

Администрация г. Улан-Удэ  
МУ «Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ  
САД № 84 «СНЕГУРОЧКА» КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА 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: ds\_84@govrb.ru

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



Циклическое 10-ти дневное меню для организации питания  
детей в возрастных группах 1,5 -3 и 3 -7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша манная молочная	150\200	4,89\5,21	7,69\7,75	38,07\41,49	287,6\303,5		№1стр188
	Чай	150\200	0,0002	0	0,69	0,00109		№410стр326
	хлеб с мягким сыром	35\15	4,37	7,775	17,35	148,17\36-186		№3стр105
<b>Итого:</b>		<b>350\450</b>	<b>9,26\9,58</b>	<b>15,46\15,52</b>	<b>56,11\59,53</b>	<b>471,8\525,5</b>		
<b>2 завтрак:</b>	Сок фруктовый	<b>100\100</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>		
<b>Обед:</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	150\200	6,47\11,125	3,54\6,875	18,34\22,02	113,1\209,5		№88стр144
	Плов из мяса говядины	150\200	21,054\25,164	22,81\26,27	27,19	436,5\496,8		№321стр285
	Напиток из шиповника	150\2000	0,31	0	18,58	65,4	35/50	№394стр318
	Хлеб	25\50	4,37\5,3	0,65\0,91	33,85\47,83	65,5\133		
<b>Итого:</b>		<b>495\670</b>	<b>33,20\42,89</b>	<b>34,0\41,05</b>	<b>114,1\131,7</b>	<b>760\984,2</b>		
<b>Полдник:</b>	Молоко	150\200	4,58\5,48	4,08\4,88	7,58\9,07	85\102		№416 стр328
	Печенье	50\50	7,5	9,8	74,4	417		
<b>Итого:</b>		<b>200\250</b>	<b>12,08\12,98</b>	<b>13,88\14,68</b>	<b>81,98\83,47</b>	<b>502\519</b>		
<b>Ужин:</b>	Каша дружба молочная	185\200	4,895\5,21	7,69\7,75	38,07\41,49	287,6\303,5		№95стр147
	Чай	200\200	0,0002	0	0,69	0,00109		№411стр326
	Хлеб с повидлом	50\15	3,85\5,75	0,75\1,5	12,45\24,9	65,5\ 133		
<b>Итого:</b>		<b>400\450</b>	<b>8,7452\10,9602</b>	<b>19,44\20,25</b>	<b>51,21\67,08</b>	<b>353,1\436,5</b>		
<b>2 ужин:</b>	Пряник чай	50\50	0,6\0,80	0,6\0,8	14,7\16,2	67,5\90		
		150\200	0,0002-	0	0,69-	1,09\1,18		
<b>Итого</b>		<b>200\250</b>	<b>0,6002\0,8002</b>	<b>0,6\08</b>	<b>15,39\16,89</b>	<b>68,5\91,18</b>		
<b>Итого за 1день</b>		<b>1,670\2,070</b>	<b>64,63\77,96</b>	<b>83,38\92,30</b>	<b>333,9\373,8</b>	<b>2,219\2,620</b>		

Прием пищи	Наименование блода	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Отварная лапша с сыром	120/135	9,065/9,6	6,255/6,32	26,4/29,82	224,4/232		№220стр228
	чай	200/200	0,0002	0	0,069	46,5/74,5		№410 стр326
	Хлеб с маслом	25/5	1,925/3,85	0,75/1,5	12,45/24,9	65/42,5-133/42,5		
<b>Итого :</b>		<b>350/400</b>	<b>10,99/13,45</b>	<b>7,005/7,820</b>	<b>38,91/54,78</b>	<b>378,4/482</b>		
<b>10 часов</b>								
	снежок	<b>100/100</b>	<b>0</b>	<b>11,2</b>	<b>19,6</b>	<b>55</b>		
	Суп уха	150/200	11,158/12,108	10,063/10,942	18,91/47,45	112,99/116,59		
	Котлета из говядины	60/80	12,13/15,85	15,50/18,70	6,29/6,385	273,5/317,1		№299стр270
	Гречка отварной	150/200	3/4	0,6/08	25,95/34,6	120/160		№339стр295
	Соус	10	1,05	3,003	5,05	93,2		№367стр307
	Кисель	150/200	0,045	0	11,24	45,43		№394 стр318
	Хлеб	25/70	5,7/7,92	0,91/0,165	33,8/47,39	133/186		
	Салат из кукурузы	20/20						
<b>Итого:</b>		<b>565/780</b>	<b>35,908/43,798</b>	<b>32,702/36,236</b>	<b>131,36/182,65</b>	<b>835,4/861,6</b>		
<b>Полдник:</b>								
	чай	150/200	2,5	12	16	175/190		
	Ватрушка с повидлом	100	2,8/3,2	1,82/2,08	24,185/27,64	127,4/145,6		
<b>Итого:</b>		<b>250/300</b>	<b>5,3/5,7</b>	<b>13,82/14,08</b>	<b>40,185/43,64</b>	<b>302,4/355,6</b>		
<b>Ужин:</b>								
	Каша молочная кукурузная	150/200	3,91/5,39	2,42/6,38	32,02//20,84	287,6/303,5		№437стр340
	Чай	200/200	20	0	106,7	45,5/65,5		№410стр326
	Хлеб	50/50	1,925\3,85	0,75/1,5	12,45/24,9	65/36-133/36		
<b>Итого:</b>		<b>400/450</b>	<b>25,835/29,24</b>	<b>3,17/7,88</b>	<b>151,17/152,44</b>	<b>434,1/538</b>		
<b>Ужин2:</b>								
	Напиток лимонный	150/200	0,002/0,002	0	0,0069/0,0069	45,5/65,5		№410стр326
	Печенье	35/40	1,12/1,28	0,98/1,12	28,03/32,04	122,5/140,0		
<b>Итого:</b>		<b>185/240</b>	<b>1,12/1,282</b>	<b>0,981,12</b>	<b>28,03/32,04</b>	<b>168,0/205,5</b>		
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>1,815/2,150</b>	<b>79,153/93,470</b>	<b>58,478/67,797</b>	<b>409,28/485,18</b>	<b>2,173/2,497</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша пшеничная молочная	150/200	5,21/6,21	7,27/8,875	27,08/43,0	287,6/303,5	№1 стр188	
	Гренка с сыром	25/5/20-50/5/20	5,04/7,15	6,59/8	14,56/19,0	138/178	№125стр160	
	Кофейный напиток	150/200	1,22/2,5	0,18/0,24	0,8/0,9	7,6/8,2	№414стр327	
<b>Итого:</b>		<b>350/475</b>	<b>14,47/15,86</b>	<b>14,045/17,115</b>	<b>42,44/62,90</b>	<b>433,20/487,70</b>		
<b>2 завтрак:</b>	фрукты	<b>100/100</b>	<b>0</b>	<b>11,2</b>	<b>0</b>	<b>55</b>		
<b>Обед:</b>	Суп щи с мясом говядины	150/200	8,08/8,362	7,295/10,565	40,641/43,241	70,8/150,0	№86стр143	
	Рыба отварная	60/80	11,34/16,11	5,64/5,91	1,13/1,31	101,17/122,77	№273 стр 255	
	Рис отварной	110/150	4,42/5,42	6,27/6,47	28,27/36,97	187/227	№332 стр292	
	Напиток лимонный	150/200	0,031/0,042	0	18,58/44,58/	65,4/87,2	№396стр319	
	Хлеб	25/50	8,85/9,1	3,33/7,9		266/377,7		
	Салат из зеленого горошка	20/20					№12стр108	
	СОУС	10/10	0,95	11,975	502,91	1032		
<b>Итого:</b>		<b>525/710</b>	<b>40,83/47,18</b>	<b>44,34/52,65</b>	<b>94,28/131,76</b>	<b>824,22/1,098</b>		
<b>Полдник:</b>	молоко	150/200	0,0002	0	0,069	1,09/1,09	№410 стр326	
	сахарь	50/50	2,821	2,626	14,727	200		
<b>Итого:</b>		<b>200/250</b>	<b>2,821</b>	<b>2,626</b>	<b>14,796</b>	<b>201,9</b>		
<b>Ужин:</b>	Каша пшено молочная	150/200	5,21/6,21	22,458/22,481	27,08/43,0	287,6/303,5	№284стр261	
	чай	200//200						
	хлеб	50	20	0	106,7	45,5		
			5,75	1,5	24,9	65/36		
<b>Итого</b>		<b>400/450</b>	<b>30,96/31,96</b>	<b>13,78/14,7</b>	<b>43,87/59,99</b>	<b>398,46/538,0</b>		
<b>2 ужин</b>								
	чай	150/200	4,65/6,2	4,8/6,4	16,77/22,36	355/424		
	Вагрушка с повидлом	100/100	0,44	4,0	5,9775	338/338		
		<b>250/300</b>	<b>5,09/6,64</b>	<b>8,80/10,4</b>	<b>22,747/28,337</b>	<b>693/762</b>		
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>1,690/2,065</b>	<b>94,171/104,46</b>	<b>94,791/108,69</b>	<b>218,13/297,78</b>	<b>2,605/3,041</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный вермишелевый	150/200	4,9/6,6	6,75/9	15,48/20,6	215/286	№101стр150	
	Чай	155/200	2,1/2,4	2,4/3,2	9,3/12,2	73,42/95,4	№410 стр326	
	Хлеб с повидлом	30/15	2,45/3,36	7,558,36	14,62/16,62	136/168	№3стр105	
<b>Итого:</b>		<b>350/450</b>	<b>10,6502/15,7002</b>	<b>8,25/12,85</b>	<b>27,999/45,595</b>	<b>417,09/456,25</b>		
<b>Завтрак:</b>	сок	<b>100/100</b>	<b>0</b>	<b>11,2</b>	<b>0</b>	<b>55</b>		
<b>Обед:</b>	Суп картофельный с крупой с мясом	150/180	8,936/12,656	10,2/19,758	14,228/16,558	225/268,6	№89стр145	
	Капуста тушеная с мясом	150/200	4,17/7,75	11,130/14,400	5,39/5,65	105,7/152,3	№143стр169	
	Компот с/ф	150/180	0,1/0,4	0	15,045/15,098	56,85/57,39	№394 стр318	
	Хлеб	30/50	5,7/7,92	0,91/0,165	33,8/47,39	133/186		
<b>Итого:</b>		<b>480/610</b>	<b>20,612/23,632</b>	<b>28,618/40,701</b>	<b>120,73/142,17</b>	<b>775/888,57</b>	№10стр108	
<b>Полдник:</b>	чай	150/200	4,35/5,22	3,75/4,50	6/7,20	75/90	№420стр640	
	Калач сметанный	50/50	6,552	12,55	46,08	325,91	№443стр344	
<b>Итого:</b>		<b>200/250</b>	<b>10,752/12,152</b>	<b>17,35/18,95</b>	<b>53,13/55,48</b>	<b>420,9/435,9</b>		
<b>Ужин:</b>	Отварной картофель	150/200	5,21/6,21	7,275/8,875	27,08/43,0	196,45/225,84	№1 стр188	
	Сельдь слабо соленая	20/20						
	Хлеб	30/50	1,925/3,85	0,75/1,5	12,45/24,9	65/36-113/36		
	Чай	200/200	0,1	0	15,045	57,395	№410 стр326	
<b>Итого:</b>		<b>400/470</b>	<b>7,2612/10,1862</b>	<b>12,252/14,602</b>	<b>40,065/68,435</b>	<b>262,9/376,02</b>		
<b>2 ужин:</b>	Молоко сухарь	150/200	1,8/2,25	0,4/0,5	16,2/20,25	1,09/80-1,118/95		
		50/50						
<b>Итого:</b>		<b>200/250</b>	<b>1,8/2,25</b>	<b>0,4/0,5</b>	<b>16,2/20,25</b>	<b>81,09/96,11</b>		
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1,780/2,210</b>	<b>51,07/63,92</b>	<b>78,07/98,80</b>	<b>258,12/331,93</b>	<b>2,011/2,307</b>		



	блюда	блюда	Б	Ж	У	я ценность (ккал)	С	рецептуры
День5								
Завтрак:	Каша рисовая молочная	150/200	4,895/5,21	7,7/7,755	38,075/41,495	287,6/303,5		№1 стр188
	Чай с молоком	150/200	0,0002	0	11,955/11,998	46,5/49,5		№416 стр328
	Хлеб	50/50	2,49	3,93	27,56	156		№2 стр 640
<b>Итого:</b>		<b>350\450</b>	<b>8,26\8,67</b>	<b>19,63\21,68</b>	<b>77,59\81,05</b>	<b>490\509</b>		
2 завтрак:								
	Снежок	100/100	0	11,2	0	55		
<b>Итого:</b>		<b>100\100</b>						
Обед:	Суп свекольник с мясом	150/200	5,5360/9,0960	7,235/10,505	25,538/28,998	192,58/208,58		№63 стр640
	Запеканка из сердца	60\80	0	6,993	0	62,93/75,12		№310 стр276
	Картофельное пюре	120/135	2,65/2,10	4-	24/29-	103,2		
	салат из фасоли	20/20	0,955	11,975	502,915			
	соус	20/20						
	Напиток лимонный	150/180	0,042\0,045	0	11,24\11,79	45,43/46,54	35/50	№396 стр319
	Хлеб	45/50	3,85/7,92	0,75\1,65	33,85/47,39	65,5/186		
<b>Итого:</b>		<b>545\665</b>	<b>13,118\20,201</b>	<b>26,01\33,010</b>	<b>97,448\119,998</b>	<b>700,69\867,49</b>		
полдник	фрукты	100/100		11,2		55		
Ужин	Каша ячневая молочная	150/200	4,89/5,21	7,75/7,81	38,07/41,49	287/303,5		№1 стр188
	Чай	200\200/	0,0002	0	0,069	1,09/73,7-118/73,7		№419 стр326
	Хлеб	50\50	5,3	0,91	47,83	133		
		<b>400\450</b>	<b>10,21\10,53</b>	<b>12,585\12,645</b>	<b>85,99\89,41</b>	<b>531,4\664,5</b>		
<b>Итого:</b>								
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>1,501\1,785</b>	<b>35,938\44,621</b>	<b>73,175\83,035</b>	<b>267,02\297,65</b>	<b>1,852\2,185</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак:	Каша молочная жидкая овсяная	150\200	5,07\6,21	7,675\8,875	24,08\24,85	170,7\185,5		№1 стр188
	Хлеб с маслом	45\5-50\5	4,37\6,42-36	7,775\8,725-1,5	17,35\28,67-24,9	148,17\223,65-65,5		№3 стр105
	Чай	150\200	0,1		15,045	45,5\57,39		№94 стр686
<b>Итого:</b>		<b>350\455</b>	<b>9,54\12,73</b>	<b>15,45\17,60</b>	<b>41,43\53,52</b>	<b>364,3\466,5</b>		
<b>2 завтрак:</b>	сок	<b>100\100</b>	<b>0,75</b>		<b>18,18</b>	<b>76</b>		
<b>Обед :</b>	Суп клецки с мясом	150\200	5,396\9,588	7,235\10,505	25,538\28,998	192,58\208,58		№73 стр137
	Печеночные оладьи	60\80	8,879\12,119	15,375\18,575	6,753	155,3\218,0		№293 стр267
	Перловка отварная	110\130	7,398\8,454	8,872\10,168	44,62\50,98	300,74\334,26		№330 стр291
	Напиток из шиповника	150\200	0,041\0,045	0	15,58\20,22	61,82\72,6	35\50	№394 стр318
	Хлеб	30\50	4,27\5,3	0,55\0,91	33,70\47,83	65,4\133		№12 стр108
<b>Итого:</b>		<b>520\660</b>	<b>26,184\35,706</b>	<b>34,273\41,158</b>	<b>76,998\99,283</b>	<b>647,5\837,0</b>		
<b>Полдник:</b>	молоко	150\200	0,88\0,95	8,0\8,7	11,955\12,45	46,5\46,85		№416 стр328
	Печенье(сухарь ,пряник)	50\50	7,5	9,8	74,4	417		
<b>Итого:</b>		<b>200\250</b>	<b>8,38\8,45</b>	<b>17,8\18,5</b>	<b>86,35\86,85</b>	<b>463,5\463,85</b>		
<b>Ужин:</b>	Макаронные изделия маслом	150\200	2,10\3,0	4-4	24\29-	152\169		№95 стр147
	Хлеб	50\50	5,7\7,92	0,165\0,91	33,8\47,39	65\133		
	Чай	200\200	0,0002	0	0,069	45,5\45,5		№410 стр326
<b>Итого:</b>		<b>400\450</b>	<b>27,14\33,11</b>	<b>21,92\26,84</b>	<b>65,00\83,63</b>	<b>300,3\405,3</b>		
<b>2 ужин:</b>	Булочка	50\50	3,0-5,766	3,2 -7,615	4,7-52,762	60-298,48		
<b>Итого:</b>	чай	150\200	8,766	10,815	57,46	358,48		
<b>Итого за день:</b>		<b>1,525\2,030</b>	<b>120,68\136,48</b>	<b>106,08\112,</b>	<b>370,3\423,8</b>	<b>2,82\3,2185</b>		



	блюда	блюда	блюда			ценность (ккал)	С	рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный рисовый	150\200	5,435/7,605	7,992/9,89	22,16/27,54	184,24/232,9	№101стр150	
	Бутерброд с мягким сыром	50\65	2,25/4,26	4,85/5,8	17,525/28,72	117,95/192,9	№3стр105	
	Чай	150\200	0,0002	0	0,069/0,082	1,09/1,18	№412стр326	
<b>Итого:</b>		<b>350\465</b>	<b>7,68/11,86</b>	<b>12,84/15,69</b>	<b>39,75/56,34</b>	<b>303,28/426,9</b>		
<b>2 завтрак:</b>	фрукты	<b>100\100</b>	<b>0,</b>	<b>55</b>	<b>0</b>	<b>55</b>		
<b>Обед:</b>	Суп борщ с мясом говядины	150\200	3,72/7,44	3,20/6,40	7,62/7,82	43,6/87,2	№87стр144	
	Тефтели мясные	60\80	13,01/17,07	15,7/18,9	20,57	273,5/317,1	№302стр272	
	Гречка отварная	110\130	4,43/5,06	5,08/5,245	21,76/24,865	153,95/170,7	№219стр228	
	Соус	10\10	6,552	12,55	46,08	352,91	№367стр307	
	Кисель	150\200	0,32/0,4	0	18,58/44,58	65,4/87,2	№76 стр318	
	Хлеб	30\50	3,85/7,92	0,75/1,65	33,85/47,39	65,5/186		
<b>Итого:</b>		<b>510\670</b>	<b>31,98/44,54</b>	<b>41,28/48,74</b>	<b>149,3/192,1</b>	<b>1,494/1,740</b>		
<b>Полдник:</b>	Сухарь	50\50	0	1,998	0	43,65	№441стр343	
	снежок	150\200	0,0002	0	0,069/0,082	1,09/1,18		
<b>Итого:</b>		<b>200\250</b>	<b>0,0002</b>	<b>1,998</b>	<b>0,069/0,082</b>	<b>44,74/44,83</b>		
<b>Ужин:</b>	Уха из сайры	150\200	5,94/6,26	7,729/7,784	51,015/52,015	337,03/352,88	№182стр198	
	Чай	200\200	0,0002	0	0,069	1,09/1,12	№410стр326	
	Хлеб с маслом	50\5	5,7	0,65	33,85	165,5		
<b>Итого:</b>		<b>405\455</b>	<b>11,66/11,98</b>	<b>3,9</b>	<b>33,94</b>	<b>203,2/203,3</b>		
<b>2 ужин:</b>	пряник	50/50	2,03/2,32	0,98/1,12	26,77/30,6	110/126		
	чай	100\150	4,58/5,48	4,08/4,88	7,58/9,07	85/102	№410 стр326	
<b>Итого:</b>		<b>150/200</b>	<b>4,78/7,8</b>	<b>5,06/6,00</b>	<b>34,35/39,67</b>	<b>195/228</b>		
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>1,710/2,045</b>	<b>56,100/76,18</b>	<b>76,278/87,528</b>	<b>257,4/322,13</b>	<b>2,195/2,698</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 8</b>								
<b>Завтрак:</b>	Хлеб с маслом	30/5-50/5	2,25/4,26	4,85/5,8	17,525/28,72	117,95/192,9-25/25		№3стр105
	Каша ячневая молочная	150/150	5,07/5,014	7,675/7,895	24,85/25,15	170,7/170,95		№227стр232
	Какао напиток	160/200	0,88/0,97	8/9,5	11,955/12,320	46,5/48,2		№415стр325
<b>Итого:</b>		<b>350/405</b>	<b>8,20/10,24</b>	<b>20,52/23,19</b>	<b>54,33/66,20</b>	<b>435,6/517,0</b>		
<b>2 завтрак:</b>	сок	<b>100/100</b>	<b>0</b>	<b>11,2</b>	<b>0</b>	<b>55</b>		
<b>Обед:</b>	Суп гороховый с мясом говядины	150/200	5,85/9,925	5,145/10,575	13,345/15,965	146,3/172,77		№79Стр140
	Котлета рыбная	60/80	9,55/12,75	5,54/5,72		88,01/102,5		№284стр261
	Рис отварной	110/130	2,47/3,0	4,275/4,325	24,315/28,585	152,2/168,7		№332стр292
	Соус огурец соленый	10/10 20/20	0,95	11,35	5,029	93,2/103,2		
	Компот с/ф	150/180	0,040/0,042	0	11,0/11,24	45,13/45,43	35/50	№396стр319
	Хлеб	30/50	4,27/7,92	0,55/0,91	33,70/47,39	65,4/133		
<b>Итого:</b>		<b>530/670</b>	<b>24,17/34,86</b>	<b>33,89/40,53</b>	<b>90,20/111,3</b>	<b>669,2/804,6</b>		
<b>Полдник:</b>	Вагрушка с творогом	50/50	6,55	12,55	46,08	325,91		
	Чай	150/200	0,16/0,2	0	0,0000069	0,0001/0,00010		№40
<b>Итого:</b>		<b>200/250</b>	<b>6,71/6,75</b>	<b>12,55</b>	<b>46,08</b>	<b>325,9</b>		
<b>Ужин:</b>	Суп молочный вермишелевый	150/200	4,95/6,6	6,75/9	15,48/20,6	215/286		№101стр150
	Чай	200/200	2,03/2,32	0,98/1,12	26,77/30,6	1,10/1,26		№410 стр326
	Хлеб	50/50	1,925/3,85	0,75/1,5	12,45/24,9	65,5/131		
<b>Итого:</b>		<b>400/450</b>	<b>8,925/12,77</b>	<b>12,405/15,545</b>	<b>54,725/76,125</b>	<b>318,3/454,96</b>		
<b>2 ужин:</b>	Чай молоко	150/200	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40		
	печенье	35/40	3,57	6,41	15,51	191,5		
<b>Итого:</b>		<b>185/240</b>	<b>3,6/3,63</b>	<b>6,42/6,43</b>	<b>22,5/25,5</b>	<b>219,5/231,5</b>		
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>1,695/2,020</b>	<b>51,60/68,25</b>	<b>96,98/167,3</b>	<b>267,8/325,2</b>	<b>2,022/2,388</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б					
			Ж	У				
<b>День 9</b>								
<b>Завтрак:</b>	Омлет на натуральном молоке	130\155	17,40\18,10	28,60\30,80	1,67\2,40	207\268	№229 стр40	
	Чай	180\180	0,0002	0	0,069	1,09	№410 стр326	
	Хлеб с повидлом	25\15-50\15	6,37\6,42	7,77\8,725	17,35\28,675	148,175\233,65	№3стр105	
<b>Итого:</b>		<b>350\400</b>	<b>29,57\30,32</b>	<b>39,17\42,32</b>	<b>95,58\107,64</b>	<b>523\675,43</b>		
<b>2 завтрак:</b>	снежок	<b>100\100</b>	<b>0</b>	<b>11,2</b>	<b>0</b>	<b>55</b>		
<b>Обед:</b>	Суп рассольник ленинградский с мясом говядины	150\180	6,465\10,585	3,554\6,824	18,14\18,4	128,7\191,5	№64стр133	
	Жаркое по домашнему	150\200	10,684\15,404	10,92\14,32	27,60\36,91	254,3\337,9	№292стр267	
	Напиток лимонный	150\180	0,14\0,21	0,007\0,1	31,44\41,68	60,24\73,08	№33	
	Хлеб	30\70	5,7\7,92	0,9\10,165	33,8\47,39	133\186		
	Фасоль консервированная	20\20						
<b>Итого:</b>		<b>500\650</b>	<b>43,28\54,41</b>	<b>22,29\28,31</b>	<b>111,9\145,3</b>	<b>620\832</b>		
<b>Полдник:</b>	булочка	100\100	0	1,750\1,980	0,4365\ 0,4650	2,61\2,63		
	какао	100\150	4,35\4,50	3,75\4,50	6\7,20	75\90		
<b>Итого:</b>		<b>200\250</b>	<b>4,35\4,50</b>	<b>5,50\6,48</b>	<b>6,43\7,66</b>	<b>77,616\92,63</b>		
	Каша пшеничная молочная	150\200	12,7\15,2	11,5\12,8	0,7\0,11	287,6\303,5	№410 стр326	
	Чай	200\200	0,0002	0	15,045\15,089	57,395\57,450		
	Хлеб с маслом	50\5	1,925\3,85	0,75\1,5	12,45\24,9	65\133		
<b>Итого:</b>		<b>405\455</b>	<b>14,64\19,07</b>	<b>16,175\18,225</b>	<b>28,22\40,12</b>	<b>158,3\226,4</b>		
<b>2 ужин:</b>	чай	150\200	0,0002	0	0,069	1,09\1,18		
	сухарь	<b>50\50</b>	<b>4,55</b>	<b>9,85</b>	<b>25,5</b>	<b>200</b>		
<b>Итого :</b>		<b>200\250</b>	<b>4,55</b>	<b>9,85</b>	<b>25,56</b>	<b>201\201</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 10</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша гречневая молочная	150\200	4,89\5,21	7,70\7,75	38,07\41,49	287,65\303,5		№101стр150
	Чай	150\200	0,0002	0	0,0000069	1,09 /1,18		№410 стр326
	Хлеб с сыром	30\20	2,25\4,26	4,85\5,8	17,52\28,72	117,9\65,5- 192,9\65,5		№3стр105
<b>Итого:</b>		<b>350\450</b>	<b>11,03\13,36</b>	<b>39,46\40,46</b>	<b>99,36\113,98</b>	<b>553,4\645,2</b>		
<b>2 завтрак:</b>	<b>сок</b>	<b>100\100</b>	<b>0</b>	<b>11,2</b>	<b>0</b>	<b>55</b>		
<b>Обед:</b>	Суп овощной с мясом говядины	150\200	5,53\9,09	7,23\10,50	25,53\28,99	192,58\208,58		№91стр146
	Пирожки с печенью	100\150	4,46\5	0,46\0,52	26,4\29,82	135\152		№284стр261
	Хлеб	25\50	3,85\7,92	0,75\1,65	33,85\47,39	65,5\186		
	Компот из свежих яблок	150\200	0,03\10,042	0	18,58\44,58	65,4\87,2	35/50	№394стр318
	Салат из свеклы с сыром	50\50						
<b>Итого:</b>		<b>475\650</b>	<b>21,02\29,20</b>	<b>36,99\41,22</b>	<b>109,82\156,24</b>	<b>737,25\864,44</b>		
<b>полдник</b>	фрукты	<b>100\100</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>0</b>	<b>55\55</b>		
<b>Ужин:</b>	Каша молочная пшено	150\200	4,895\5,21	7,7\7,75	38,075\41,495	287,65\303,5		№1 стр188
	Чай	200\200	0,0002	0	0,0000069	0,000109		№410стр326
	Хлеб	50\50	1,925\3,85	0,75\1,5	12,45\24,9	65,5\133		
<b>Итого:</b>		<b>400\450</b>	<b>6,84\9,08</b>	<b>11,70\12,50</b>	<b>50,55\66,42</b>	<b>389,85\473,20</b>		
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>1,445\1,740</b>	<b>43,240\55,99</b>	<b>103,10\109,13</b>	<b>265,7\342,6</b>	<b>1,810\2,112</b>		