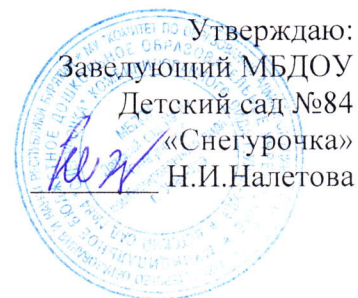


Администрация г. Улан-Удэ  
МУ «Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ  
САД № 84 «СНЕГУРОЧКА» КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА Г.УЛАН-УДЭ  
1 корпус: 670047, г. Улан-Удэ, ул. Орловская, 35-а, телефон 8(3012)23-18-58, 8(3012)23-15-81  
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



Примерное циклическое меню для организации горячего  
питания детей в МБДОУ Д/с «Снегурочка»  
комбинированного вида г. Улан-Удэ

г. Улан-Удэ

2023г.

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	№1 стр188	
	Чай	150\200	0,0002	0	0,69	0,00109	№410стр326	
	Батон 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	150\150	0,75	0	15,15	64		
<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	№321 стр285	
	Напиток из облепихи	150\2000	0,31	0	18,58	65,4	№394стр318	
	Хлеб	25\50	4,37\5,3	0,65\0,91	33,85\47,83	65,5\133		
	Салат из огурца соленого с луком	20\20						
<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	
	Пряник	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	150\200	0,0002	0	0,69	0,00109	№411стр326	
	Хлеб с повидлом с маслом	45\15\10-50\15\10	3,85\5,75	0,75\1,5	12,45\24,9	65,5\133		
<b>Итого:</b>		<b>405\475</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>	Чай коржик	70\70	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>220\270</b>	<b>0,6002\0,8002</b>	<b>0,6\0,8</b>	<b>15,39\16,89</b>	<b>68,5\91,18</b>		
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1,695\2,265</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 блюда	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 чай	120/145 200/200	9,065/9,6 0,0002	6,255/6,32 0	26,4/29,82 0,069	224,4/232 46,5/74,5		№220стр228 №410 стр326
	батон с маслом, пастила	25/5/25- 50/5/25	1,925/3,85	0,75/1,5	12,45 /24,9	65/42,5-133/42,5		
<b>Итого :</b>		<b>375/425</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>								
	фрукты	<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	25/50	5,7/7,92	0,91/0,165	33,8/47,39	133/186		
	Салат из кукурузы	20/20						
<b>Итого:</b>		<b>575/770</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>								
	снежок	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
	Сочень с творогом	80/80	1,12/1,28	0,98/1,12	28,03/32,04	122,5/140,0		
<b>Итого:</b>		<b>230/280</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>1,930/2,325</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	7,275/8,875	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 сметанный	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	
	сухарь	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	50/50	20	0	106,7	45,5		
			5,75	1,5	24,9	65/36		
<b>ИТОГ</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		
	Ватрушка 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>1,825/2,275</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	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 4</b>								
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный вермишелевый	150/200	4,9/6,6	6,75/9	15,48/20,6	215/286		№101стр150
	Чай	150/200	2,1/2,4	2,4/3,2	9,3/12,2	73,42/95,4		№410 стр326
	батон с повидлом с маслом	30/15/5	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>150/150</b>	<b>0</b>	<b>11,2</b>	<b>0</b>	<b>55</b>		
<b>Обед:</b>	Суп картофельный с крупой с мясом	150/200	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 из облепихи	150/200	0,1/0,4	0	15,045/15,098	56,85/57,39	35/50	№394 стр318
	Хлеб	40/50	5,7/7,92	0,91/0,165	33,8/47,39	133/186		
<b>Итого:</b>		<b>490/650</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	100/100	6,552	12,55	46,08	325,91		№443стр344
<b>Итого:</b>		<b>250/300</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 ужина:</b>	Молоко кекс по английски	150/200-70/70	1,8/2,25	0,4/0,5	16,2/20,25	1,09/80-1,118/95		
<b>Итого:</b>		<b>220/270</b>	<b>1,8/2,25</b>	<b>0,4/05</b>	<b>16,2/20,25</b>	<b>81,09/96,11</b>		
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1,860/2,290</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
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак:</b>	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
	Батон с вареньем	35/50/16	2,49	3,93	27,56	156		№2 стр 640
<b>Итого:</b>		<b>351\466</b>	<b>8,26/8,67</b>	<b>19,63/21,68</b>	<b>77,59/81,05</b>	<b>490/509</b>		
<b>2 завтрак:</b>								
	Снежок	<b>150/150</b>	<b>0</b>	<b>11,2</b>	<b>0</b>	<b>55</b>		
<b>Итого:</b>								
<b>Обед:</b>	Суп свекольник с мясом	150/200	5,5360/9,0960	7,235/10,505	25,538/28,998	192,58/208,58		№63стр640
	Запеканка из сердца	60\80	0	6,993	0	62,93/75,12		№310стр276
	Картофельное пюре	150/200	2,65/2,10	4-	24/29-	103,2		
	икра кабачковая	20/20	0,955	11,975	502,915			
	соус	10/10						
	Компот из яблок	150/200	0,042/0,045	0	11,24/11,79	45,43/46,54	35/50	№396стр319
	Хлеб	20/50	3,85/7,92	0,75/1,65	33,85/47,39	65,5/186		
<b>Итого:</b>		<b>560/760</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>		
<b>полдник</b>	<b>фрукты</b>	<b>100/100</b>		<b>11,2</b>		<b>55</b>		
<b>ужин</b>	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 с маслом , пастила	45/5/25	5,3	0,91	47,83	133		
		<b>425/475</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>1,921/1,926</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			
<b>День 6</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша молочная жидкая овсяная батон с маслом, пастила	150\200 40\5\25-50\5\25	5,07\6,21 4,37\6,42-36	7,67\8,875 7,77\8,725-1,5	24,08\24,85 17,35\28,67- 24,9	170,7\185,5 148,17\223,65-65,5		№1 стр188 №3 стр105
	Чай	160\200	0,1		15,045	45,5\57,39		№94стр686
<b>Итого:</b>		<b>370\480</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>150\150</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		№73стр137
	Печеночные оладьи	60\80	8,879\12,119	15,375\18,575	6,753	155,3\218,0		№293 стр267
	Бульгур отварной	110\130	7,398\8,454	8,872\10,168	44,62\50,98	300,74\334,26		№330стр291
	Напиток из облепихи	150\200	0,041\0,045	0	15,58\20,22	61,82\72,6		№394стр318
	Хлеб	30\50	4,27\5,3	0,55\0,91	33,70\47,83	65,4\133		№12 стр108
<b>Итого:</b>		<b>500\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		№416стр328
	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		№95стр147
	Хлеб с вареньем	30-15\50-15	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>395\465</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	100\100	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>1765\2,305</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			ценность (ккал)			С	рецептуры
		Б	Ж	У					
День 7									
Завтрак:	Суп молочный рисовый	150\200	5,435/7,605	7,992/9,89	22,16/27,54		184,24/232,9	№101стр150	
	Батон 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	
Итого:		350\465	7,68/11,86	12,84/15,69	39,75/56,34		303,28/426,9		
2 завтрак:	фрукты	100\100	0,	55	0		55		
Обед:	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	
	лапша 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		
Итого:		510\670	31,98/44,54	41,28/48,74	149,3/192,1		1,494/1,740		
Полдник:	Сухарь	50\50	0	1,998	0		43,65	№441стр343	
	снежок	150\200	0,0002	0	0,069/0,082		1,09/1,18		
Итого:		200\250	0,0002	1,998	0,069/0,082		44,74/44,83		
Ужин:	Уха из сайры	160\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	35\5-50\5	5,7	0,65	33,85		165,5		
Итого:		400\455	11,66/11,98	3,9	33,94		203,2/203,3		
2 ужин:	пряник	50\50	2,03/2,32	0,98/1,12	26,77\30,6		110\126		
	чай	150\200	4,58/5,48	4,08/4,88	7,58/9,07		85/102	№410 стр326	
Итого:		200\250	4,78/7,8	5,06/6,00	34,35/39,67		195/228		
Итого за 1 день:		1,760/2,190	56,100/76,18	76,278/87,528	257,4/322,13		2,195/2,698		



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>	батон с маслом, пастила	45/5/25 25-50/5	2,25/4,26	4,85/5,8	17,525/28,72	117,95/192,9-25/25		№3стр105
	Каша ячневая молочная	150/200	5,07/5,014	7,675/7,895	24,85/25,15	170,7/170,95		№227стр232
	чай	150/200	0,88/0,97	8/9,5	11,955/12,320	46,5/48,2		№415стр325
<b>Итого:</b>		<b>375\480</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>	фрукты	<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
	Салат из рыбы	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	150/200	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\690</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>	Ватрушка с творогом	100/100	6,55	12,55	46,08	325,91		
	Снежок	150/200	0,16/0,2	0	0,0000069	0,0001/0,00010		№40
<b>Итого:</b>		<b>250\300</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 с повидлом с маслом	50/15/5- 50/15/5	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		
	Сочень с яблоком	80/80	3,57	6,41	15,51	191,5		
<b>Итого:</b>		<b>230/280</b>	<b>3,6/3,63</b>	<b>6,42/64,3</b>	<b>22,5/25,5</b>	<b>219,5/231,5</b>		
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>1,885/2,300</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>150\150</b>	<b>0</b>	<b>11,2</b>	<b>0</b>	<b>55</b>		
<b>Обед:</b>	Суп рассольник ленинградский с мясом говядины	150\200	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\200	0,14\0,21	0,007\0,1	31,44\41,68	60,24\73,08	№33	
	Хлеб	30\50	5,7\7,92	0,91\0,165	33,8\47,39	133\186		
	Фасоль консервированная	20\20						
<b>Итого:</b>		<b>500\670</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	150\200	4,35\4,50	3,75\4,50	6\7,20	75\90		
<b>Итого:</b>		<b>250\300</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	45\5	1,925\3,85	0,75\1,5	12,45\24,9	65\133		
<b>Итого:</b>		<b>400\450</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		
	сахарь	<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 конфета	150\200 - 20\20	0,0002	0	0,0000069	1,09 /1,18		№410 стр326
	Батон с сыром	30\10- 30\10	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>360\480</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>150\150</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	0,031\0,042	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>1,485\1,830</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>		