9 Плов с мясом птицы 200 13,3 16,2 25 Компот из 180 0,18 0 21,57 сухофруктов с витамином С 40 3,18 0,58 20,1 Хлеб ржаной 670 21,6 21,08 81,67 5 Итого за обед; 670 21,6 21,08 81,67 5 Батон 20 2,05 0,81 14,22 Какао с молоком 180 3,76 3,19 15,82 Итого за полдник: 253 10,79 7,92 31,05 2	ОБЕД:	Суп картофельный с	200	4,39	7,4	13,1		
Отурец свежий 50 0,55 0,10 1,9 Плов с мясом птицы 200 13,3 16,2 25 Компот из сухофруктов с витамином С сухофруктов с витамином С 180 0,18 0 21,57 Клеб ржаной 40 3,18 0,58 20,1 Итого за обед: 670 21,6 21,08 81,67 5 Батон 20 2,05 0,81 14,22 Какао с молоком 180 3,76 3,19 15,82 Итого за полдник: 253 10,79 7,92 31,05 2		бобовыми						
Плов с мясом птицы 200 13,3 16,2 25 Компот из сухофруктов с витамином С 180 0,18 0 21,57 Клеб ржаной 40 3,18 0,58 20,1 Итого за обед: 670 21,6 21,08 81,67 5 Омлет натуральный 53 4,98 3,92 1,01 Батон 20 2,05 0,81 14,22 Какао с молоком 180 3,76 3,19 15,82 Итого за полдник: 253 10,79 7,92 31,05 2		Огурец свежий	50	0,55	0,10	1,9		71
Плов с мясом птицы 200 13,3 16,2 25 Компот из сухофруктов с витамином С 180 0,18 0 21,57 Клеб ржаной 40 3,18 0,58 20,1 Итого за обед: 670 21,6 21,08 81,67 5 Омлет натуральный 53 4,98 3,92 1,01 Батон 20 2,05 0,81 14,22 Какао с молоком 180 3,76 3,19 15,82 Итого за полдник: 253 10,79 7,92 31,05 2								
Компот из 180 0,18 0 21,57 сухофруктов с витамином С 40 3,18 0,58 20,1 Хлеб ржаной 40 3,18 0,58 20,1 Итого за обед; 670 21,6 21,08 81,67 5 Омлет натуральный 53 4,98 3,92 1,01 Батон 20 2,05 0,81 14,22 Какао с молоком 180 3,76 3,19 15,82 Итого за полдник: 253 10,79 7,92 31,05 2	,	Плов с мясом птицы	200	13,3	16,2	25		143
сухофруктов с витамином С 40 3,18 0,58 20,1 8 Хлеб ржаной 40 3,18 0,58 20,1 8 Итого за обед: 670 21,6 21,08 81,67 56 Омлет натуральный 53 4,98 3,92 1,01 Батон 20 2,05 0,81 14,22 6 Какао с молоком 180 3,76 3,19 15,82 Итого за полдник: 253 10,79 7,92 31,05 277		Компот из	180	0,18	0	21,57		898
Хлеб ржаной 40 3,18 0,58 20,1 8 Итого за обед: 670 21,6 21,08 81,67 56 Омлет натуральный 53 4,98 3,92 1,01 67 Батон 20 2,05 0,81 14,22 67 Какао с молоком 180 3,76 3,19 15,82 Итого за полдник: 253 10,79 7,92 31,05 27		сухофруктов с витамином С						
Итого за обед: 670 21,6 21,08 81,67 56 Омлет натуральный 53 4,98 3,92 1,01 56 Батон 20 2,05 0,81 14,22 6 Какао с молоком 180 3,76 3,19 15,82 Итого за полдник: 253 10,79 7,92 31,05 277		× 2010000	07	3 18	0.58	20.1		
Омлет натуральный 53 4,98 3,92 1,01 Батон 20 2,05 0,81 14,22 66 Какао с молоком 180 3,76 3,19 15,82 Итого за полдник: 253 10,79 7,92 31,05		Итого за обен:	670	21.6	21.08	81.67	4,	
Батон 20 2,05 0,81 14,22 65 Какао с молоком 180 3,76 3,19 15,82 Итого за полдник: 253 10,79 7,92 31,05	полдник	Омлет натуральный	53	4,98	3,92	1,01		215
Батон 20 2,05 0,81 14,22 65 Какао с молоком 180 3,76 3,19 15,82 Итого за полдник: 253 10,79 7,92 31,05 27,3								
Какао с молоком 180 3,76 3,19 15,82 Итого за полдник: 253 10,79 7,92 31,05		Батон	20	2,05	0,81	14,22		
Nakao с молоком 160 3,79 3,19 13,02 Итого за полдник: 253 10,79 7,92 31,05 27,		T. Constant of the state of the	100	2 76	3 10	15.87		307
KITOLO SA HOJIŽHINA.	9	Manage of Holloholm	253	10.70	7 02	31.05	,76	
2.6.2.1	TOTO AC OTOTAL	+	4403	14.24	40.19	4723		

прием пищи	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	пищевые вещества г.	ЕЩЕСТВА		ЭНЕРГЕТИ- ЧЕСКАЯ	№ PEЦEП-
		<u>L'</u>	9	<u>></u>		ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	TyPbl
день з	Каша рисовая молочная	180/5	5,9	3,9	24,6	108,9	185
3ABTPAK:							
	Кофейный напиток	180	4,85	2,41	14,36	91	395
	Батон пшеничный	30	2,05	0,81	14,22	62,67	
	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,2	
	Итого за завтрак:	405	12,88	14,38	53,32	328,77	
2 3ABTPAK:	Сок	180	0,45	0	11,16	57	
ОБЕД:	Суп вермишелевый	200	1,85	22	5,18	77,81	35
	Салат из свежей капусты	50	0,81	2,07	3,86	33,3	20
	Птица тушеная в	50/30	16,29	13,5	4,3	204	301
	Картофельное пюре	130	2,7	4,2	17,7	119	321
	Компот из свежих фруктов	180	0,16	0,16	27,9	114,6	342
	с витамином С						
	Хлеб ржаной	30	2,39	0,44	15,08	65,16	
	Итого за обед:	670	24,2	25,37	74,02	613,87	
полдник:	Блинчик с сахаром	100/10	6,52	3,71	40,47	221	399
8							
	Чай с лимоном	180/7	0,00	0,02	66'6	40	394
	Итого за полдник:	297	6,58	3,73	50,46	261	
итого за день:		1372	43,66	43,48	144,25	1203,64	

прием пищи	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	пищевые Г.	пищевые вещества г.	1	ЭНЕРГЕТИ-	Nº PEUE⊓-
		ı.	ш	×	>	ценность (ккал)	TyPbI
ДЕНЬ 4							
3ABTPAK	Вареники ленивые	150/5	22,13	20,28	29,4	444,3	204
y	соус молочный	40	1,06	3,7	3,95	53,28	351
	Батон пшеничный	30	2,31	0,91	15,99	70,5	
	Чай	180	90'0	0,02	66'6	40	393
	Итого за завтрак:	405	25,56	24,91	59,33	80'809	
2 3ABTPAK	Сок	180	0,45	0	11,16	22	
обед:	Суп перловый вегетарианский	200	2,92	3,49	20,83	156,5	69
	Шницель рыбный	50	13,8	7,27	12,93	157,1	511
	Рис отварной с маслом	130/5	3,22	3,6	18,56	179,4	165
	Компот из	180	0,18	0	21,57	83,05	898
	сухофруктов с витамином С			-			
	Хлеб ржаной	40	3,18	0,58	20,1	86,88	
	Итого за обед:	605	23,3	14,94	93,99	662,93	
полдник:	Вафли	15	0,51	7,6	9,71	80,85	
	Кофейный напиток	150	2,85	2,41	14,36	91	395
	Итого за полдник:	165	3,36				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1355	52 67		188 55	1100 86	

пРиЕМ пищи	наименование Блюда	ВЫХОД БЛЮДА	пищевые вещества г.	Е ВЕЩЕСТ	ВА	ЭНЕРГЕТИ- ЧЕСКАЯ	Nº PEЦE⊓-
		<u>L'</u>	Ф	×	^	ценность (ккал)	TYPЫ
день 5	Каша молочная "Дружба"	200/5	3,16	5,09	13,17	111,58	99
3ABTPAK							
	Батон пшеничный	30	3,08	1,22	21,34	94	
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	7
	Чай	180	90'0	0,02	66'6	40	393
	Итого за завтрак:	425	8,62	9,28	44,5	281,58	
2 3ABTPAK	Сок	180	0,45	0	11,16	22	
обед:	Свекольник	200	2,12	5,97	24,7	152,5	стр.132
	Котлета из мяса птицы	09	11,23	10,12	11,64	183	305
	соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,05	
	Макароны отварные с маслом	130/5	3,69	2,83	17,68	111,5	205
	Компот из сухофрук-	180	0,18	0	21,57	83,05	868
	тов с витамином С						
	Хлеб ржаной	40	3,18	0,58	20,1	86,88	
	Итого за обед:	645	20,93	21	97,8	640,98	
полдник:	Сырники из творога	100	15,8	18,86	29,34	376	209(B)
	Кисель	150	0,05	0	23,7	92	883
	Итого за полдник:	250	15,85	18,86	53,04	468	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	45,85	49,14	206,5	1447,56	

ПРИЕМ ПИЩИ НАИМЕНО БЛЮДА Каша ман ЗАВТРАК: Печенье Кисель Итого за з 2 ЗАВТРАК: Сок ОБЕЛ: Сапат из с	наименование Блюда Каша манная молочная Печенье Кисель Итого за завтрак: Сок	выход Блюда Г. 200/10 20	пищевые вещества г. Б Ж	зещества Ж	>	ЕТИЧЕ	Nº PELIETI-
6 AK: PAK:	иная молочная а завтрак: свекпы отварной	200/10 200/10 20		X	>	1	
6 AK: PAK:	а завтрак: свеклы отварной	200/10				(KKAJI.)	TYPЫ
AK: PAK:	а завтрак:	150	3,15	3.89	26.38	153	185
PAK:	а завтрак:	150	1				
грак:	а завтрак: свекпы отварной	150	1,5	1,36	14,88	87,2	
PAK:	а завтрак: свеклы отварной	-	0,05	0	23.7	92	883
PAK:	свеклы отварной	380	4,7	5,25	9	332	ě.
	свеклы отварной	180	0,45	0	11,16	57	
		09	2,82	5,7	4,3	7,67	33
Суп карто	Суп картофельный с пшеном	180	4,64	4,54	10,29	8,89	06
Биточек мясной	мясной	70	9,2	8,08	8,35	160,03	
Картофель	Картофель тушеный	150	3,27	9,7	23,1	211	133
Компот из свеж с витамином С	Компот из свежих фруктов с витамином С	180	0,18	0	21,57	83,05	346
Хлеб ржаной	аной	40	3,18	0,58	20,1	86,88	
Макароны сахаром	Макароны отварные с маслом, сахаром	130/5/10	4,93	6,76			203
Батон пшеничный	лени _ч ный	30	2,05	0,81	14,22	62,67	
Chp		12	2,32	2,95	0	36	7
Чай с саха	Чай с сахаром и лимоном	180/7	90,0	0,02	66'6	40	394
Итого за полдник: ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	полдник:	374	9,36	10,54	53,03	312,67	

прием пищи	НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД	пищевые	пищевые вещества		SHEPFETM- UFCKAS	Nº PFIIFП-
	ыюда	F.		>	>	ценность	TyPbl
		1,000				_	185
день 7	Каша пшеная молочная	2/002	5,38	0,0	30,21		
3ABTPAK							
	Батон пшеничный	30	3,08	1,22	21,34	94	
		!	0				
	Чай	180/7	0,06	0,02	9,99		383
	Итого за завтрак:	422	8,53	9,84	69,54	321	
2 3ABTPAK	Сок	180	0,45	0	11,16	57	338
ОБЕД:	Борщ с капустой ,	200/5	1,4	4,90	10,2	82	57
	картофелем и сметаной						
	Птица тушеная в соусе	80	15,29	13,5	4,3	204	301
	Гречка отварная (вязкая)	150	8,3	8,61	41,85	244,05	165
	Компот из сухофруктов	180	0,18	0	21,57	83,05	898
	с витамином С						
	Хлеб ржаной	40	3,18	0,58			
	Итого за обед:	655	25,17	27,01	77,92	613,1	
полдник:	Запеканка творожная	100	17,54	12,05	17,15	247	237
	Кисель	180	0,06	0	28,48	110,36	883
	Итого за полдник:	280	17,6				10
итого за день:		1537	51,75	48,90	204,25	1348,46	10

прием пищи	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	пищевые вещества г.	Е ВЕЩЕСЛ	rBA	ЭНЕРГЕТИ- ЧЕСКАЯ	Nº PEЦEП-
		<u>.</u>	Ф	×	>	ценность (ккал)	TyPbl
день 8	Каша геркулесовая молочная	180/5	3,79	3,63	23,97	160	185
3ABTPAK:		4					
	Батон пшеничный	30	2,31	0,91	15,99	70,5	
	Moone ourrection	5	700	3.63	700		
	INIACIO CINBOAHOC	2	5,5	0,0			
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	7
	71		0 1	0,00	45 00	707	700
	Какао с молоком	001	0,10	0,13			
	Итого за завтрак:	415	12,22	14,31		406	
2 3ABTPAK:	Сок	180	0,45	0	11,16	57	338
0000	O Seption of Troops	000	7.7	5 08	12 61	128 55	80
ODEA .	сметаной	200	5	5			
	Рыба тушеная в	20/20	18,25	11,68	10,81	233,64	247
	томате с овощами						
3.							
	Рис отварной	130/5	2,16	5,6	18,36	103,13	214,5
	Компот из	180	0,18	0	21,57	83,05	898
	сухофруктов с витамином С						
	Хлеб ржаной	40	3,18	0,58	20,1	86,88	
	Итого за обед:	665	26,87	23,84	83,48	633,25	
полдник:	Чай	180	0,06	0,02	66'6	40	393
ė	Блинчик с сахаром	100/5	5,14	5,39	19,44	203	447
	Итого за полдник:	285	5,2				
итого за день:		1545	44,74	43,56	179,92	1339,85	

прием пищи	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход Блюда	пищевые вещества г.	цества		ЭНЕРГЕТИ- ЧЕСКАЯ	Nº PEЦEП-
1		Ľ	Д	×	>	ценность (ККАЛ)	TyPbI
ДЕНЬ 9	Омлет натуральный	53	5,64	10,01	1,13	117,8	215
3ABTPAK:	Суп молочный вермишелевый	180	5,18	4,69	16,95	130,32	63
	Батон пшеничный	30	2,05	0,81	14,22	62,67	
	Кисель	180	90'0		0 28,48	110,36	883
	Итого за завтрак:	443	12,93	15,51	60,78	3 421,15	
2 3ABTPAK:	Сок	180	0,45		0 11,16	57	338
обед:	Суп картофельный с	200	4,39	4,2	13,1	107,8	81
	бобовыми						
	Голубцы ленивые	180/10	16,9	11,62	24,35	262,8	298
	Компот из	180	0,18		0 21,57	83,05	898
	сухофруктов с витамином С						
	Хлеб ржаной	40	3,18	0,58	3 20,1	86,88	
	Итого за обед:	610	24,65	16,4	79,12	540,53	
полдник:	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,95	179	469
	Молоко кипяченое	150	5,22	4,5	5 8,65	5 96,39	395
	Итого за полдник:	200	98'8	10,76			
итого за день:		1433	46,89	42,67	186,66	1294,07	

ДЕНЬ 10 Суп молочный рисовый ЗАВТРАК Батон пшеничный Сыр Какао с молоком Итого за завтрак: Итого за завтрак: ОБЕД: Салат из свеклы отварной Суп картофельный с клецками Гуляш Компот из свеких фруктов с витамином С Хлеб ржаной Итого за обед: Полдник Чай		-				РЕЦЕП-
	<u>.</u>	<u>¥</u>	>		ценность (ккал)	TYPЫ
	180	4,42	5,08	16,83	132,4	94
		1				
	30	2,31	0,91	15,99	70,5	
	10	2,32	2,95	0	36	
	180	3,76	3,19	15,82	107	397
	400	12,81	12,13	48,64	345,9	
ТИК	200	8,0	0,8	19,6	94	338
	юй 50	0,72	4,05	4,18	47	33
Гречка отварная Гуляш Компот из свежих с витамином С Хлеб ржаной Итого за обед: Чай	эцками 180/40	3,87	4,94	20,84	155,61	85
Гуляш Компот из свежих (с витамином С Хлеб ржаной Итого за обед: Чай	130	3,8	4,7	24,1	205,7	378
Компот из свежих (с витамином С Хлеб ржаной Итого за обед: Чай	80	15,42	12,41	3,96	189	277
	тов 180	0,18	0	21,57	83,05	346
	40	3,18	0,58	20,1	86,88	
	700	26,45	26,68	90,57	720,24	
	180	90'0	0,02	66'6	40	393
Печенье	20	1,13	2,77	11,16	65,4	
Итого за полдник:	200	1,19	2,79	21,15	105,4	
итого за день :	1500	41,25	42,4	179,96	1265,54	
итого за весь период:		449,64	442,47	1860	13287,56	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА		45	44.3	186	1328 8	
% ОТ КАПОРИЙНОСТИ		3.39	3,33	14,00		