

Утверждаю
Заведующий МБДОУ ДС № 28г. Кузнецка
Прохорова Т.Ю.



Приказ № 5А от 18.01.2021г.

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

МБДОУ ДС № 28г. Кузнецка

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет/от 3 до 7 лет

(с 01.03 по 30.09)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес (выход) блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7		
1 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша манная молочная	150/200	6,28/8,71	9,57/11,2	31,62/41,76	216,91/270,75	34
	Кофейный напиток на сухом молоке	150/200	4,7/6,18	4,96/6,52	14,98/18,43	121,66/154,9	253
	Батон Нарезной	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Масло сливочное	4/5	0,02/0,02	3,3/4,12	0,03/0,04	29,92/37,40	41
Итого за завтрак		334/445	13,25/17,91	18,7/23,0	61,9/80,59	447,69/568,65	
2 завтрак	Сок яблочный	200/200	0,5/0,5	0,1/0,1	20,2/20,2	92,0/92,0	442
Итого за 2 завтрак		200/200	0,5/0,5	0,1/0,1	20,2/20,2	92,0/92,0	
Обед	Салат картофельный с соленым огурцом	40/60	0,74/0,97	3,1/4,12	5,89/7,64	54,01/70,94	23
	Борщ с курами	180/200	3,88/5,33	8,04/9,55	7,99/23,55	120,51/150,78	6
	Плов из мяса кур	160/200	13,67/19,57	10,42/14,82	9,16/45,46	194,12/395,5	304
	Компот из сухофруктов	150/200	0,35/0,43	0,07/0,09	10,67/16,46	52,16/65,52	122
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24/4,05	1,36/1,7	16,88/27,1	88,8/111,0	148
	Батон Нарезной	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
Итого за обед		600/750	24,13/33,35	23,86/31,44	65,86/140,57	588,8/899,34	
Полдник	Пирожки печеные с капустой и яйцом	70/80	4,75/6,02	5,49/7,83	21,16/28,11	164,52/210,83	454
	Свекла отварная	30/45	0,4/0,56	2,0/3,0	2,5/3,54	28,48/41,81	18
	Чай с сахаром	150/200	0,05/0,06	0,01/0,02	7,33/8,33	29,8/34,4	392
Итого за полдник		250/325	5,2/6,64	7,5/10,85	30,99/39,98	222,8/287,04	
Итого за 1 день:		1384/1720	43,08/58,4	50,16/65,39	178,95/281,34	1351,29/1847,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес (выход) блюда 1,5-3/3-7	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал) 1,5-3/3-7	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7		
2 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша молочная «Тигренок»	150/200	6,3/8,43	9,32/10,8	28,18/38,12	219,46/279,89	30
	Какао на молоке	150/200	4,32/5,74	4,86/6,5	12,2/14,58	102,59/131,41	249
	Батон Нарезной	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Масло сливочное	6/8	0,03/0,04	4,95/6,6	0,05/0,06	44,88/59,84	41
	Сыр	5,0/7,5	1,2/1,78	1,48/2,18	0,02/0,02	18,15/26,86	42
Итого за завтрак		341/455,5	14,1/18,99	21,48/27,24	55,72/73,14	464,28/603,6	
2 завтрак	Кисломолочный напиток	100/120	2,8/3,36	3,2/3,84	4,1/4,91	56,0/67,2	119
Итого за 2 завтрак		100/120	2,8/3,36	3,2/3,84	4,1/4,91	56,0/67,2	
Обед	Салат из отварной свеклы с луком	40/60	0,62/0,83	3,41/4,54	3,41/4,55	48,75/65,0	22
	Суп картофельный	180/200	1,6/2,13	2,0/2,7	9,01/12,01	80,6/107,5	89
	Сухарики из батона Нарезного	15/20	1,12/1,5	0,43/0,58	7,64/10,18	39,6/52,8	176
	Рагу овощное с мясом	160/200	10,04/12,12	9,60/12,54	12,15/15,28	186,77/281,48	57
	Компот из сухофруктов	150/200	0,35/0,43	0,07/0,09	9,67/14,46	48,16/57,10	122
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24/4,05	1,36/1,7	16,88/27,1	88,8/111,0	148
Итого за обед		585/730	16,97/21,06	16,87/22,15	58,76/83,58	492,68/674,88	
Полдник	Сырники из творога с морковью	100/120	13,1/15,66	9,11/12,0	12,03/13,84	183,27/227,44	8./5
	Соус сметанный сладкий	30/30	1,26/1,26	2,19/2,19	5,93/5,93	48,8/48,8	86
	Батон Нарезной	15/20	1,12/1,5	0,43/0,58	7,64/10,18	39,6/52,8	176
	Чай сладкий с лимоном	150/200	0,17/0,23	3,05/4,07	5,02/6,02	23,56/28,16	393
	Вафли	30/50	0,84/1,4	1,0/1,66	23,2/38,66	106,2/177,0	602
Итого за полдник		325/420	16,49/20,05	15,78/20,5	53,82/74,63	401,43/534,2	
Итого за 2 день:		1351/1725,5	50,36/63,46	57,33/73,73	172,4/236,26	1414,39/1879,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес (выход) блюда 1,5-3/3-7	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал) 1,5-3/3-7	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7		
3 ДЕНЬ							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180/200	5,4/7,55	5,04/7,00	16,42/22,8	132,84/184,5	93
	Кофейный напиток на молоке	150/200	4,29/5,71	4,8/6,4	14,45/18,88	116,18/153,16	253
	Батон Нарезной	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Масло сливочное	6/8	0,03/0,04	4,95/6,6	0,05/0,06	44,88/59,84	41
	Сыр	5,0/7,5	1,2/1,78	1,48/2,18	0,02/0,02	18,15/26,86	42
Итого за завтрак		371/455,5	13,17/18,08	17,14/23,34	46,21/62,04	391,25/529,96	
2 завтрак	Груша	237,6/246,4	0,95/0,99	0,71/0,99	25,9/26,86	99,79/103,49	58
Итого за 2 завтрак		237,6/246,4	0,95/0,99	0,71/0,99	25,9/26,86	99,79/103,49	
Обед	Салат из отварной свеклы с луком	40/60	0,62/0,83	3,41/4,54	3,41/4,55	48,75/65,0	22
	Рассольник со сметаной	180/200	1,29/2,16	3,52/5,88	7,71/12,85	76,5/127,49	142
	Картофельное пюре	120/150	2,87/3,61	5,18/6,38	20,89/22,2	137,21/158,45	206
	Котлета мясная	60/70	9,5/11,1	8,93/10,42	3,67/4,28	133,2/155,4	42
	Компот из сухофруктов	150/200	0,35/0,43	0,07/0,09	11,67/17,46	56,16/69,52	122
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24/4,05	1,36/1,7	16,88/27,1	88,8/111,0	148
Итого за обед		590/730	17,87/22,18	22,47/29,01	64,23/88,44	540,62/686,86	
Полдник	Суфле рыбное	80/100	4,55/9,58	9,44/14,16	8,06/13,3	153,87/197,87	146
	Батон Нарезной	15/20	1,12/1,5	0,43/0,58	7,64/10,18	39,6/52,8	176
	Чай сладкий с лимоном	150/200	0,17/0,23	3,05/4,07	8,98/9,31	35,56/40,16	393
	Печенье	30/50	2,25/3,75	2,94/4,9	22,32/37,2	125,1/208,5	609
Итого за полдник		275/370	8,09/15,06	15,86/23,71	47,0/69,99	354,13/499,33	
Итого за 3 день:		1473,6/1801,9	40,08/56,31	56,18/77,05	183,34/247,33	1385,79/1819,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес (выход) блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	
4 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	150/200	6,81/9,08	7,26/9,68	22,785/30,38	183,87/245,16	413
	Какао на молоке	150/200	4,32/5,74	4,86/6,5	14,2/16,58	110,59/139,41	249
	Батон Нарезной	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Масло сливочное	4/5	0,02/0,02	3,3/4,12	0,03/0,04	29,92/37,40	41
	Сыр	5,0/7,5	1,2/1,78	1,48/2,18	0,02/0,02	18,15/26,86	42
Итого за завтрак		339/452,5	14,6/19,62	17,77/23,64	52,305/67,38	421,73/554,43	
2 завтрак	Мандарин	96,2/103,6	0,77/0,83	0,19/0,21	7,22/7,77	31,75/34,19	63
Итого за 2 завтрак		96,2/103,6	0,77/0,83	0,19/0,21	7,22/7,77	31,75/34,19	
Обед	Салат из отварной моркови	40/60	0,52/0,69	3,79/5,05	2,37/3,16	42,0/56,0	9
	Суп рыбный	180/200	18,84/25,24	4,07/4,81	11,98/16,66	173,6/228,78	95
	Ленивые голубцы	160/200	12,94/15,59	11,42/14,92	13,83/18,88	210,3/272,72	150
	Соус томатный с маслом сливочным	30/30	0,37/0,37	0,9/0,9	2,93/2,93	21,36/21,36	119
	Компот из сухофруктов	150/200	0,35/0,43	0,07/0,09	11,67/17,46	56,16/69,52	122
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24/4,05	1,36/1,7	16,88/27,1	88,8/111,0	148
	Батон Нарезной	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
Итого за обед		630/780	38,51/49,37	22,48/28,63	74,93/106,55	571,42/864,98	
Полдник	Шанежка с картофелем	70/80	7,3/8,3	4,6/5,1	32,7/37,4	199,1/229,0	296
	Свекла отварная	30/45	0,4/0,56	2,0/3,0	2,5/3,54	28,48/41,81	18
	Чай сладкий с лимоном	150/200	0,17/0,23	3,05/4,07	6,02/7,02	27,56/32,16	393
Итого за полдник		250/325	7,87/9,09	9,65/12,17	41,22/47,96	255,14/302,97	
Итого за 4 день:		1315,2/1661,1	61,75/78,91	50,09/64,65	175,675/229,66	1380,04/1756,57	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес (выход) блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7		
5 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150/200	6,69/9,00	11,24/12,85	27,95/37,76	238,32/300,7	31
	Какао на молоке	150/200	4,32/5,74	4,86/6,5	14,2/16,58	110,59/139,41	249
	Батон Нарезной	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Масло сливочное	4/5	0,02/0,02	3,3/4,12	0,03/0,04	29,92/37,40	41
	Сыр	5,0/7,5	1,2/1,78	1,48/2,18	0,02/0,02	18,15/26,86	42
Итого за завтрак		339/452,5	14,48/19,54	21,75/26,81	57,47/74,76	476,18/609,97	
2 завтрак	Сок яблочный	200/200	0,5/0,5	0,1/0,1	20,2/20,2	92,0/92,0	442
Итого за 2 завтрак		200/200	0,5/0,5	0,1/0,1	20,2/20,2	92,0/92,0	
Обед	Салат из свеклы с соленым огурцом	40/60	0,56/0,8	3,0/4,0	3,54/5,0	41,81/56,96	21
	Суп картофельный с бобовыми	180/200	4,07/5,66	4,46/5,94	12,22/16,75	123,23/160,96	204
	Жаркое по-домашнему	160/200	14,89/19,02	13,48/17,23	15,7/20,05	252,45/322,6	51
	Компот из сухофруктов	150/200	0,35/0,43	0,07/0,09	9,67/14,46	48,16/57,1	122
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24/4,05	1,36/1,7	16,88/27,1	88,8/111,0	148
Итого за обед		570/710	23,11/29,96	22,37/28,96	58,01/83,36	554,45/708,62	
Полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/120	16,2/19,4	10,4/11,8	18,1/21,0	232,18/269,7	11./5
	Батон Нарезной	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Чай сладкий с лимоном	150/200	0,17/0,23	3,05/4,07	5,02/6,02	23,56/28,16	393
Итого за полдник		280/360	18,62/22,63	14,32/17,03	38,39/47,38	334,94/403,46	
Итого за 5 день:		1389/1722,5	56,71/72,63	58,54/72,9	174,07/225,7	1454,57/1814,05	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес (выход) блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7		
6 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с молоком (сухим)	150/200	8,61/11,17	9,73/11,32	25,61/33,69	219,36/274,46	186
	Кофейный напиток на сухом молоке	150/200	4,7/6,18	4,96/6,52	14,98/18,43	121,66/154,9	253
	Батон Нарезной	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Масло сливочное	4/5	0,02/0,02	3,3/4,12	0,03/0,04	29,92/37,40	41
Итого за завтрак		334/445	15,58/20,37	18,86/23,12	55,89/72,52	450,14/572,36	
2 завтрак	Сок яблочный	200/200	0,5/0,5	0,1/0,1	20,2/20,2	92,0/92,0	442
Итого за 2 завтрак		200/200	0,5/0,5	0,1/0,1	20,2/20,2	92,0/92,0	
Обед	Салат из отварной моркови	40/60	0,52/0,69	3,79/5,05	2,37/3,16	42,0/56,0	9
	Суп картофельный с вермишелью и курами	180/200	1,67/2,22	1,41/1,88	10,49/13,98	67,35/89,78	98
	Курица в соусе с томатом	60/70	6,43/7,5	11,4/12,98	2,27/2,64	121,47/138,73	179
	Картофельное пюре	120/150	2,87/3,61	5,18/6,38	20,89/22,2	137,21/158,45	206
	Компот из сухофруктов	150/200	0,35/0,43	0,07/0,09	9,67/14,46	48,16/57,1	122
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24/4,05	1,36/1,7	16,88/27,1	88,8/111,0	148
	Батон Нарезной	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
Итого за обед		620/770	17,33/21,5	24,08/29,24	77,84/103,9	584,19/716,66	
Полдник	Булочка домашняя	50/70	3,61/5,05	6,88/9,63	23,94/33,52	129,58/177,7	274
	Яйцо отварное	41/41	5,1/5,1	4,6/4,6	0,3/0,3	63,0/63,0	209
	Чай с сахаром	150/200	0,05/0,06	0,01/0,02	7,33/8,33	29,8/34,4	392
Итого за полдник		241/311	8,76/10,21	11,49/14,25	31,57/42,15	222,38/275,1	
Итого за 6 день:		1395/1726	42,17/52,58	54,53/66,71	185,5/238,77	1348,71/1656,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес (выход) блюда 1,5-3/3-7	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал) 1,5-3/3-7	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7		
7 ДЕНЬ							
Завтрак	Суп лапша	180/200	1,76/2,2	4,06/5,075	9,54/11,925	81,8/102,25	86
	Кофейный напиток на молоке	150/200	4,29/5,71	4,8/6,4	13,45/16,88	112,18/145,16	253
	Батон Нарезной	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Масло сливочное	4/5	0,02/0,02	3,3/4,12	0,03/0,04	29,92/37,40	41
	Сыр	5,0/7,5	1,2/1,78	1,48/2,18	0,02/0,02	18,15/26,86	42
Итого за завтрак		369/452,5	9,52/12,71	14,51/18,935	38,31/49,225	321,25/417,27	
2 завтрак	Кисломолочный напиток	100/120	2,8/3,36	3,2/3,84	4,1/4,92	56,0/67,2	119
Итого за 2 завтрак		100/120	2,8/3,36	3,2/3,84	4,1/4,92	56,0/67,2	
Обед	Салат из свеклы с соленым огурцом	40/60	0,56/0,8	3,0/4,0	3,54/5,0	41,81/56,96	21
	Щи из капусты	180/200	1,66/1,55	2,4/2,87	7,0/9,33	58,99/75,69	7
	Зразы манные с мясом	100/120	10,664/11,997	15,04/16,92	20,696/23,283	262,4/295,2	75
	Компот из сухофруктов	150/200	0,35/0,43	0,07/0,09	9,67/14,46	48,16/57,10	122
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24/4,05	1,36/1,7	16,88/27,1	88,8/111,0	148
	Батон Нарезной	15/20	1,12/1,5	0,43/0,58	7,64/10,18	39,6/52,8	117
Итого за обед		525/650	17,594/20,327	22,3/26,16	65,426/89,353	539,76/648,75	
Полдник	Пудинг творожный	100/120	12,38/15,92	11,12/13,88	13,52/16,7	164,09/252,97	128
	Соус сметанный сладкий	30/30	1,26/1,26	2,19/2,19	5,93/5,93	48,8/48,8	86
	Батон Нарезной	15/20	1,12/1,5	0,43/0,58	7,64/10,18	39,6/52,8	117
	Чай сладкий с лимоном	150/200	0,17/0,23	3,05/4,07	6,02/7,02	27,56/32,16	393
	Печенье	30/50	2,25/3,75	2,94/4,9	22,32/37,2	125,1/208,5	609
Итого за полдник		325/420	17,18/22,66	19,73/25,62	55,43/77,03	405,15/595,23	
Итого за 7 день:		1319/1642,5	47,094/59,057	59,74/74,555	163,266/220,528	1322,16/1728,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес (выход) блюда 1,5-3/3-7	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал) 1,5-3/3-7	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7		
8 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша рисовая молочная	150/200	5,72/7,55	9,89/11,24	27,87/37,64	228,08/280,08	33
	Какао на молоке	150/200	4,32/5,74	4,86/6,5	14,2/16,58	110,59/139,41	249
	Батон Нарезной	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Масло сливочное	6/8	0,03/0,04	4,95/6,6	0,05/0,06	44,88/59,84	41
	Сыр	5,0/7,5	1,2/1,78	1,48/2,18	0,02/0,02	18,15/26,86	42
Итого за завтрак		341/455,5	13,52/18,11	22,05/27,68	57,41/74,66	480,9/611,79	
2 завтрак	Банан	154/161	2,31/2,42	0,15/0,16	33,57/35,1	137,06/143,29	57
Итого за 2 завтрак		154/161	2,31/2,42	0,15/0,16	33,57/35,1	137,06/143,29	
Обед	Салат из отварной моркови	40/60	0,52/0,69	3,79/5,05	2,37/3,16	42,0/56,0	9
	Свекольник со сметаной	180/200	18,03/18,19	2,94/3,01	9,69/12,86	152,52/194,68	99
	Запеканка картофельная с мясом отварным	160/200	14,02/17,92	13,09/15,91	24,49/14,54	269,84/318,39	157
	Компот из сухофруктов	150/200	0,35/0,43	0,07/0,09	10,67/16,46	52,16/65,52	122
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24/4,05	1,36/1,7	16,88/27,1	88,8/111,0	148
Итого за обед		570/710	36,16/41,28	21,25/25,76	64,1/74,12	605,32/745,59	
Полдник	Котлеты рыбные	60/70	11,12/13,9	1,68/2,1	7,68/9,6	90,4/113,0	351
	Пюре из гороха с маслом	-/50	-/4,35	-/0,45	-/14,3	-58,4	427
	Батон Нарезной	20/30	1,58/2,25	0,61/0,87	10,69/15,27	55,445/79,2	117
	Чай сладкий с лимоном	150/200	0,17/0,23	3,05/4,07	8,98/9,31	35,56/40,16	393
Итого за полдник		230/350	12,87/20,73	5,34/7,49	27,35/48,48	181,405/290,76	
Итого за 8 день:		1295/1676,5	64,86/82,54	48,79/61,09	182,43/232,36	1404,685/1791,43	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес (выход) блюда 1,5-3/3-7	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал) 1,5-3/3-7	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7		
9 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	150/200	6,18/8,25	7,67/9,15	28,88/40,17	203,84/270,0	30
	Кофейный напиток на молоке	150/200	4,29/5,71	4,8/6,4	14,45/18,88	116,18/153,16	253
	Батон Нарезной	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Масло сливочное	4/5	0,02/0,02	3,3/4,12	0,03/0,04	29,92/37,40	41
	Сыр	5,0/7,5	1,2/1,78	1,48/2,18	0,02/0,02	18,15/26,86	42
Итого за завтрак		339/452,5	13,94/18,76	18,12/23,01	58,65/79,47	447,29/593,02	
2 завтрак	Яблоко	167,2/176,0	0,67/0,7	0,67/0,7	16,39/17,25	78,58/82,72	60
Итого за 2 завтрак		167,2/176,0	0,67/0,7	0,67/0,7	16,39/17,25	78,58/82,72	
Обед	Салат картофельный с соленым огурцом	40/60	0,74/0,97	3,1/4,12	5,89/7,64	54,01/70,94	23
	Щи из капусты с рыбой	180/200	1,66/1,55	2,4/2,87	7,0/9,33	58,99/75,69	17
	Макаронные изделия отварные	120/150	3,66/4,22	0,53/0,61	19,79/22,84	98,57/113,74	204
	Гуляш с мясом	50/70	6,58/9,212	4,71/6,594	1,355/1,897	73,785/103,299	437
	Компот из сухофруктов	150/200	0,35/0,43	0,07/0,09	11,67/17,46	56,16/69,52	122
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24/4,05	1,36/1,7	16,88/27,1	88,8/111,0	148
Итого за обед		580/730	16,23/20,432	12,17/15,984	62,585/86,267	430,315/544,189	
Полдник	Омлет на натуральном молоке	130/150	15,18/18,1	28,69/32,80	2,08/2,4	250,25/285,98	216
	Батон Нарезной	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Чай сладкий с лимоном	150/200	0,17/0,23	3,05/4,07	8,98/9,31	35,56/40,16	393
	Вафли	30/50	0,84/1,4	1,0/1,66	23,2/38,66	106,2/177,0	
Итого за полдник		340/440	18,44/22,73	33,61/39,69	49,53/70,73	471,21/608,74	
Итого за 9 день:		1426,2/1798,5	49,28/62,622	64,57/79,384	187,155/253,717	1427,395/1828,669	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес (выход) блюда 1,5-3/3-7	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал) 1,5-3/3-7	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7		
10 ДЕНЬ							
Завтрак	Суп молочный рисовый	150/200	5,5/9,25	6,9/10,78	21,9/34,21	170,17/265,9	42
	Какао на молоке	150/200	4,32/5,74	4,86/6,5	12,2/14,58	102,59/131,41	249
	Батон Нарезной	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Масло сливочное	6/8	0,03/0,04	4,95/6,6	0,05/0,06	44,88/59,84	41
	Сыр	5,0/7,5	1,2/1,78	1,48/2,18	0,02/0,02	18,15/26,86	42
Итого за завтрак		341/455,5	13,3/19,81	19,06/27,22	49,44/69,23	414,99/589,61	
2 завтрак	Сок яблочный	200/200	0,5/0,5	0,1/0,1	20,2/20,2	92,0/92,0	442
Итого за 2 завтрак		200/200	0,5/0,5	0,1/0,1	20,2/20,2	92,0/92,0	
Обед	Салат из отварной свеклы с луком	40/60	0,62/0,83	3,41/4,54	3,41/4,55	48,75/65,0	22
	Суп с мучными клецками	180/200	6,08/7,8	7,83/9,7	16,99/23,75	158,8/208,1	37
	Капуста тушеная с томатом	120/150	2,7/3,1	2,1/4,6	8,5/9,7	53,4/92,0	200
	Зразы мясные с яйцом	60/80	9,5/11,1	8,93/10,42	3,67/4,28	133,2/155,4	801
	Компот из сухофруктов	150/200	0,35/0,43	0,07/0,09	9,67/14,46	48,16/57,10	122
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24/4,05	1,36/1,7	16,88/27,1	88,8/111,0	148
Итого за обед		590/740	22,49/27,31	23,7/31,05	59,12/83,84	531,11/688,6	
Полдник	Вареники ленивые отварные с маслом и сгущенным молоком	95/120	12,63/13,43	10,92/11,82	12,35/13,88	198,7/217,23	230
	Батон Нарезной	20/30	1,58/2,25	0,61/0,87	10,69/15,27	55,445/79,2	117
	Чай сладкий с лимоном	150/200	0,17/0,23	3,05/4,07	8,98/9,31	35,56/40,16	393
Итого за полдник		265/350	14,38/15,91	14,58/16,76	32,02/38,46	289,7/336,59	
Итого за 10 день:		1396/1745,5	50,67/63,53	57,44/75,13	160,78/211,73	1327,8/1706,8	
Среднее значение за период		1374,4/1722	50,6/65,0	55,74/71,06	176,36/237,74	1381,68/1782,86	

