

Утверждаю

Заведующий МБДОУ детским садом №25

Приказ от 13.08.2024г. № 180-ос

**Основное (организованное) десятидневное меню
для организации питания детей посещающих**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №25 города Воткинска Удмуртской Республики
для возрастной категории с 1-3 лет
с 12 часовым режимом функционирования
(весна-лето)**

2 день

Прием пищи	наименование	выход	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2			Б	Ж	У			
Завтрак:	Омлет натуральный с маслом	90	8,35	16,22	1,68	173,7	0,16	Сб.11/215
	Кофейный напиток с молоком	160	2,54	2,13	12,77	80,92	1,05	Сб. 11/395
	Каша рисовая вязкая с маслом	90	1,4	2,37	14,45	79,65	0,01	Сб.11/168
	Масло сливочное	4	0,04	2,9	0,06	26,48	0	Сб.11/6
	Хлеб славянский	10	0,66	0,11	4,1	20,2		Сб 11/1
	Итого завтрак		12,99	23,73	33,06	380,95	1,22	
2 завтрак	Кефир	150	3,75	4,5	6,0	76,5	1,05	Сб.11/401
	Итого 2-ой завтрак		3,75	4,5	6,0	76,5	1,05	
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	180	1,56	4,41	10,98	90	7,24	Сб.11/57
	Макароны отварные	110	4,03	3,35	19,39	123,2	0	Сб.11/317
	Гуляш из отварного мяса	80	10,28	8,27	2,64	126,0	0,4	Сб.11/277
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,36	Сб11/376
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	11,9	59,0	0,0	Сб.11/1
	Итого обед		18,25	16,3	69,89	499,9	8,0	
Упл. Полдник:	Вареники ленивые с маслом	80/4	11,42	10,17	11,81	184,0	0,15	Сб.11/230
	Кисель из повидла	160	0,06	0	17,8	71,52	0,05	Сб.11/383
	Хлеб славянский	26	1,72	0,29	10,66	52,52	0,0	Сб.11/1
	Хлеб пшеничный	29	2,29	0,29	13,8	67,28	0,0	Сб.11/1
	Морковь припущенная	70	0,97	3,76	5,21	57,4	2,29	Сб.80
	Итого уплотненный полдник		16,46	14,51	59,28	432,72	2,49	
итого			51,45	59,04	168,23	1390,07	12,76	

3 день

Прием пищи	наименование	выход	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N Рецептуры
			Б	Ж	У			
День3								
Завтрак:	Каша вязкая геркулесовая с маслом	150/4	4,05	5,69	20,36	140,0	0	Сб 11/168
	Кофейный напиток с молоком	160	2,54	2,13	12,77	80,92	1,05	Сб. 11/395
	Повидло яблочное	12	0	0	7,32	29,28	0	Пот.уп.
	Масло сливочное	4	0,04	2,9	0,06	26,48	0	Сб 11/6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,52	46,4	0	Сб 11/1
	Итого завтрака		8,21	10,92	50,03	323,08	1,05	
2 завтрак	Снежок	120	3,12	3,84	13,2	98,4	0	Сб.11/401
	Итого 2 завтрак		3,12	3,84	13,2	98,4	0	
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,25	3,51	6,63	61,2	13,22	Сб. 11/67
	Свекла тушенная в сметане	130	2,68	8,27	12,25	134,34	1,73	Сб. 86
	Биточки из говядины	60	9,54	8,8	11,64	138,4	0	Сб.11/282
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,36	Сб.11/376
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	11,9	58,0	0,0	Сб. 11/1
	Итого обед		15,85	20,85	67,9	493,64	15,31	
Упл. Полдник:	Пирожок печеный с рыбой	70	7,84	5,05	20,41	197,25	0,16	Сб 11/454
	Салат «Студенческий»	40	1,47	4,2	2,47	53,33	0	Сб.24/37
	Какао с молоком	160	3,91	3,4	16,87	95,11	1,53	Сб.11/397
	Хлеб славянский	36	1,98	0,33	12,3	72,72	0,0	Сб. 11/1
	Хлеб пшеничный	9	0,71	0,09	4,28	20,88	0,0	Сб. 11/1
	Итого		15,91	13,07	56,33	439,29	1,69	
Всего за день			43,09	48,68	187,46	1354,76	18,05	

4 день

Прием пищи	наименование	выход	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N Рецептуры
			Б	Ж	У			
День4			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая «Дружба» с маслом	150/4	4,09	6,85	23,39	169,0	0,0	С6.11/168
	Кофейный напиток с молоком	160	2,54	2,13	12,77	80,92	1,05	С6. 11/395
	Повидло яблочное	12	0	0	7,32	29,28	0	Пот.уп.
	Хлеб славянский	25	1,65	0,28	10,25	50,0		С6 11/1
	Итого завтрак		8,28	9,26	53,73	329,2	1,05	
2 завтрак	Кефир	150	3,75	4,5	6,0	76,5	1,05	С6.11/401
	Итого 2-ой завтрак		3,75	4,5	6,0	76,5	1,05	
Обед:	Суп « Пуштыешыд »	180	4,14	2,88	8,82	77,4	8,64	С6.63
	Капуста тушеная	150	2,98	5,56	14,23	118,5	24,56	С6 11/132
	Суфле из говядины	60	14,74	11,83	1,58	174,86	0,05	Е 26/8
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,36	С611/376
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,76	23,6	0	С6 11/1
	Итого обед		23,05	20,39	54,37	496,06	33,61	
Упл. Полдник:	Картофель тушеный в соусе	110	2,35	6,08	17,08	136,4	8,0	С6 85/241
	Рыба запеченная в омлете	60	9,52	3,28	1,92	70,28	0,22	С6 11/249
	Хлеб славянский	11	0,73	0,12	4,51	22,22	0,0	С6.11/1
	Хлеб пшеничный	44	3,48	0,44	20,94	102,08	0,0	С6.11/1
	Кисель молочный	160	12,81	1,98	16,13	91,41	0,77	С6.256
	Итого уплотненный полдник		28,89	11,9	60,58	422,39	8,99	
итого			63,97	46,05	174,68	1324,15	44,7	

5 день

Прием пищи	наименование	выход	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N Рецептуры
			Б	Ж	У			
День5			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша ячневая вязкая с маслом	150/4	3,29	3,15	23,58	126,75		С6 11/168
	Какао с молоком	160	3,91	3,4	16,87	95,11	1,53	С6.11/397
	Повидло яблочное	12	0	0	7,32	29,28	0	Пот.уп.
	Масло сливочное	4	0,04	2,9	0,06	26,48	0	С6 11/6
	Хлеб славянский	20	1,32	0,22	8,2	40,0		С6 11/1
	Итого завтрак		8,56	9,67	56,03	317,62	1,53	
2 завтрак	Молоко кипяченое	120	3,6	3,0	5,64	63,6	0	С6 11/400
	Хлеб славянский	6	0,4	0,07	2,46	12,0	0	С6 11/1
			4,0	3,07	8,1	75,6	0	
Обед:	Суп картофельный с бобовыми	180	4,39	4,22	13,06	97,2	4,65	С6 11/81
	Картофельная запеканка с мясом	125	8,91	6,59	20,43	177	1,78	С6.11/291
	Соус сметанный с томатом	20	0,35	1,0	1,41	16	0,13	С6.242
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,36	С6.11/376
	Хлеб пшеничный	44	3,78	0,44	20,94	103,8	0	С6 11/1
	Итого обед		17,83	12,27	80,82	495,7	6,92	
Упл. Полдник:	Дучмаки с творогом	90	14,16	10,92	25,92	260,4	0,12	С6 268/81
	Морковь припущенная	80	1,11	3,72	5,15	65,6	2,26	С6 80
	Кофейный напиток с молоком	160	2,54	2,13	12,77	80,92	1,05	С6. 11/395
	Хлеб славянский	16	1,06	0,18	6,56	32,0	0,0	С6. 11/1
	Итого уплотненный полдник		18,87	16,95	50,4	438,92	3,43	
итого			49,26	41,96	195,35	1327,84	11,88	

6 день

Прием пищи	наименование	выход	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N Рецептуры
			Б	Ж	У			
Деньб			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша гречневая вязкая с маслом	150/4	4,66	3,96	23,25	138,0	0	Сб 11/168
	Кофейный напиток с молоком	160	2,54	2,13	12,77	80,92	1,05	Сб. 11/395
	Повидло яблочное	12	0	0	7,32	29,28	0	Пот.уп.
	Масло сливочное	4	0,04	2,9	0,06	26,48	0	Сб 11/6
	Хлеб славянский	20	1,32	0,22	8,2	40,0		Сб 11/1
	Итого завтрак		8,56	9,21	51,6	314,68	1,05	
2 завтрак	Молоко кипяченое	120	3,6	3,0	5,64	63,6	0	Сб.11/400
	Хлеб славянский	6	0,4	0,07	2,46	12,0	0	Сб 11/1
	Итого 2 завтрак		4,0	3,07	8,1	75,6	0	
Обед:	Суп картофельный с клецками	180/20	2,57	3,28	14,0	95,63	4,14	Сб.65/74
	Пюре из бобовых с маслом	100/4	9,09	4,57	23,35	170,0	0	сб.120
	Суфле из отварной говядины	60	17,2	14,2	1,9	174,86	0,06	Е 26/8
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,36	Сб11/376
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,76	23,2	0	Сб 11/1
	Итого обед		30,05	22,17	68,99	565,39	4,56	
Упл. Полдник:	Суфле из рыбы	60/4	9,54	5,31	2,44	96,0	0,11	Сб 11/268
	Макаронник	110	9,36	11,67	52,76	171,03	0	Сб.128
	Чай с молоком	160	2,37	2,08	12,71	79,11	1,07	Сб 11/394
	Хлеб славянский	10	0,66	0,11	4,1	20,0		Сб.11/1
	Хлеб пшеничный	44	3,3	0,44	21,34	102,08	0,0	Сб 11/1
	Итого уплотненный полдник		25,23	19,61	93,35	468,22	1,18	
Итого			67,84	54,06	222,04	1423,89	6,79	

7 день

Прием пищи	наименование	выход	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша кукурузная вязкая с маслом	150/4	4,66	3,96	20,92	138	0	Сб 11/168
	Кофейный напиток с молоком	160	2,54	2,13	12,77	80,92	1,05	Сб. 11/395
	Повидло яблочное	12	0	0	7,32	29,28	0	Пот.уп.
	Масло сливочное	4	0,04	2,9	0,06	26,48	0	Сб 11/6
	Хлеб славянский	20	1,32	0,22	8,2	40,0		Сб 11/1
	Итого завтрак		8,56	9,21	49,27	314,68	1,05	
2 завтрак	Кефир	150	3,75	4,5	6,0	76,5	1,05	Сб.11/401
	Итого 2 завтрак		3,75	4,5	6,0	76,5	1,05	
Обед:	Суп "Крестьянский"	180	1,66	5,56	11,11	101,21	13,25	Сб 11/82
	Плов из птицы	150	14,17	11,96	25,08	264	0,38	Сб 11/304
	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,46	37,56	3,8	Сб.11/33
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,36	Сб11/376
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,76	23,2	0	Сб.11/1
	Итого обед		17,59	20,07	69,39	527,67	17,79	
Упл. Полдник:	Сырники из творога	80	14,95	10,14	9,12	187,2	0,2	Сб.142
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,09	Сб.11/351
	Какао с молоком	160	3,91	3,4	16,87	95,11	1,53	Сб.11/397
	Хлеб пшеничный	44	3,48	0,44	20,94	102,08	0,0	Сб 11/1
	Хлеб славянский	16	1,06	0,18	6,56	32,0	0,0	Сб. 11/1
	Итого уплотненный полдник		23,98	15,51	57,46	446,84	1,82	
Итого			53,88	49,29	182,12	1365,69	21,71	

8 день

Прием пищи	наименование	выход	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N Рецептуры
			Б	Ж	У			
День8			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая пшеничная с маслом	150/5	4,07	3,17	25,03	144,75	0	С6 11/168
	Какао с молоком	160	3,91	3,4	16,87	95,11	1,53	С6.11/397
	Повидло яблочное	12	0	0	7,32	29,28	0	Пот.уп.
	Масло сливочное	4	0,04	2,9	0,06	26,48	0	С6 11/6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,52	46,4	0	С6 11/1
	Итого завтрак		9,6	9,67	58,8	342,02	1,53	
2 завтрак	Снежок	120	3,12	3,84	13,2	98,4	0	С6.11/401
	Итого 2-ой завтрак		3,12	3,84	13,2	98,4	0	
Обед:	Суп "Новинка"	180	6,95	9,92	8,68	152,98	14,31	У 160/2
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	92	12,1	С6 11/321
	Суфле с птицей	60/5	9,88	10,4	1,84	140,0	0,12	С6 11/310
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,36	С6 11/376
	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,46	37,56	3,8	С6.11/33
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,76	23,2	0	С6 11/1
	Итого обед		20,63	26,07	57,34	547,44	30,69	
Упл. Полдник:	Уха рыбацкая	150	5,1	1,58	7,35	65,25	10,31	Е 30/2
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0	С6 11/213
	Булочка молочная	60	5,56	1,18	31,27	158,25	0,15	С6 11/479
	Кофейный напиток с молоком	160	2,54	2,13	12,77	80,92	1,05	С6. 11/395
	Хлеб славянский	36	1,91	0,32	11,89	72,72	0,0	С6.11/1
	Хлеб пшеничный	24	1,8	0,24	11,64	55,68	0,0	С6 11/1
	Итого уплотненный полдник		21,99	10,05	75,2	495,82	11,51	
Итого			55,34	49,63	204,54	1483,68	43,73	

10 день

Прием пищи	наименование	выход	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая пшениная с маслом	150/4	4,25	3,96	24,41	150,0	0	Сб 11/168
	Кофейный напиток с молоком	160	2,54	2,13	12,77	80,92	1,05	Сб. 11/395
	Масло сливочное	4	0,04	2,9	0,06	26,48	0	Сб 11/6
	Хлеб пшеничный	32	2,4	0,32	15,52	74,24	0	Сб 11/1
	Итого завтрак		9,23	9,31	52,76	331,64	1,05	
2 завтрак	Молоко кипяченое	120	3,6	3,0	5,64	63,6	2,05	Сб 11/400
	Хлеб славянский	6	0,4	0,07	2,46	12,12	0	Сб 11/1
	Итого 2-ой завтрак		4,0	3,07	8,1	75,72	2,05	
Обед:	Суп картофельный с крупой	180	1,93	2,02	12,33	75,24	5,94	Сб.62
	Капуста тушенная с мясом	200	19,7	14,73	13,64	269,0	4,72	Сб.11/336
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,36	С 11/376
	Хлеб пшеничный	22	1,65	0,22	10,67	51,04	0,0	Сб.11/1
	Итого обед		23,68	16,99	61,62	496,98	11,02	
Упл. Полдник:	Запеканка из творога	110	19,28	13,26	18,87	271,34	0,24	Сб 11/237
	Повидло яблочное	16	0	0	9,76	39,04	0	Пот.уп.
	Чай с молоком	160	2,37	2,08	12,71	79,11	1,07	Сб 11/394
	Хлеб славянский	30	1,91	0,32	11,89	60,6	0,0	Сб.11/1
	Итого уплотненный полдник		23,56	15,66	53,23	450,09	1,31	
Итого			60,47	45,03	175,71	1354,4	15,43	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Дни	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Витамин С
1	46,83	49,87	175,91	1335,95	37,76
2	51,45	59,04	168,23	1390,07	12,76
3	43,09	48,68	187,46	1354,76	18,05
4	63,97	46,05	174,68	1324,15	44,7
5	49,26	41,96	195,35	1327,84	11,88
Итого за 5 дней	50,92	49,12	180,33	1346,55	25,03
6	67,84	54,06	222,04	1423,89	6,79
7	53,88	49,29	182,12	1365,69	21,71
8	55,34	49,63	204,54	1483,68	43,73
9	48,35	37,83	188,66	1291,47	35,2
10	60,47	45,03	175,71	1354,4	15,43
Итого за весь период	57,18	47,17	194,61	1383,83	24,57
Среднее значение за период	54,05	48,15	187,47	1365,19	24,8

**Основное (организованное) десятидневное
меню для организации питания детей
посещающих
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение
«Детский сад №25 города Воткинска
Удмуртской Республики
для возрастной категории с 3-7 лет
с 12 часовым режимом функционирования
(весна-лето)**

Прием пищи	наименование	выход	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецепту ры
			Б	Ж	У			
День1			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша манная вязкая с маслом	200/5	4,52	4,07	30,52	177	0	Сб.11/168
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	Сб. 11/395
	Повидло яблочное	16	0	0	9,76	39,04	0	Пот.уп.
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0	Сб 11/6
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,76	23,6	0	Сб 11/1
	Итого завтрака		8,21	10,21	59,47	363,74	1,17	
2 завтрак	Молоко кипяченое	150	4,5	3,75	7,05	79,5	0	Сб.11/400
	Хлеб славянский	6	0,4	0,07	2,46	12,0	0	Сб 11/1
			4,9	3,82	9,51	91,5	0	
Обед:	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,26	13,76	83,8	6,6	Сб. 64
	Рагу из овощей	150	2,4	11,33	13,59	166,0	8,27	Сб.11/137
	Котлета из говядины	75	11,92	8,8	11,64	173	0	Сб.11/282
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	Сб11/376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,04	94,4	0,0	Сб.11/1
	Итого обед		20,08	22,81	85,79	630,2	14,87	
Упл. Полдни к:	Чорыг картошка	120	8,81	7,17	11,81	153,0	3,75	Сб.160
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0	Сб 11/213
	Салат «Космос»	60	3,52	8,77	3,46	107,44	27,73	
	Хлеб славянский	39	2,57	0,43	15,99	78	0	Сб.11/1
	Хлеб пшеничный	22	1,74	0,22	10,47	51,92	0	Сб 11/1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	Сб.11/397
	Итого уплотненного полдника		25,39	24,38	57,83	560,36	32,91	
Итого			58,58	61,22	212,6	1645,8	48,95	

Прием пищи	наименование	выход	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 2			Б	Ж	У			
Завтрак:	Омлет натуральный	105	9,28	18,03	1,86	193	0,18	С6.11/215
	Кофейный напиток с	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	С6. 11/395
	Каша рисовая вязкая с маслом	100	1,55	2,64	16,05	88,5	0,01	С6.11/168
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0	С6 11/6
	Хлеб славянский	15	0,99	0,16	6,15	30,0		С6 11/1
	Итого завтрак		14,72	26,87	38,49	435,6	1,36	
2 завтрак	Кефир	180	4,5	5,4	7,2	91,8		С6.11/401
	Итого 2-ой завтрак		4,5	5,4	7,2	91,8		
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	200	1,73	4,9	12,2	100	8,04	С6.11/57
	Макароны отварные	150	5,5	4,57	26,44	168	0	С6.11/317
	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	0,6	С6.11/277
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	СБИ/376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,04	94,4	0,0	С6.11/1
	Итого обед		26,25	22,3	89,4	664,4	9,04	
Упл. Полдник:	Вареники ленивые с маслом	120/5	17,13	15,25	17,71	276,0	0,23	С6.11/230
	Кисель из повидл а	180	0,07	0	20,03	80,46	0,06	С6 11/383
	Хлеб славянский	30	1,98	0,33	12,3	60,0	0,0	С6.11/1
	Хлеб пшеничный	32	2,53	0,32	15,23	75,52	0,0	С6.11/1
	Морковь припущенная	60	0,83	3,22	4,46	49,2	1,96	С6 80

	Итого уплотненный полдник		22,54	19,12	69,73	541,18	2,25	
ИТОГО			68,01	73,69	204,82	1732,98	12,65	

3 день

Прием пищи	наименование	выход	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День3			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая геркулесовая с маслом	200/5	5,39	6,38	27,13	187,0	0	С6 11/168
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	С6.11/395
	Повидло яблочное	16	0	0	9,76	39,04	0	Пот.уп.
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0	С6 11/6
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,76	23,6	0	С6 11/1
	Итого завтрака		9,08	12,52	56,08	373,74	1,17	
2 завтрак	Снежок	120	3,12	3,84	13,2	98,4	0	С6.11/401
	Итого 2-ой завтрак		3,12	3,84	13,2	98,4	0	
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,9	7,37	68	14,69	С6.11/67
	Свекла тушенная в сметане	155	3,2	9,86	14,61	160,17	2,06	С6. 86
	Биточки из говядины	75	11,92	8,8	11,64	173	0	С6.11/282
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	С6.11/376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,55	23,8	118,0	0,0	С6. 11/1
	Итого обед		20,9	23,13	85,18	632,17	17,15	
Упл. Полдник:	Пирожок печеный с рыбой	90	11,76	7,58	30,61	249,75	0,24	С6 11/454
	Салат «Студенческий»	60	2,2	6,3	3,7	80,0	1,16	С6 24/37
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	С6.11/397
	Хлеб славянский	45	2,97	0,5	18,45	90	0,0	С6.11/1
	Хлеб пшеничный	12	0,95	0,12	5,71	28,32	0,0	С6.11/1
	Итого уплотненный полдник		21,55	17,69	74,29	555,07	2,83	
Итого			54,65	57,18	228,75	1659,38	21,15	

4 день

Прием пищи	наименование	выход	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День4	сад		Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая «Дружба» с маслом	200/5	5,5	8,77	29,27	213,0	0,0	С6.11/168
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	С6 11/395
	Повидло яблочное	16	0	0	9,76	39,04	0	Пот.уп.
	Хлеб славянский	15	0,99	0,16	6,15	30,0		С6 11/1
	Итого завтрак		9,34	11,34	59,54	373,04	1,17	
2 завтрак	Кефир	180	4,5	5,4	7,2	91,8	1,26	С6.11/401
	Итого 2-ой завтрак		4,5	5,4	7,2	91,8	1,26	
Обед:	Суп « Пуштыешыд »	200	4,6	3,2	9,8	86,0	9,6	С6.63
	Капуста тушеная	180	3,58	6,67	17,08	142,2	29,47	С6 11/132
	Суфле из говядины	70	17,2	14,2	1,9	204	0,06	Е 26/8
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	С6 11/376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,04	94,4	0,0	С6.11/1
	Итого обед		28,98	24,49	75,58	639,60	39,53	
Упл. Полдник:	Картофель тушеный в соусе	150	3,22	9,36	23,29	190	10,91	С6 85/241
	Рыба запеченная в омлете	100	15,87	5,46	3,2	117,14	0,37	С6 11/249
	Хлеб славянский	30	1,98	0,33	12,3	60,0	0,0	С6.11/1
	Хлеб пшеничный	32	2,53	0,32	15,23	75,52	0,0	С6.11/1
	Кисель молочный	180	21,62	3,35	27,22	154,26	1,3	С6 256
	Итого уплотненный полдник		45,22	18,62	81,24	596,92	12,58	
итого			88,04	59,85	223,56	1701,36	54,54	

5 день

Прием пищи	наименование	выход	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День5	сад							
Завтрак:	Каша ячневая вязкая с маслом	200/5	4,39	4,20	28,30	169,0		С6 11/168
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	С6 11/397
	Повидло яблочное	16	0	0	9,76	39,04	0	Пот.уп.
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0	С6 11/6
	Хлеб славянский	10	0,66	0,11	4,1	20,0	0	С6 11/1
	Итого завтрак			8,77	11,13	58,05	368,14	1,43
2 завтрак	Молоко кипяченое	150	4,5	3,75	7,05	79,5	2,05	С6.11/400
	Хлеб славянский	6	0,4	0,07	2,46	12,0	0	С6 11/1
			4,9	3,82	9,51	91,5	2,05	
Обед:	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	108	4,65	С6 11/81
	Картофельная запеканка с мясом	165	12,13	9,5	25,7	237	3,8	С6.11/291
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24	0,4	С6.242
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	С6.11/376
	Хлеб пшеничный	72	5,69	0,72	34,27	169,92	0	С6 11/1
	Итого обед			23,18	15,96	102,9	651,92	9,25
Упл. Полдник:	Дучмаки с творогом	130	20,45	15,77	37,44	376,13	0,17	С6 268/81
	Морковь припущенная	100	1,39	5,37	7,44	82,0	3,27	С6 80
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	С6 11/395
	Хлеб славянский	29	1,91	0,32	11,89	58,0	0,0	С6.11/1
Итого уплотненный полдник			26,6	23,87	71,13	607,13	4,61	
Итого			63,45	54,78	241,59	1718,69	17,34	

Прием пищи	наименование	выход	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7			Б	Ж	У			
Завтрак :	Каша кукурузная вязкая с маслом	200/5	6,21	5,28	27,9	184	0	С6 11/168
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	С6 11/395
	Повидло яблочное	16	0	0	9,76	39,04	0	Пот.уп.
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0	С6 11/6
	Хлеб славянский	15	0,99	0,16	6,15	30,0		С6 11/1
	Итого завтрак		10,1	11,48	58,24	377,14	1,17	
2 завтрак	Кефир	180	4,5	5,4	7,2	91,8	1,26	С6. 11/401
	Итого 2 завтрак		4,5	5,4	7,2	91,8	1,26	
Обед:	Суп "Крестьянский"	200	1,85	6,18	12,34	112,46	14,72	С6 11/82
	Плов из птицы	200	19,33	16,19	33,99	359	0,96	С6 11/304
	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7	С6 11/33
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	С6И/376
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,76	23,6	0	С6.11/1
	Итого обед		23,26	26,14	84,4	664,4	21,78	
Упл. Полдник:	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	С6.142
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	9,95	30,6	0,1	С6238
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	С6.11/397
	Хлеб пшеничный	62	4,9	0,62	29,51	146,32	0,0	С6 11/1
	Хлеб славянский	30	1,98	0,33	12,3	60,0	0,0	С6.11/1
	Итого уплотненный полдник		29,24	16,81	81,84	598,56	1,68	
Итого			67,1	59,83	231,68	1731,9	25,89	

Прием пищи	наименование	выход	Пищевая ценность (г)			Энергет ическа я ценнос ть	Витамин С	№ Рецептур ы
			Б	Ж	У			
День8								
Завтрак :	Каша вязкая пшеничная с маслом	200/5	5,43	4,23	33,38	193	0	С6 11/168
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	С6 11/394
	Повидло яблочное	16	0	0	9,76	39,04	0	Пот.уп.
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0	С6 11/6
	Хлеб славянский	10	0,66	0,11	4,1	20,0	0	С6 11/1
	Итого завтрак		8,81	10,31	61,62	374,14	1,2	
2 завтрак	Молоко кипяченое	150	4,5	3,75	7,05	79,5	2,05	С6 11/400
	Хлеб славянский	6	0,4	0,07	2,46	12,0	0	С6 11/1
	Итого 2-ой завтрак		4,9	3,82	9,51	91,5	2,05	
Обед:	Суп "Новинка"	200	7,72	11,02	9,64	169,98	15,9	У 160/2
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	138	18,17	С6 11/321
	Суфле с птицей	70/5	10,15	13,03	2,14	166,0	0,13	С6 11/310
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	С6 11/376
	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7	С6.11/20
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,76	23,6	0	С6 11/1
	Итого обед		23,01	32,62	69,93	666,92	40,3	
Упл. Полдник:	Уха рыбацкая	200	6,8	2,1	9,8	87,0	13,75	Е 30/2
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0	С6 11/213
	Булочка молочная	80	7,42	1,58	41,7	211,0	0,2	С6 11/479
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	С6.11/395
	Хлеб славянский	29	1,91	0,32	11,89	58,0	0,0	С6.11/1
	Хлеб пшеничный	62	4,9	0,62	29,51	146,32	0,0	С6 11/1
	Итого уплотненный полдник		28,96	11,63	107,54	656,32	15,12	
Итого			65,68	58,38	248,6	1788,88	58,67	

Прием пищи	наименование	выход	Пищевая ценность (г)			Энергет ическа я ценнос ть	Витамин С	№ Рецептур ы
			Б	Ж	У			
День9								
Завтрак :	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,74	5,2	18,83	144,8	0,9	С6 11/93
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	2,08	63	0	С6.11/213
	Кисель из повидла	180	0,07	0	20,03	80,46	0,06	С6 11/383
	Хлеб славянский	17	1,12	0,18	6,156,9 7	34,0	0	С6 11/1
	Масло сливочное	6	0,06	4,35	0,08	39,72	0	С6 11/6
	Итого завтрак		12,07	14,33	41,02	361,98	0,96	
2 завтрак	Кефир	180	4,5	5,4	7,2	91,8	1,26	С6 11/401
			4,5	5,4	7,2	91,8	1,26	
Обед:	Суп - лапша домашняя с курицей	200	2,3	2,2	14,3	121	0,24	С 140/60
	Ленивые голубцы со сметанным соусом	200	14,12	9,04	20,26	219	20,03	С6 11/298
	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,4	5,7	С6 11/33
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	С6 11/376
	Хлеб пшеничный	52	3,9	0,52	25,22	122,72	0,0	С6.11/1
	Итого обед		21,62	15,43	92,56	632,12	26,37	
Упл. Полдник:	Тефтели рыбные тушеные	90	11,42	4,74	12,0	136,13	0,33	С6 167
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	С6 11/397
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	138	18,17	С6 216
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24	0,4	С6 242
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,7	47,2	0	С6.11/1
	Хлеб славянский	28	1,85	0,31	11,48	56,0	0,0	С6.11/1
	Итого уплотненный полдник		22,03	14,74	71,56	508,33	20,33	

10

ИТОГО			60,22	49,9	212,34	1594,23	48,92	
--------------	--	--	--------------	-------------	---------------	----------------	--------------	--

Прием пищи	наименование	выход	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак:	Каша вязкая пшеничная с маслом	200/5	5,67	5,28	32,55	200,0	0	С6 11/168
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	С6 11/395
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0	С6 11/6
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	8,57	42,48	0	С6 11/1
	Итого завтрак		9,99	11,5	55,55	366,58	1,17	
2 завтрак	Молоко кипяченое	150	4,5	3,75	7,05	79,5	2,05	С6 11/400
	Хлеб славянский	6	0,4	0,07	2,46	12,0	0	С6 11/1
	Итого 2-ой завтрак		4,9	3,82	9,51	91,5	2,05	
Обед:	Суп картофельный с крупой	200	2,14	2,24	13,7	83,6	6,6	С6.62 1
	Капуста тушенная с мясом	220	21,67	16,2	15,01	295,9	5,19	С6.11/336
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	С 11/376
	Хлеб пшеничный	54	4,27	0,54	25,7	127,44	0,0	С6.11/1
	Хлеб славянский	12	0,79	0,13	4,92	24,0	0,0	С6.11/1
	Итого обед		29,31	19,13	87,09	643,94	12,19	
Упл. Полдник:	Запеканка из творога	130	22,79	15,67	22,3	320,67	0,28	С6 11/237
	Повидло яблочное	30	0	0	18,3	73,2	0	Пот.уп.
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	С6 11/397
	Хлеб славянский	27	1,48	0,24	9,23	54	0	С6.11/1
	Итого уплотненный полдник		27,94	19,1	65,65	554,87	1,71	
ИТОГО			72,14	53,55	217,8	1656,89	17,12	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Дни	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Витамин С
1	58,58	61,22	212,6	1645,8	48,95
2	68,01	73,69	204,82	1732,98	12,65
3	54,65	57,18	228,75	1659,38	21,15
4	88,04	59,85	223,56	1701,36	54,54
5	63,45	54,78	241,59	1718,69	17,34
Итого за 5 дней	66,55	61,34	222,26	1691,64	30,93
6	74,86	54,65	233,18	1725,76	9,6
7	67,1	59,83	231,68	1731,9	25,89
8	65,68	58,38	248,6	1788,88	58,67
9	60,22	49,9	212,34	1594,45	48,92
10	72,14	53,55	217,8	1656,89	17,12
Итого за весь период	68,00	55,26	228,72	1699,58	32,04
Среднее значение за период	67,28	58,3	225,45	1695,61	31,48