

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ № 4



Ю.А.Переводова

10-дневное МЕНЮ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 4»

«Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях»

Методические рекомендации и технические документы. Гращенко Д.В. Николаева Л.И.
Екатеринбург, 2011г.

Г. Артемовский

2018 год

		белки	жиры	углеводы	Вит С	калорийность
Норма	ясли	32-39	35-43	152-187		864.5- 1175
	сад	40-49	45-55	196-241		1111.5- 1512
1 день	ясли	33.22	28.15	167.59	61.68	1109.3
	сад	44.13	37.24	207.71	82.5	1451.63
2	ясли	28.26	32.33	144.87	65.57	1064
	сад	36.76	41.35	194.31	87.8	1438.9
3	ясли	35.7	36.53	157.3	77.22	1057.43
	сад	48.21	46.13	221.7	101.35	1466.83
4	ясли	32.9	36.04	166.1	122.23	1176.3
	сад	50.28	50.7	237.9	337.87	1430.0
5	ясли	67.98	43.7	160.8	77.35	1111.4
	сад	88.37	59.7	209.51	139.91	1632.3
6	ясли	31.91	39.7	128.62	73.06	1001.4
	сад	40.83	47.75	163.8	94.08	1230.68
7	ясли	35.51	36.8	177.9	32.79	1013.7
	сад	46.02	47	205.2	42.43	1293.23
8	ясли	50.85	43.8	150.58	84.35	1086.33
	сад	65.67	56.55	189.74	105.41	1416.48
9	ясли	33.96	37.08	160.78	77.64	1041
	сад	45.27	48.43	214.35	97.94	1379.6
10	ясли	30.56	27.9	140.1	86.19	1095
	сад	39	41.7	217	150.78	1339.5
Итого за весь период	ясли	333.24	360.4	1551.4	758	10679.86
	сад	504.79	476.55	2044.4	1240	14079.15
Среднее значение за период	ясли	33	36	155	75	1068
	сад	50	48	204	124	1408
Процентное соотношение	ясли	12.4 (12-15)	30.3 (30-32)	58 (55-58)		
	сад	14.2	30.7	58		

продукт	Норма 65-80%	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	За 10д	За 1д
Молоко	253 - 312	317	272.5	169.4	206.5	307.5	224.5	316.8	290.5	306.4	169	2583.1	258.3
Сл масло	11.4 - 14.4	16.1	9.8	17.8	9.6	8.7	13.6	8.1	7.7	17.65	8.5	116.45	11.6
Р масло	5.9 - 7.2	6.2	7.6	8	11.7	6.5	5.9	7.9	5.9	4	9	74	6.1
Сметана	6.3 - 7.7	3.8	3.3	6.3		8.7	13.4	4.5	3.8	17.5	19.2	66.5	6.7
Творог	19.5 - 24			19.2		92			109			220	22
Мясо	35.8 - 44 без кости	36.2		65.2	65.2		41.8		65.3	50	81.5	405.2	40.5
Кура	15 - 18.4		69			86.3						155.3	15.5
Рыба	22 - 27.2	80.5			55.6			135.6				271.7	27.2
Яйцо	13 - 16			27.9	22.3	8	31.2	14.1	8.6		35	159.1	15.9
Сыр	2.8 - 3.4	10				10			10			30	3.0
Мука	16.3 - 20		3.8	26.2	30.2	11	5.4	40.5	2.5	3.25	31.5	175.85	17.9
Крупа	19.5 - 24	9	30	37.5		35.8	3.8	30	19.6	27	45	237.7	23.8
Макаронны	5.2 - 6.4		9		9					40.1		58.1	5.8
Сахар	24 - 29.6	22.4	38.8	31.5	36.1	28.3	21.2	21.7	34.6	21.8	23.8	280.2	28
Какао	0.3 - 0.4		3.8									3.8	0.38
Кофе	0.6 - 0.8	1.5			1.5	1.5		1.5		1.5		7.5	0.75
Чай	0.3 - 0.4		0.2	0.2	0.2		0.2	0.2	0.2		0.2	1.4	0.14
Сок	65 - 80	110		150		110		120	120		150	760	76
Фрукты	70 - 86		38.1	100	124.1		200	3.7	100	110	100	775.9	77.8
Картофель	120.3 - 148	243.8	35	202.4	100	75.8	25	267.8	137.1	167	143.7	1397.6	139.8
Овощи	165.8 - 204	160.9	140.4	182.3	348.62	143.6	350.5	213.2	146	65.9	135.5	1879.4	188.4
Фр. сухие	6 - 7.2	7.5	7.5	10.2	6.8	11.3	6.8		6.8	6.8	7.5	71.2	7.1
Дрожжи	0.26 - 0.32			0.9	0.9			0.6			0.8	3.2	0.32
Повидло				10				10			10	30	3
Хлеб	39 - 48 пшеничный 26 - 32 ржаной	65.6 30	50 30	30 30	30 30	60.5 30	70 30	30 30	37.2 30	50 30	50 30	473.3 300	47.3 30
Жив белок	30-33	30.9	21.9	25.3	28.3	46.7	21.9	33	43.1	19.5	26.3	296.9	29.7

продукт	Норма 65- 80%	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	За 10д	За 1д
Молоко	291- 360	423	330	224.5	278.5	410	298.6	422.1	372.5	406.7	233	3394.4	339.4
Сл масло	13.6 - 16.8	21.1	10.4	24.8	14.1	11.5	15.2	10.8	14	24.3	9.8	154	15.4
Р масло	7.2 - 8.8	8.3	11	9.8	11	9.5	7.7	8.2	9	5.3	9.1	87.9	8.7
Сметана	7.2 - 8.8	4	5	8.8		11.7	17.5	5	5	23.3	5.6	87.6	8.8
Творог	26 - 32			29		138			136.9			303.9	30.4
Мясо	39 - 48.4 без кости	58		87	51.2		50		87	66.6	74	473.8	47.8
Кура	17.6 - 21.6		92			115						207	20.7
Рыба	25.4 - 31.2	107.3			74			135.6				316.9	31.7
Яйцо	15.6 - 19.2			31.6	23.5	12	41.3	21	11		45	185.4	18.5
Сыр	4.1 - 5.1	15				15			15			45	4.5
Мука	18.9 - 23.2		5.5	34.5	51.6	12	7.1	49	25	4.3	47.3	236.3	23.6
Крупа	28 - 34.4	12	40	50		48.7	4.6	40	26	36	52	305.5	30.6
Макароны	7.8 - 9.6		12		12					51		75	7.5
Сахар	30.6 - 37.6	19.3	52	43.1	48.4	38.8	28.1	29.1	45	29	30.1	362.9	36.3
Какао	0.4 - 0.48		5									5	0.5
Кофе	0.8 - 0.96	2			2	2		2		2		10	1
Чай	0.4 - 0.48	0.2	0.2	0.2	0.2		0.2	0.2	0.2		0.2	1.6	0.2
Сок	65 - 80	110		200		110		120	120		200	760	76
Фрукты	74 - 91	8.7	57.1	100	136.2		200	8.2	100	110	120	840.2	84
Картофель	140 - 172	308.3	46.7	255	133.3	51	33.3	238.9	176.6	213.3	185.9	1642.3	164.2
Овощи	211 - 260	206.2	205.1	264.7	433.4	198.3	467.7	110.4	196.4	103.3	160.1	2175.8	218
Фр сухие	7.2 - 8.8		10	14.1	9.1	15	9		9.1	9.1	10	85.4	8.5
Дрожжи	0.3 - 0.4			1.4	1.4			0.7		1		4.4	0.4
Повидло				15				15			15	45	0.45
Хлеб	52 - 64 пшеничный 33 - 40 ржаной	87 40	70 40	40 40	40 40	84 35	100 35	40 40	47 40	80 40	70 35	658 385	65.8 38.5
Жив белок	35-36	41.5	28.1	33.7	30.7	65.6	28.5	36.9	38.4	25.9	30	359.3	35.9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые (г вещества)			Э. Ц. ккал	Витамин С мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день								
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	2.6	3.2	10.7	81	0.39	22/2
		200	3.5	4.2	14.2	108	0.52	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,2	20,0	67	0,39	13/10
		200	3,01	2,9	26.7	89	0,52	
	Хлеб с сыром	30/10	4,9	2,9	14,0	104	0,07	3/13
		40/15	7.4	5.6	21.0	191	0,1	
2 завтрак	Сок	110	0.55	0.11	11.11	59.4	2.2	16/10
		110	0.55	0.11	11.11	59.4	2.2	
Обед								
	Помидор порционно	40	0.44	0.08	1.52	7.2	10	
		60	0.66	0.12	2.28	10.8	15	
	Свекольник со сметаной	150	1,3	3,3	18,8	169,7	4,08	5/2
		200	1,7	4,4	25.1	226.3	5,45	
	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	60	6.6	6.82	5.62	150.6	0.68	21/8
		80	.8.8	9.1	7.5	200.8	0.9	
	Картофель отварной	120	2.32	3.36	27.52	111.26	4.8	1/3
		150	2.9	4.2	34.4	139	6	
	Компот из шиповника и сухофруктов	150	0.3	0	23.58	53.25	52.56	7/10
		200	0.4	0	31.4	71	70.08	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,13	0	
		40	2,51	0,46	12,69	66,03	0	
Полдник	Рыба тушеная с овощами	60	7,5	1,6	11,5	91.0	0,49	4/7
		80	10,1	2,1	15.4	121.3	0,65	
	Напиток Снежок	150	4.0	4.8	16.3	120	1.05	16/10
		200	5.4	6.4	21.6	160	1.4	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,12	14.8	93	0,0	
		40	3.2	0.15	19.7	124	0,0	
Итого за 1 день			33.22	28.15	177.59	1109.3	61.7	
			44.13	37.24	217.71	1451.63	82.5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Э. Ц. ккал	Витамин С мг	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы,			
2 день								
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,5	4,0	33,0	146	0,32	14/4
		200	6,0	5,3	44,0	195	0,42	
	Какао с молоком	150	2,9	2,6	17,2	101	0,39	14/10
		200	3,9	3,5	22,9	135	0,52	
	Хлеб с маслом	30/5	1	2.2	6	109	0,0	2/13
		40/8	1.3	3.1	9	145	0,0	
2 завтрак	Кефир	100	2.9	3.2	4.0	58	0.7	/10
		100	2.9	3.2	4.0	58	0.7	
Обед								
	Огурец порционно	40	0.32	0.04	1	6	4	
		60	0.48	0.06	1.5	9	6	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.28	0.83	8.55	147.25	9.87	18/2
		200	1.7	1.1	11.4	196.3	13.16	
	Мясо кури отварное в соусе	60	7.3	7.9	1.3	105	0.3	2/9
		80	9.7	10.53	1.73	140	0.4	
	Рагу из овощей	120	1,8	3,0	10,8	77,6	8,49	18/3
		150	2,3	3,7	13,5	97	10,61	
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,0	23,7	54	37,6	6/10
		200	0,5	0,0	31,6	72	50,16	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,13	0	
		40	2,51	0,46	12,69	66,03	0	
Полдник								
	Свекла, тушенная с яблоками	100	1,3	6,5	10,9	156	3,7	17/3
		150	2,0	9,7	16,3	234	5,57	
	Чай с молоком	130	1,0	1,0	8,4	46	0,2	12/10
		170	1,4	1,4	11,2	61	0,26	
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.70	10	62	0,0	
		30	2.37	0.3	14.49	102.6	0	
Итого за 2 день			28.26	32.33	144.87	1064	65.57	
			36.76	41.35	194.31	1438.9	87.2	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Э. Ц. ккал	Витамин С мг	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы, г			
Здень.								
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,5	4,4	31,8	186	0,39	9/4
		200	6,0	5,8	42,4	248	0,52	
	Чай с молоком	150	1,0	1,0	8,4	46	0,2	12/10
		200	1,4	1,4	11,2	61	0,26	
	Хлеб с повидлом	30/10	2,34	0,12	23.2	118	0,05	6/13
		40/15	3.26	0.15	29.45	161.5	0,075	
Обед	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	52	10	
		100	0.4	0.4	9.8	52	10	
		40	0.4	4	1.5	44	1.5	
	Салат из помидор с растительным маслом	60	0.6	6	2.3	65	2.29	
		Яйцо вареное	20	2.5	2.3	0.1	32	0
	20		2.5	2.3	0.1	32	0	
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,2	2,0	4,9	41,2	8,33	6/2
		200	1,6	2,6	6.5	55	11,11	
	Бефстроганов из отварного мяса говядины	60	9,6	9,5	3,5	138	0,28	7/8
		80	12,8	12,7	4,6	184	0,37	
	Картофельное пюре	120	2	3,3	16.5	88.8	6.4	3/3
		150	2,6	4,1	20.6	111	8,06	
	Компот из кураги и изюма	150	0,2	0,0	13.8	53,2	37,6	4/10
		200	0,3	0,0	18,4	71	50,08	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,13	0,0	
		40	2,51	0,46	12,69	66,03	0,0	
Полдник	Свекла тушенная в молочном соусе	50	2,2	2,0	11,1	60	3,86	15/3
		75	3,3	3,0	16,7	95	5,79	
	Сок	150	0.83	0.17	16.67	89.1	0.17	16/10
		200	1.1	0.22	22.22	118.8	0.22	
	Ватрушка с творогом	50	6,5	6,2	20,2	123	0,09	5/12
		75	9,8	9,3	30,2	185	0,14	
Итого за Здень			35.7	36.73	154.1	1044.43	77.22	
			48.21	46.13	216.9	1447.83	101.35	

Прием пищи	Наименование блюда)	Выход	Пищевые вещества (г)			Э. Ц. ккал	Витамин С мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы, г			
4 день								
Завтрак	Суп молочный с лапшой	150	2.55	2.78	9	91.25	0.32	21/2
		200	3.4	3.7	12	122.0	0.42	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,2	20,0	67	0,39	13/10
		200	3,01	2,9	26.7	89	0,52	
	Хлеб с маслом с яйцом	30/5/20	4.9	6.2	22.4	157	0,0	2/13
		40/8/20	7.4	9.3	33.3	255	0,0	
2 завтрак	Апельсин	100	0,8	0,2	6,9	47	51	
		100	0,9	0,2	8,1	47	60	
Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	40	0,9	3,9	1,1	47	0,61	14/1
		60	1,3	5.9	1,7	71	0,92	
	Суп картофельный с рыбой	150	5,4	3,0	9,9	89,3	5,21	19/2
		200	7,2	4,1	13,0	119	6,95	
	Мясо говядины отварное в молочном соусе	60	9.5	7.7	3.2	119.4	0.2	2/8
		80	12.67	10.27	14.53	100	33.39	
	Капуста тушёная	120	2,8	2,3	16.0	114	25,04	8/3
		150	3,5	2,9	19.9	142	31,30	
	Компот из яблок и изюма	150	0.22	0	23.9	53.25	37.55	2/10
		200	0.3	0	31.9	71	50.06	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,13	0	
		40	2,51	0,46	12,69	66,03	0	
Полдник	Морковь, тушенная с черносливом	50	1,5	4,0	13,2	95	1,63	13/3
		75	2,2	6,0	19,8	122	2,44	
	Пирожки с яблоками	50	3,0	2,4	30,3	146	0,08	7/12
		75	4,5	3,6	45,4	220	0,13	
	Чай с молоком	150	1,0	1,0	8,4	46	0,2	12/10
		200	1,4	1,4	11,2	61	0,26	
Итого за 4 день			32.9	36.54	166.1	1176.3	122.23	
			50.28	50.7	237.9	1430.0	337.87	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Э. Ц. ккал	Витамин С мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы, г			
5 день.								
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,0	3,8	20,6	134	0,32	5/4
		200	5,3	5,1	27,5	178	0,42	
	Хлеб с сыром	30/10	4,9	2,9	14,0	104	0,07	3/13
		40/15	7,4	5,6	21,0	191	0,1	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,2	20,0	67	0,39	13/10
		200	3,01	2,9	26,7	89	0,52	
2 завтрак	Сок	110	0.55	0.11	11.11	59.4	2.2	
		110	0.55	0.11	11.11	59.4	2.2	
Обед	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	40	0,3	4.4	0,9	40	3,65	19/1
		60	0,4	6.6	1,4	60	5,47	
	Суп-пюре из картофеля	150	1,9	3,0	6,2	59	1,12	25/2
		200	2,5	4,0	8,3	79	1,49	
	Биточки из мяса кур	60	10.8	8.8	9.1	158	0.2	5/9
		80	14.3	11.7	12.1	211	33.9	
	Рагу из овощей с крупой	100	14,9	3	14,4	84.6	4,27	20/3
		130	19,8	4	19,2	110	5,69	
	Напиток из шиповника	150	0,15	0	22,5	49	66,8	15/10
		200	0,2	0	30,0	65	89,00	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.2	75	0	
		35	2.31	0.42	11.9	87.5	0	
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.70	10	62	0,0	
		30	2,3	0,12	14.8	93	0,0	
Полдник	Запеканка из творога	100	20,3	9.6	15,8	195	0,28	9/5
		150	25,4	14,4	19,8	286	0,35	
	Кефир	150	4.35	4.8	6	87	1.05	16/10
		200	5.8	6.4	8.0	116	1.4	
Итого за 5 день			67.98	43.7	160.8	1111.4	77.35	
			88.37	59.7	209.51	1632.3	139.91	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Э. Ц. ккал	Витамин С мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы, г			
6 день								
Завтрак	Омлет с зелёным горошком (запечённый)	60	4,0	2,8	2,6	51	1,28	3/6
		80	5,3	3,7	3,4	68	1,70	
	Чай с молоком	150	1,0	1,0	8,4	46	0,2	12/10
		200	1,4	1,4	11,2	61	0,26	
	Хлеб с маслом	30/5	1	2.2	6	53	0,0	1/13
		40/8	1.3	3.1	9	73	0,0	
2 завтрак	Груша	200	0.8	0.6	20.6	114	10	
		200	0.8	0.6	20.6	114	10	
Обед	Огурец порционно	40	0.32	0.04	1	6	4	
		60	0.48	0.06	1.5	9	6	
	Борщ со сметаной	150	1,3	3,2	7,7	87	6,49	2/2
		200	1,7	4,3	10,3	116	8,65	
	Голубцы ленивые с мясом говядины и рисом	100	6.2	6.5	5.5	139.2	2.6	31/8
		120	7.44	7.8	6.6	127.2	3.12	
	Компот из яблок и чернослива	150	0.23	0	23.56	52.5	37.59	3/10
		200	0.3	0	31.4	70	50.12	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.2	75	0	
		35	2.31	0.42	11.9	87.5	0	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	68.4	0	
		30	2,3	0,12	14.8	93	0,0	
Полдник	Суфле из овощей	100	3,7	6,9	8,6	111	10,03	41/3
		130	4,8	8,9	11,2	144	13,04	
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.70	10	62	0,0	
		30	1.7	0.15	12.8	60.78	0,0	
	Молоко	150	4,3	4,5	6,8	88.5	0,8	21/10
		200	5.8	6.4	9.4	118	1.0	
Итого за 6 день			31.91	29.7	128.62	1001.4	73.06	
			40.83	37.75	163.8	1230.68	94.08	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Э. Ц. ккал	Витамин С мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы, г			
7 день.								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с сливочным маслом	150	4,9	4,5	23,4	155	0,32	11/4
		200	6,5	6,0	31,2	206	0,42	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,2	20,0	67	0,39	13/10
		200	3,01	2,9	26,7	89	0,52	
	Хлеб с повидлом	30/10	2,34	0,12	23,2	118	0,05	6/13
		40/15	3,26	0,15	29,45	161,5	0,075	
2 завтрак	Сок	120	0,6	0,12	12,12	64,8	2,4	16/10
		120	0,6	0,12	12,12	64,8	2,4	
Обед	Горошек зелёный с яйцом	40	4,08	3,28	3,4	59,2	10	2/1
		60	5,1	4,1	4,3	74	12,50	
	Суп из овощей со сметаной	150	1,2	3,9	6,23	80,3	11,89	14/2
		200	1,6	5,2	8,3	107	15,85	
	Рыба жареная	60	8,6	1,7	3,0	64	0,47	5/7
		80	11,4	2,3	4,0	75	0,63	
	Картофельное пюре	120	2	3,3	16,5	88,8	6,4	3/3
		150	2,6	4,1	20,6	111	8,06	
	Соус сметанный	15	0,4	0,7	2,2	16,5	0,09	6/11
		25	0,9	1,2	3,7	27,4	0,15	
	Чай с лимоном	150	0,08	0,0	6,9	27	0,60	11/10
		200	0,1	0,0	9,2	36	0,80	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,13	0	
		40	2,51	0,46	12,69	66,03	0	
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	4,42	3,25	37	157	0	8/12
		60	5,3	3,9	44,4	188	0	
	Снежок	150	4,0	4,8	16,3	120	1,05	19/10
		200	5,4	6,4	21,6	160	1,4	
Итого за 7день			35,51	31,3	163,1	1004,7	32,79	
			46,02	41	207,6	1277,23	42,43	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Э. Ц. ккал	Витамин С мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы, г			
8день								
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	150	3,8	4,4	18,5	129	0,40	18/4
		200	5,1	5,9	24,7	172	0,53	
	Чай с молоком	150	1,0	1,0	8,4	46	0,045	12/10
		200	1,4	1,4	11,2	61	0,06	
	Хлеб с сыром	30/10	4,9	2,9	14,0	104	0,07	3/13
		40/15	7.4	5.6	21.0	191	0,1	
2 завтрак	Сок	110	0.44	0.44	10.45	46.95	11	16/10
		110	0.44	0.44	10.45	46.95	11	
Обед	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	40	0.55	3.3	3.0	43	0.71	21/1
		60	0.82	4.95	4.4	73	1.16	
	Суп картофельный со сметаной	150	0,98	1,58	6,8	46,0	3,43	12/2
		200	1,3	2,1	9,0	61	4,57	
	Кнели мясные паровые	60	9.9	9.75	3.53	142	0.13	27/8
		80	13.2	13.0	4.7	189	0.17	
	Гарнир овощной сборный	120	3,1	3,1	13,3	94	5,38	36/3
		150	3,9	3,9	16,6	118	6,72	
	Компот из сухофруктов и шиповника	150	0.3	0	23.58	53.25	52.56	7/10
		200	0.4	0	31.4	71	70.08	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,13	0,0	
		40	2,51	0,46	12,69	66,03	0,0	
Полдник	Сырники из творога	120	20,5	9.7	24,4	184	0,22	6/5
		150	25,7	12,2	30,5	255	0,27	
	Молоко	100	2.9	3.2	4.7	59	0.5	21/10
		150	4,3	4,5	6,8	88.5	0,8	
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	54	10	
		100	0.4	0.4	9.8	54	10	
Итого за 8день			50.85	43.8	150.58	1086.33	84	
			65.67	56.55	189.74	1416.48	105	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Э. Ц. ккал	Витамин С мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы, г			
9 день.								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,8	5,6	20,4	152	0,32	8//4
		200	6,4	7,4	27,2	202	0,42	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,2	20,0	67	0,39	13/10
		200	3,01	2,9	26,7	89	0,52	
	Хлеб с маслом	30/5	1	2.2	6	53	0,0	1/13
		40/8	1.3	3.1	9	73	0,0	
2 завтрак	Банан	110	1.65	0.22	11.66	105.6	16.5	
		110	1.65	0.22	11.66	105.6	16.5	
Обед	Зеленый горошек	40	0,3	3,9	2,6	40	3,65	1/1
		60	0,4	5,9	4,0	60	5,47	
	Суп-пюре из разных овощей	150	2,0	2,7	7,1	61	4,68	27/2
		200	2,7	3,6	9,5	81	6,24	
	Печень по-строгановски	60	7,6	7,9	1,5	108	5,49	9/8
		80	10,1	10,5	2,0	144	7,31	
	Макаронные изделия отварные	120	4,2	3,0	25,9	150	0,00	43/3
		150	5,3	3,8	32,4	188	0,00	
	Компот из яблок и кураги	150	0.23	0	23.8	53.25	37.56	1/10
		200	0,3	0,0	31.7	71	50,08	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,13	0,0	
		40	2,51	0,46	12,69	66,03	0,0	
Полдник	Картофель в молоке	80	2,0	3,2	15,8	48	8,0	2/3
		100	2,6	4,0	19,8	60	10,00	
	Кефир	150	4.35	4.8	6	87	1.05	17/10
		200	5.8	6.4	8.0	116	1.4	
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.70	10	62	0,0	
		40	3.2	0.15	19.7	124	0,0	
Итого за 9день			33.96	36.78	160.78	1041	77.64	
			45.27	48.43	214.35	1379.6	97.94	

Прием пищи	Наименование изделий (блюд)	Выход	Пищевые вещества (г)			Э. Ц. ккал	Витамин С мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы, г			
10 день								
Завтрак	Омлет с картофелем (запечённый)	80	5,1	3,9	6,5	82	0,76	4/6
		100	6,4	4,9	8,1	103	0,95	
	Чай с молоком	150	1,0	1,0	8,4	46	0,2	12/10
		200	1,4	1,4	11,2	61	0,26	
	Хлеб с повидлом	30/10	2,34	0,12	23,2	118	0,05	6/13
		40/15	3,26	0,15	29,45	161,5	0,075	
2 завтрак	Сок	150	0,6	0,6	14,7	64	15	16/10
		200	0,8	0,8	19,6	85,36	20	
Обед	Салат из помидор с растительным маслом	40	0,4	4	1,5	44	1,5	5/1
		60	0,6	6	2,3	65	2,29	
	Рассольник домашний со сметаной	150	1,4	3,3	9,4	69	6,3	10/2
		200	1,8	4,4	12,6	92	8,4	
	Плов из отварного мяса говядины	150	11,2	10,9	26	249	5,4	5/8
		170	12,69	12,35	29,47	219,7	42,61	
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,0	23,7	54	37,6	6/10
		200	0,5	0,0	31,6	72	50,16	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	75	0	
		35	2,31	0,42	11,9	87,5	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,70	10	62	0,0	
		30	2,3	0,12	14,8	93	0,0	
Полдник	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	50	2,6	3,9	24	172	0,63	6/12
		70	4,1	3,5	43,7	215	0,1	17-2/12
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	57,0	5,00	
		120	0,40	0,30	10,30	68,4	5,00	
	Молоко	100	2,9	3,2	4,7	59	0,5	21/10
		150	4,3	4,5	6,8	88,5	0,8	
Итого за 10день			30,86	37,1	124,4	1084	86,19	
			39,3	43,68	216,2	1321,5	150,78	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575891

Владелец Соколова Юлия Анатольевна

Действителен с 02.03.2022 по 02.03.2023