

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Снегурочка» комбинированного вида
Администрация г. Улан-Удэ
МУ «Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ»
Г. УЛАН-УДЭ

1 корпус: 670047, г. Улан-Удэ, ул. Орловская, 35-а, телефон 8(3012)23-18-58, 8(3012)23-15-81
2 корпус: 670011, г. Улан-Удэ, МКР 142, здание 5 телефон: 8(3012)37-84-45, 8(3012)37-84-05
ОГРН 1020300978972, ИНН 0323099702, КПП 032301001, БИК 048142001, ОКАТО 81401368000

электронный адрес: det-sad84@mail.ru

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Детский сад №84
«Снегурочка»
Н.И.Назетова



10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

| Прием пищи | Наименование | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С | N рецептуры |
|------------------|------------------------|----------------|------------------------|-----------------------|------------------------|--------------------------------------|---------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 1 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша манная молочная | 150\200 | 5,21\6,21 | 7,27\8,875 | 27,08\43,0 | 196,45\225,84 | | №1 стр188 |
| | Чай | 150\150 | 0,0002 | 0 | 0,069 | 1,09 | | №410стр326 |
| | | 16\16 | 0,1 | 0,1 | 95,7 | 357 | | |
| | Бутерброд с маслом | 25\5\50\5 | 4,37\6,42 | 7,77\8,725 | 17,35\28,675 | 148,175\223,65 | | №3стр105 |
| Итого: | | 351\426 | 47,155\54,365 | 35,35\37,7 | 69,555\97,925 | 669,65\764,54 | | |
| 2 завтрак: | Сок | 100\100 | 0 | 11,2 | 0 | 45 | | |
| Обед: | Суп лапша с мясом | 150\200 | 2,61\3,48 | 0,40\0,54 | 10,8\14,5 | 255\341 | | №88стр144 |
| | Плов | 150\200 | 18,156\22,226 | 36,186\43,486 | 30,935\34,505 | 524,71\584,81 | | №321стр285 |
| | Кисель | 100\150 | 0,375\0,5 | 0 | 19,13\27,17 | 76,9\108,85 | 35\50 | №394стр318 |
| | Хлеб | 50\70 | 5,3\7,42 | 0,65\0,91 | 33,85\47,83 | 165,5\231,7 | | |
| | фасоль глук масло раст | 20\20 | 1 | 7 | 1 | 63 | | №12стр108 |
| Итого: | | 470\640 | 27,441\34,626 | 44,236\51,936 | 95,76\125,1 | 1,085\1,329 | | |
| Полдник: | Молоко | 170\200 | 4,65\6,2 | 4,8\6,4 | 16,77\22,36 | 355\474 | | №416 стр328 |
| | сахарь | 35\40 | 1,12\1,28 | 0,98\1,12 | 28,035\32,04 | 122,5\140 | | |
| Итого: | | 205\240 | 60,65\76,73 | 5,78\7,52 | 44,80\54,4 | 477,5\614 | | |
| Ужин: | Каша пшено молочная | 200\200 | 10,84\0\14,410 | 0,63\0\0,850 | 18,91\47,45 | 266\352 | | №95стр147 |
| | Чай | 180\200 | 9\12 | 0 | 9,75\13 | 37\49 | | №411стр326 |
| | Хлеб | 25\50 | 1,925\3,85 | 0,75\1,5 | 12,45\24,9 | 65,5\131 | | |
| Итого: | | 405\450 | 21,785\30,28 | 5,305\6,275 | 41,135\85,37 | 405,2\568,7 | | |
| 2 ужин: | фрукты | 100\150 | 0,6\0,8 | 0,6\0,8 | 14,7\16,2 | 67,5\90 | | |
| Итого за 1 день: | | | 157,631\196,801 | 91,271\104,231 | 265,950\378,995 | 1620,93\2038,56 | | |

| | Блюда | | Б | Ж | У | Ценность (ккал) | | |
|-------------------------|-------------------------------|----------------|----------------------|----------------------|------------------------|-----------------------|-------|-------------|
| День 2 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Отварная лапша сыром с маслом | 150/200 | 9,065/9,6 | 6,255/6,32 | 26,4/29,82 | 224,4/232 | | №220стр228 |
| | Чай | 150/150 | 0,0002 | 0 | 0,069 | 1,09 | | №410 стр326 |
| | Батон с маслом | 25/50 5/5 | 1,925/3,85 | 0,75/1,5 | 12,45/24,9 | 65,5/131 | | |
| | Дйцо отварное | 20/20 | 0,02 | 3,925 | 0,025 | 36,7 | | |
| Итого: | | 350/425 | 11,01/13,47 | 10,93/11,74 | 38,94/54,81 | 327,69/400,7 | | |
| Завтрак: | фрукты | 100/100 | 0,81 | 0,81 | 19,6/24,5 | 90/112,5 | | №90стр145 |
| Обед: | Суп с рыбными фрикадельками | 150/200 | 11,158/12,108 | 10,063/10,942 | 18,91/47,45 | 112,99/116,59 | | |
| | Котлета мясная | 60/80 | 12,13/15,85 | 15,50/18,70 | 6,29/6,385 | 273,5/317,1 | | №299стр270 |
| | Рис отварной | 150/200 | 3/4 | 0,6/08 | 25,95/34,6 | 120/160 | | №339стр295 |
| | Соус | 15/30 | 1,006 | 3,963 | 5,85 | 63,1 | | №367стр307 |
| | Компот | 100/100 | 0,045/0,06 | 0 | 11,24/11,66 | 45,43/47,94 | 35/50 | №394 стр318 |
| | Хлеб | 50/70 | 5,7/7,92 | 0,91/0,165 | 33,8/47,39 | 165,5/213,7 | | |
| Итого: | Огурец свежий | 20/25 | 2,825 | 2,626 | 29,32 | 154,49 | | №20 стр111 |
| Итого: | | 515/705 | 35,864/43,769 | 33,662/37,196 | 131,36/182,65 | 935,01/1,07292 | | |
| Подник: | Снежок | 100/150 | 2,5 | 12 | 16 | 360 | | |
| | Булочка | 100/100 | 2,8/3,2 | 1,82/2,08 | 24,185/27,64 | 127,4/145,6 | | |
| Итого: | | 135/190 | 5,3/5,7 | 13,82/14,08 | 40,185/43,64 | 487,4/506,8 | | |
| Ужин: | Каша молочная гречневая | 200/200 | 3,91/5,39 | 2,42/6,38 | 32,02/20,84 | 151,2/207,8 | | №437стр340 |
| | Чай | 170/200 | 20 | 0 | 106,7 | 488 | | №410стр326 |
| | Хлеб с маслом | 30/55 | 1,925/3,85 | 0,75/1,5 | 12,45/24,9 | 65/131 | | |
| Итого: | | 400/455 | 25,835/29,24 | 3,17/7,88 | 151,17/152,44 | 704,2/826,8 | | |
| Ужин2: | чай | 100/110 | 0,02/0,002 | 0 | 0,0069/0,0069 | 1,0/1,09 | | №410стр326 |
| | пряник | 35/40 | 1,12/1,28 | 0,98/1,12 | 28,03/32,04 | 122,5/140,0 | | |
| Итого: | | 135/150 | 1,14/1,282 | 0,98 | 35,08/41,44 | 209,5/256 | | |
| Итого за 1 день: | | | 79,949/94,461 | 63,362/73,996 | 416,875/499,482 | 10838/2,7538 | | |

| Прием пищи | Наименование | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
|------------------|--------------------------|---------------------|----------------------|------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------|
| | | Выход блюда | Б | Ж | | | |
| День 3 | блюда | | | | | | |
| Завтрак: | Каша пшеничная молочная | 150/200 | 5,21/6,21 | 7,27/8,875 | 27,08/43,0 | 196,45/225,84 | №1 стр188 |
| | Гренки с сыром | 60/75 | 7,671/7,737 | 22,458/22,481 | 22,084/22,563 | 220,15/222,6 | №125 стр160 |
| | Кофейный напиток | 150/150 | 1,22/2,5 | 0,18/0,24 | 0,8/0,9 | 7,6 | №414 стр327 |
| Итого: | | 360/425 | 14,101/16,083 | 37,188/31,596 | 49,96/66,46 | 424,2/456,04 | |
| 2 завтрак: | фрукты | 100/100 | 0 | 11,2 | 0 | 45 | |
| Обед: | Суп крестьянский с мясом | 150/200 | 8,302/8,362 | 7,295/10,565 | 40,641/43,241 | 162,4/189,7 | №86 стр143 |
| | Котлета рыбная | 60/80 | 8,879/12,119 | 15,375/18,575 | 6,753 | 155,38 | №273 стр 255 |
| | Картофельное пюре соус | 120/135/20/20 | 3,745/4,28 | 0,455/0,52 | 23,94/27,36 | 117,2/134,0 | №332 стр292 |
| | Кисель | 100/100 | 0,0315/0,042 | 0 | 13,6/19,79 | 46,45/68,25 | №396 стр319 |
| | Хлеб | 50/70 | 5,3/7,42 | 0,65/0,91 | 33,85/47,83 | 165,5/231,7 | |
| | Помидор свежий | 25/25 | 6,1 | 18,56 | 0,41 | 122,2 | №12 стр108 |
| Итого: | | 525/630 | 32,357/38,323 | 42,335/49,13 | 119,19/145,38 | 769,13/901,23 | |
| Полдник: | чай | 150/200 | 0,0002 | 0 | 0,069 | 1,09 | |
| | сочень с творогом | 100/100 | 5,64225 | 5,252425 | 58,635075 | 308,98175 | №410 стр326 |
| Итого: | | 250/300 | 5,64245 | 5,252425 | 58,6350/75,069 | 310,07175 | |
| Ужин: | Каша пшено молочная | 170//200 | 11,7/17,0 | 42,5/42,5 | 52,15/52,15 | 716/716 | №284 стр261 |
| | Хлеб с маслом | 30/50 | 1,925/3,85/1,02 | 0,75/1,5/3,925 | 12,45/24,9/0,025 | 65,5/131/36,7 | |
| | Чай | 200/195 | 0,0002 | 0 | 0,069 | 1,09 | №410 стр326 |
| Итого: | | 400/445 | 13,731/16,115 | 13,78/14,7 | 43,87/59,99 | 218,3/300,93 | |
| 2 ужин | сухарь | 35/40 | 0 | 1,998 | 43,65 | 261,630 | |
| | молоко | 100/150 | 0,44 | 4,0 | 5,9775 | 23,25 | |
| | | 135/195 | 0,44 | 5,998 | 49,6275 | 2,13955 | |
| Итого за 1 день: | | 1,770/2,095 | 66,271/76,603 | 115,753/117,876 | 321,2825/396,5265 | 1,7688/1,8516 | |

| Принем пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическ ая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
|-------------------------|---|----------------|-----------------------|----------------------|------------------------|---------------------------------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 4 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Суп молочный с вермишелевый | 160/200 | 4,9/6,6 | 6,75/9 | 15,48/20,6 | 215/286 | | №101стр150 |
| | Чай | 150/200 | 0,0002 | 0 | 0,069 | 1,09 | | №410 стр326 |
| | Бутерброд с маслом, с сыром | 40/65 | 4,37/6,42 | 7,775/8,725 | 17,35/28,675 | 148,175/223,65 | | №3стр105 |
| Итого: | фрукты | 350/465 | 9,270\13,02 | 14,525\15,484 | 32,899\49,344 | 364,26\510,74 | | |
| Завтрак: | фрукты | 100/150 | 1,8\2,25 | 0,4\0,5 | 16,2\20,25 | 80\100 | | |
| Обед: | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 150/200 | 8,936/12,656 | 10,2/19,758 | 14,228/16,558 | 225/268,6 | | №89стр145 |
| | Капуста тушеная с мясом | 150/200 | 14,016/17,730 | 14,875/18,075 | 18,84 | 266,7/310,31 | | №143стр169 |
| | Компот | 150/200 | 0,045/0,045 | 0 | 11,24/11,24 | 45,43/45,43 | | №394 стр318 |
| | Хлеб | 50/70 | 5,7/7,92 | 0,165/0,91 | 33,8/47,39 | 165,5/231,7 | | |
| | Фасоль пикато | 30/40 | 4,11 | 6,378 | 0,44 | 75,23 | | №10стр108 |
| Итого: | | 530/710 | 20,612\23,632 | 17,395\18,69 | 120,73\142,17 | 741,16\843,86 | | |
| Полдник: | снежок | 150/150 | 4,35/5,22 | 3,75/4,5 | 6/7,20 | 75/90 | | №420стр640 |
| | Калач сметанный | 100/100 | 6,552 | 12,55 | 46,08 | 325,91 | | №443стр344 |
| Итого: | | 200/250 | 10,752\12,152 | 17,35\18,95 | 53,13\55,48 | 412,91\441,91 | | |
| Ужин: | Суп рыбный из свежей рыбы | 200/200 | 5,21/6,21 | 7,275/8,875 | 27,08/43,0 | 196,45/225,84 | | №1 стр188 |
| | Хлеб с маслом | 30/50 | 1,945/3,87 | 4,675/5,425 | 24,475/24,925 | 102,2/167,7 | | |
| | Чай | 170/200 | 0,0002 | 0 | 0,069 | 1,09 | | №410 стр326 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| ИТОГ | | 400/475 | 7,2612/10,1862 | 12,252/14,602 | 40,065/68,435 | 304,65/399,54 | | |
| 2 Ужин: | фрукты | 100/150 | 1,8\2,25 | 0,4\0,5 | 16,2\20,25 | 80/100 | | |
| Итого за 1 день: | | | 52,425/64,360 | 64,757\71,466 | 289,903\366,388 | 2,04897\2,17565 | | |

| День 5 | Блюда | Блюда | Б | Ж | У | я ценность (ккал) | С | рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------|----------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------|-------------|
| Завтрак: | Каша рисовая молочная | 150/200 | 5,23\6,98 | 7,81\10,42 | 18,75\25 | 363\484 | | №1 стр188 |
| | Какао напиток | 160/160 | 4,65\6,2 | 4,8\6,4 | 16,77\22,36 | 355\474 | | №416 стр328 |
| | Бутерброд с маслом, с вареньем | 40/65 | 2,45\2,45 | 7,55\7,55 | 14,62\14,62 | 136\136 | | №2 стр 640 |
| Итого: | | 350\425 | 12,33\15,63 | 20,16\24,37 | 50,14\61,98 | 854\1,094 | | |
| 2 завтрак: | снежок | 100/100 | 0 | 11,2 | 0 | 45 | | |
| Итого: | | | | | | | | |
| Обед: | Суп щи, с мясом | 150/200 | 2,45\3,67 | 0,40\0,54 | 10,8\14,5 | 255\341 | | №63 стр640 |
| | Оладьи печеночные | 60/80 | 9,463\11,851 | 22,506\25,926 | 56,801\70,601 | 400,19\510,59 | | №310 стр276 |
| | гречка отварная | 120/150 | | | | | | |
| | соус | 15/30 | | | | | | |
| | Компот | 100\100 | 0,0315\0,042 | 0 | 13,6\19,79 | 46,45\68,25 | 35\50 | №396 стр319 |
| | Хлеб | 50/70 | 1,925\3,85 | 0,75\1,5 | 12,45\24,9 | 65\131 | | |
| | Горошек лук масло растительное | 40/40 | 2,03 | 6,906 | 1 | 47,36 | | №31 стр116 |
| Итого: | | 535\670 | 15,8995\21,443 | 30,562\34,872 | 94,651\130,791 | 814\1,0982 | | |
| Ужин: | Каша ячневая молочная | 200\200 | 5,23\6,98 | 7,81\10,42 | 18,75\25 | 363\484 | | №1 стр188 |
| | Чай | 170\200 | 0,0002 | 0 | 0,069 | 1,09 | | №419 стр326 |
| | хлеб | 25\50 | 1,925\3,85 | 0,75\1,5 | 12,45\24,9 | 65,5\131 | | |
| | масло | 5\5 | 0,02 | 3,925 | 0,025 | 36,7 | | |
| 2 ужин: | фрукты | 100/100 | 1,8\2,25 | 0,4\0,5 | 16,2\20,25 | 80/100 | | |
| Итого: | | 400\455 | 7,9752\11,850 | 13,285\16,845 | 32,294\49,9994 | 621,90\765,29 | | |
| Итого за 1 день: | | | 36,205\48,923 | 99,601\109,432 | 299,01\377 | 2,3349\2,41911 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
|----------------|----------------------------|-----------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 6 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша молочная манная | 150\200 | 5,21\6,21 | 7,27\8,875 | 27,08\43,0 | 196,45\225,84 | | №1 стр188 |
| | Бутерброд с маслом с сыром | 25/5\20/50/5/20 | 2,49\2,49 | 3,93\3,93 | 27,56\27,56 | 156\156 | | №3 стр105 |
| | Чай | 150\200 | 1,58\1,58 | 1,6\1,6 | 3,15\3,15 | 9,6\9,6 | | №94 стр686 |
| Итого: | | 350\475 | 9,28\10,28 | 12,805\14,405 | 58,51\73,71 | 362,05\391,44 | | |
| 2 завтрак: | Сок | 100\100 | 0 | 11,2 | 0 | 45 | | |
| Обед : | Суп ши с мясом | 150\200 | 5,396\9,588 | 10,235\13,505 | 7,658\12,393 | 139,48\199,08 | | №73 стр137 |
| | Гуляш мясной | 110\130 | 14,88\18,6 | 12,8\16,0 | 0 | 174,4\218,0 | | №293 стр267 |
| | Перловка отварная | 150\200 | 2,225\2,54 | 4,31\4,365 | 23,96\27,38 | 147,65\163,5 | | №330 стр291 |
| | Компот | 180\200 | 0,045\0,045 | 0 | 11,24\11,24 | 45,43 | | №394 стр318 |
| | Икра кабачковая | 20\20 | 4,11 | 6,378 | 0,44 | 75,23 | | №12 стр108 |
| Итого: | | 610\750 | 26,656\34,88 | 33,72\40,24 | 43,298\51,453 | 627,19\746,24 | | |
| Подлинок: | какао | 200\200 | 0,88\0,88 | 8,0\8,0 | 11,955\11,955 | 46,5\46,5 | | №416 стр328 |
| | сахарь | 35\40 | 2,73\3,12 | 2,835\3,24 | 26,81\30,64 | 144,9\165,6 | | |
| Итого: | | 235\240 | 3,61\4,0 | 10,835\11,24 | 38,765\42,595 | 191,4\212,1 | | |
| Ужин: | Суп рыбный из сайры | 200\200 | 10,81\14,4 | 0,630\0,850 | 18,91\47,45 | 266\352 | | №95 стр147 |
| | Хлеб | 25\50 | 5,7\7,92 | 0,165\0,91 | 33,8\47,39 | 165,5\231,7 | | |
| | Масло | 5\5 | 0,02 | 3,925 | 0,025 | 36,7 | | |
| | Чай | 180\200 | 0,0002 | 0 | 0,069 | 1,09 | | №410 стр326 |
| Итого: | | 410\455 | 16,56\22,35 | 4,724\8,35 | 52,804\94,934 | 469,29\621,49 | | |
| 2 ужин: | Булочка чай | 150\200 | 1,8\2,25 | 0,4\0,5 | 16,2\20,25 | 80\100 | | |
| Итого за день: | | 100\100 | 57,906\73,76 | 73,684\82,42 | 209,577\262,69 | 1,775\2,116 | | |

| День 7 | Блюда | Блюда | Б | | | Ж | | | У | | | Ценность (ккал) | С | рецептуры |
|-------------------------|--------------------------|----------------|-----------------------|----------------------|------------------------|------------------------|--|--|---|--|-------------|--------------------|---|-----------|
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | Суп молочный рисовый | 150\200 | 4,95\6,6 | 6,75\9 | 15,48\20,6 | 215\286 | | | | | №101 стр150 | | | |
| | Бульброд с сыром, маслом | 40\65 | 4,37\6,42 | 7,775\8,725 | 17,35\28,675 | 148,175\223,65 | | | | | №3 стр105 | | | |
| | Чай с сахаром | 160\160 | 16 | 0 | 106,7 | 488,0 | | | | | №412 стр326 | | | |
| Итого: | | 350\425 | 25,32\29,02 | 14,525\17,725 | 139,53\155,975 | 851,175\997,65 | | | | | | | | |
| 2 завтрак: | фрукты | 100\100 | 0,81 | 0,81 | 19,6\24,5 | 90\112,5 | | | | | | | | |
| Обед: | Суп борщ с мясом | 150\200 | 9,73\13,706 | 6,68\9,89 | 14,228\14,868 | 159,63\203,23 | | | | | №87 стр144 | | | |
| | Тефтели мясные | 60\80 | 13,01\17,07 | 15,7\18,9 | 20,57 | 273,5\317,1 | | | | | №302 стр272 | | | |
| | Латша отварная | 120\135 | 3,745\4,28 | 0,455\0,52 | 23,94\27,36 | 117,25\134 | | | | | №219 стр228 | | | |
| | Соус | 30\30 | 1,006 | 3,963 | 5,85 | 63,1 | | | | | №367 стр307 | | | |
| | Кукуруза лук р\м | 20\20 | 4 | 0 | 10 | 56 | | | | | №12 стр108 | | | |
| | Кисель | 100\100 | 0,32\0,4 | 0,005\0,007 | 16,87\20,36 | 66,55\80,63 | | | | | №76 стр318 | | | |
| | Хлеб | 50\70 | 5,7\7,92 | 0,65\0,91 | 33,85\47,83 | 165,5\231,7 | | | | | | | | |
| Итого: | | 530\635 | 37,51\48,382 | 22,148\29,053 | 118,708\142,068 | 827,71\908,92 | | | | | | | | |
| Подливка: | Ватрушка с творогом | 100\100 | 96,75 | 6,262 | 16,270 | 119,282 | | | | | №441 стр343 | | | |
| | Снежок | 100\150 | 2,5 | 12 | 16 | 30,05 | | | | | | | | |
| Итого: | | 200\250 | 99,25 | 18,262 | 32,27 | 149,332 | | | | | | | | |
| Ужин: | Каша «Дружба» | 200\200 | 5,94\6,26 | 7,729\7,784 | 52,015\51,035 | 352,88\352,88 | | | | | №182 стр198 | | | |
| | Чай | 170\200 | 0,0002 | 0 | 0,069 | 1,09 | | | | | №410 стр326 | | | |
| | Хлеб | 25\50 | 1,925\3,85 | 0 | 106,7 | 488 | | | | | | | | |
| | Масло | 5\5 | 0,02 | 3,25 | 0,025 | 36,7 | | | | | | | | |
| Итого: | | 400\455 | 7,8852\10,1302 | 9,643\10,961 | 17,818\121,265 | 681,25\719,311 | | | | | | | | |
| 2 ужин: | печенье | 35\40 | 2,03\2,32 | 0,98\1,12 | 26,77\30,6 | 110\126 | | | | | | | | |
| | ЧАЙ | 100\120 | 4,58\5,48 | 4,08\4,88 | 7,58\9,07 | 85\102 | | | | | №410 стр326 | | | |
| Итого: | | | 6,61\7,8 | 0,98\1,12 | 26,839\30,669 | 111,09\127,09 | | | | | | | | |
| Итого за 1 день: | | | 177,38\195,58 | 85,558\77,121 | 435,165\482,247 | 2120,15\2350,67 | | | | | | | | |

| Прием пищи | Наименование | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
|------------------|---------------------------|----------------|-----------------------|----------------------|------------------------|-----------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 8 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Бутерброд с маслом | 30\55 | 1,925\3,85 | 0,75\1,5 | 12,45\24,9 | 65,5\131 | | №3стр105 |
| | Каша молочная кукурузная | 150\200 | 12,7 | 11,5 | 0,7 | 157 | | №227стр232 |
| | Какао напиток | 150\200 | 4,68 | 3,58\6,4 | 16,77\22,36 | 70,97\74,5 | | №415стр325 |
| Итого: | | 330\455 | 19,305\21,23 | 15,83\19,4 | 29,92\47,96 | 293,47\362,5 | | |
| 2 завтрак: | фрукты | 100\100 | 0 | 11,2 | 0 | 45 | | |
| Обед: | Суп рассольник с мясом | 150\200 | 5,85\9,925 | 5,145\10,575 | 13,345\15,965 | 146,3\172,7 | | №79Стр140 |
| | Рыба кусочком | 60\80 | 9,335\9,875 | 8,755\8,755 | 20,57 | 6,405\6,405 | | №284стр261 |
| | Рис отварной | 150\200 | 6,188\7,062 | 9,186\9,384 | 46,650\54,100 | 301,02\334,58 | | №332стр292 |
| | соус | 20\20 | | | | | | |
| | Помидор свежий | 20\20 | 5,11 | 9,378 | 8,44 | 85,23 | | №35стр106 |
| | Кисель | 150\200 | 0,0315\0,042 | 0 | 13,959\19,79 | 46,45\68,25 | 35\50 | №396стр319 |
| | Хлеб | 50\70 | 5,7\7,92 | 0,65\0,91 | 33,85\47,39 | 165,5\231,7 | | |
| Итого: | | 580\770 | 32,2145\39,934 | 33,114\39,002 | 136,814\166,435 | 750,905\898,865 | | |
| Полдник: | Пицца детская | 100\100 | 2,83,2 | 1,82\2,08 | 24,185\27,64 | 127,4\145,6 | | |
| | чай | 170\200 | 0,16\0,2 | 0 | 10,2\12,2 | 42\50,4 | | №40 |
| Итого: | | 205\250 | 2,96\3,4 | 1,82\2,08 | 24,385\29,84 | 169,4\196,0 | | |
| Ужин: | Суп молочный вермишелевый | 200\200 | 4,95\6,6 | 6,75\9 | 15,48\20,6 | 215\286 | | №101стр150 |
| | Чай | 170\200 | 0,0002 | 0 | 0,069 | 1,09 | | №410 стр326 |
| | Хлеб | 25\50 | 1,925\3,85 | 0,75\1,5 | 12,45\24,9 | 65,5\131 | | |
| | Масло | 5\5 | 0,02 | 3,925 | 0,025 | 36,7 | | |
| Итого: | | 400\455 | 6,8952\10,470 | 12,175\14,425 | 28,024\45,594 | 318,29\454,79 | | |
| 2 ужин: | ФРУКТЫ | 100\150 | 2,03\2,32 | 0,98\1,12 | 26,77\30,6 | 110\126 | | |
| Итого: | | | 2,03\2,32 | 0,98\1,12 | 26,77\30,6 | 110\126 | | |
| Итого за 1 день: | | | 63,362\77,354 | 75,119\87,227 | 245,913\320,429 | 1,687\2,0832 | | |

| Прием пищи | Наименование | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
|------------------|----------------------------|----------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------------------------|-----------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 9 | | | | | | | | |
| Завтрак: | омлет | 90\150 | 6,95\9,1 | 12,87\15,8 | 1,07\1,40 | 148\184 | | №229 стр40 |
| | Чай | 180\200 | 0,0002 | 0 | 0,069 | 1,09 | | №410 стр326 |
| | печенье | 35\40 | 5,8 | 2,8 | 76,5 | 314 | | |
| | Бутерброд с сыром с маслом | 25\5\10\65 | 4,37\6,42 | 7,775\8,725 | 17,35\28,675 | 148,175\223,65 | | №3стр105 |
| Итого: | | 345\455 | 17,120\21,320 | 15,05\17,6 | 94,989\106,64 | 463,09\722,74 | | |
| 2 завтрак: | фрукты | 100\100 | 0 | 11,2 | 0 | 45 | | |
| Обед: | Суп свекольник с мясом | 150\200 | 6,957\9,1819 | 9,945\16,145 | 10,023\15,964 | 181,77\224,37 | | №64стр133 |
| | Жаркое по домашнему | 150\200 | 14,48\19,20 | 14,15\17,55 | 27,60\36,91 | 298,9\382,8 | | №292стр267 |
| | Зеленый горошек с луком | 20\20 | 3,92\3,92 | 5,518\5,518 | 0,7\0,7 | 67,98\67,98 | | №8 стр106 |
| | Компот | 150\200 | 0,14\0,21 | 0,007\0,1 | 31,44\41,68 | 60,24\73,08 | 35\50 | №33 |
| | Хлеб | 50\70 | 5,7\7,92 | 0,91\0,165 | 33,8\47,39 | 165,5\183,3 | | |
| Итого: | | 520\690 | 31,197\40,44 | 43,58\68,57 | 103,56\142,64 | 774,39\931,53 | | |
| Полдник: | пряник | 35\40 | 0 | 1,998 | 043,65 | 2,616,30 | | |
| | Снежок | 150\150 | 4,35\5,22 | 3,75\4,5 | 6\7,2 | 75\90 | | №420стр640 |
| Итого: | | 230\230 | 4,35\5,22 | 5,748\6,498 | 6,43\7,63 | 77,616\92,616 | | |
| | Каша пшеничная молочная | 200\200 | | | | | | |
| | Чай | 180\200 | 0,0002 | 0 | 0,069 | 1,09 | | №410 стр326 |
| | Хлеб | 25\50 | 1,925\3,85 | 0,75\1,5 | 12,45\24,9 | 63,5\131 | | |
| | Масло | 5\5 | 0,02 | 3,925 | 0,025 | 36,7 | | |
| Итого: | | 410\455 | 16,94\23,01 | 4,675\5,425 | 12,544\24,994 | 101,29\168,79 | | |
| 2 ужин: | Фрукты | 100\150 | 1,8\2,25 | 0,4\0,5 | 16,2\20,25 | 80\100 | | |
| Итого за 1 день: | | | 98,14\106,88 | 80,653\109,793 | 233,72\281,901 | 54139\2.06067 | | |

| Прием пищи | Наименование | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
|-------------------------|----------------------------|------------------|----------------------|----------------------|-----------------------|--------------------------------------|-----------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 10 | блюда | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша гречневая молочная | 150\200 | 4,95\6,6 | 6,75\9 | 15,48\20,6 | 215\286 | | №101стр150 |
| | Чай конфета | 150\200 16/16 | 0,0002 | 0 | 0,069 | 1,09 | | №410 стр326 |
| | Бутерброд с маслом с сыром | 40\65 | 4,37\6,42 | 7,775\8,725 | 17,35\28,675 | 148,175\223,65 | | №3стр105 |
| Итого: | | 340\465 | 9,32\13,02 | 14,53\17,73 | 32,90\49,35 | 364,27\510,74 | | |
| 2 завтрак: | снежок | 100\100 | 1,8\2,25 | 0,4\0,5 | 16,2\20,25 | 80,\100 | | |
| Обед: | Суп клецки с мясом | 150\200 | 10,425\10,429 | 4,034\7,784 | 18,54\47,22 | 136,59\200,79 | | №91стр146 |
| | Печень по-строгановски | 150\200 | 0,42\0,42 | 3,9967\3,9978 | 0,000875 | 11,2339\11,3582 | | №284стр261 |
| | Картофельное пюре | 120\135 | 1,006 | 3,963 | 5,85 | 63,1 | | №367стр307 |
| | Фасоль луж р\м | 30\30 | 0,672 | 7,536 | 27,144 | 129,124 | | №29 стр115 |
| | Хлеб | 50\70 | 1,925\3,87 | 4,675\5,425 | 12,475\24,925 | 108,5\167,7 | | |
| | Компот | 150\200 | 0,045\0,06 | 0 | 11,24\11,66 | 45,43\47,94 | 35\50 | №394стр318 |
| Итого: | | 650\835 | 16,293\18,707 | 25,204\30,00 | 75,249\116,799 | 493,97\620,01 | | |
| Ужин: | Каша молочная пшено | 150\200 | 5,23\6,98 | 7,81\10,42 | 18,75\25 | 363\484 | | №1 стр188 |
| | Чай с молоком | 150\200 | 0,0002 | 0 | 0,069 | 1,09 | | №410стр326 |
| | Хлеб | 25\50 | 1,925\3,85 | 0,75\1,5 | 12,45\24,9 | 65,5\131 | | |
| | Масло | 5\5 | 0,02 | 3,25 | 0,025 | 36,7 | | |
| Итого: | | 330\455 | 7,1752\10,95 | 11,842\15,202 | 31,294\49,994 | 466,29\652,79 | | |
| 2 ужин: | фрукты | 100\100 | | 11,2 | 0 | 45 | | |
| Итого за 1 день: | | | 40,35\50,69 | 59,591\71047 | 208,47\289,224 | 1,704\12,183,11 | | |