

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение Киселевского городского округа  
детский сад № 3 «Умка»  
комбинированного вида

Коваленко Светлана  
Анатольевна  
на

Подписано  
цифровой  
подписью:  
Коваленко Светлана  
Анатольевна  
Дата: 2022.09.09  
10:33:39 +07'00'



УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий детским садом 3 «Умка»

С.А.Коваленко

Приказом от 12.07.2022 № 120

## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

1 день	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			эн. ценность (ккал)	витамин С	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	Каша рисовая на молоке с маслом	160/ 200	2,32/ 3,09	3,96/ 4,07	24,04/ 32,09	142,0/ 177,0	0	168
	Хлеб пшеничный	20/ 40	1,23/ 1,84	0,43/ 0,64	8,37/ 12,56	8,1/ 9,7	0	1
	Масло для бутерброда	5/ 5	1,71/ 3,06	5,28/ 9,43	10,43/ 18,27	9,52/ 17,0	0	1
	Чай сладкий	180/ 200	0,04/ 0,06	0,01/ 0,02	6,99/ 9,99	28,0/ 40,0	0,02/ 0,03	392
<b>итого</b>		<b>365/ 445</b>	<b>5,3/ 8,05</b>	<b>9,68/ 14,16</b>	<b>49,83/ 72,91</b>	<b>187,62/ 243,7</b>	<b>0,02/ 0,03</b>	
обед	Суп гороховый на мк бульоне	150/ 200	3,52/ 5,93	2,34/ 3,44	15,79/ 16,32	91,36/ 158,12	4,2/ 4,3	233
	Гуляш из отварного мяса	90/ 100	9,3/ 10,71	13,28/ 16,55	25,03/ 28,02	196/ 265	3,71/ 5,2	278
	Каша перловая рассыпчатая	100/ 150	5,73/ 8,59	4,06/ 6,09	25,76/ 38,64	162/ 243	0	415
	Компот их сушеных фруктов	180/ 200	0,33/ 0,44	0,02/ 0,02	20,82/ 27,76	84,75/ 113,0	0,3/ 0,4	376
	Хлеб ржано-пшеничный	30/ 40	1,56/ 2,34	0,36/ 0,54	13,29/ 19,93	64,2/ 96,0	0	1
<b>итого</b>		<b>550/ 690</b>	<b>20,44/ 28,01</b>	<b>20,06/ 26,64</b>	<b>100,69/ 130,67</b>	<b>598,31/ 875,12</b>	<b>8,21/ 9,9</b>	
полдник	Плетенка с сахаром	50/ 60	6,92/ 7,52	9,11/ 10,36	39,2/ 41,7	294,0/ 305,0	0,02/ 0,03	479
	Напиток кофейный с молоком	180/ 200	2,34/ 2,85	2,0/ 2,41	10,63/ 14,36	70,0/ 91,0	0,98/ 1,17	395
<b>итого</b>		<b>230/ 260</b>	<b>9,26/ 10,37</b>	<b>11,11/ 12,77</b>	<b>49,83/ 56,06</b>	<b>364,0/ 396</b>	<b>1,0/ 1,2</b>	
ужин	Макаронны отварные с пассерованными овощами	160/ 200	5,52/ 8,05	13,6/ 16,7	21,92/ 22,82	243,46/ 302,5	2,13/ 3,81	475
	Хлеб пшеничный	20/ 30	1,23/ 1,84	0,43/ 0,64	8,37/ 12,56	8,1/ 9,7	0	1
	Чай сладкий	180/ 200	0,04/ 0,06	0,01/ 0,02	6,99/ 9,99	28/ 40	0,02/ 0,03	392
<b>итого</b>		<b>360/ 430</b>	<b>6,79/ 9,95</b>	<b>14,04/ 17,36</b>	<b>37,28/ 45,37</b>	<b>279,56/ 352,20</b>	<b>2,15/ 3,84</b>	
<b>всего за 1 день:</b>		<b>1505/ 1825</b>	<b>41,79/ 56,38</b>	<b>54,89/ 70,93</b>	<b>237,63/ 305,01</b>	<b>1429,49/ 1867,02</b>	<b>11,38/ 14,97</b>	

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

2 день	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			эн. ценность (ккал)	витамин С	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	Каша геркулесовая на молоке с маслом	160/ 200	4,5/ 5,39	5,69/ 6,38	20,36/ 27,13	149/ 187	0	168
	Хлеб пшеничный	20/ 40	1,23/ 1,84	0,43/ 0,64	8,37/ 12,56	8,1/ 9,7	0	1
	Масло для бутерброда	5/ 5	1,71/ 3,06	5,28/ 9,43	10,43/ 18,27	9,52/ 17,0	0	1
	Какао с молоком	180/ 200	2,34/ 2,85	2/ 2,41	10,63/ 14,36	70/ 91	0,98/ 1,17	397
<b>ИТОГО</b>		<b>365/ 445</b>	<b>9,78/ 13,14</b>	<b>13,4/ 18,86</b>	<b>49,79/ 72,32</b>	<b>236,62/ 304,7</b>	<b>0,98/ 1,17</b>	
обед	Суп с рыбными консервами	150/ 200	5,16/ 8,6	5,04/ 8,4	8,6/ 14,33	100/ 167	5,47/ 9,11	87
	Голубцы ленивые, соус	90/ 110	7,0/ 8,0	12,0/ 14,0	18,4/ 20,4	283,0/ 293,0	18,03/ 20,3	282
	Лапша отварная	100/ 150	2,71/ 3,59	3,76/ 4,69	16,8/ 27,66	103,15/ 148,92	2,68/ 3,34	321
	Компот из сухофруктов	180/ 200	0,33/ 0,44	0,02/ 0,02	20,82/ 27,76	84,75/ 113	0,3/ 0,4	376
	Хлеб ржано-пшеничный	30/ 40	1,56/ 2,34	0,36/ 0,54	13,29/ 19,93	64,2/ 96,0	0	1
<b>ИТОГО</b>		<b>550/ 700</b>	<b>16,76/ 22,97</b>	<b>21,18/ 27,65</b>	<b>77,91/ 110,08</b>	<b>635,1/ 817,92</b>	<b>26,48/ 3315</b>	
полдник	Печенье	30/ 30	3,75/ 3,75	5,9/ 5,9	37,45/ 37,45	208,55/ 208,55	0	2
	Кофейный напиток	180/ 220	2,34/ 2,85	2,0/ 2,41	10,63/ 14,36	70,0/ 91,0	0,98/ 1,17	395
	<b>ИТОГО</b>	<b>210/ 250</b>	<b>6,09/ 6,6</b>	<b>7,9/ 8,31</b>	<b>48,08/ 51,81</b>	<b>278,55/ 299,55</b>	<b>0,98/ 1,17</b>	
ужин	Омлет натуральный	95/ 105	7,52/ 9,28	13,45/ 18,03	1,63/ 1,86	157/ 193	0,15/ 0,18	215
	Отварные овощи	105/ 115	3,23/ 3,7	0	22,18/ 24,65	53,06/ 84,67	6,0/ 7,2	341
	Хлеб пшеничный	20/ 30	1,23/ 1,84	0,43/ 0,64	8,37/ 12,56	8,1/ 9,7	0	1
	Чай сладкий	180/ 200	0,04/ 0,06	0,01/ 0,02	6,99/ 9,99	28/ 40	0,02/ 0,03	392
	<b>ИТОГО</b>	<b>400/ 450</b>	<b>12,02/ 14,88</b>	<b>13,89/ 18,69</b>	<b>39,17/ 49,06</b>	<b>246,16/ 327,37</b>	<b>6,17/ 7,41</b>	
<b>всего за 1 день:</b>		<b><u>1525/ 1845</u></b>	<b><u>44,65/ 57,59</u></b>	<b><u>56,37/ 73,51</u></b>	<b><u>212,95/ 283,27</u></b>	<b><u>1396,43/ 1749,54</u></b>	<b><u>34,61/ 42,9</u></b>	

3 день	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			эн. цен ность (ккал)	витамин С	№ Рецепту ры
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	Каша манная на молоке с маслом	160/ 200	4,67/ 6,21	4,86/ 5,28	20,94/ 27,9	146/ 184	0	168
	Хлеб пшеничный	20/ 40	1,23/ 1,84	0,43/ 0,64	8,37/ 12,56	8,1/ 9,7	0	1
	Сыр для бутерброда	8/ 8	2,81/ 6,45	4,49/ 7,27	10,98/ 17,77	100,3/ 162,25	0,06/ 0,1	3
	Чай сладкий	180/ 200	0,04/ 0,06	0,01/ 0,02	6,99/ 9,99	28,0/ 40,0	0,02/ 0,03	392
<b>ИТОГО</b>		<b>368/ 448</b>	<b>8,75/ 14,56</b>	<b>9,79/ 13,21</b>	<b>47,28/ 68,22</b>	<b>282,4/ 395,95</b>	<b>0,08/ 0,13</b>	
обед	Борщ с капустой и картофелем на м\к бульоне	150/ 200	1,09/ 1,81	2,95/ 4,91	7,64/ 12,74	61,5/ 102,5	6,17/ 10,28	57
	Плов с мясом кур	150/ 200	14,17/ 19,33	11,96/ 16,19	25,08/ 33,99	264/ 359	0,68/ 0,96	304
	Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,02	20,82	84,75	0,3	376
	Напиток витаминизированный	200	0	0	24,0	95,0	20,1	Пром.приз водитель
	Хлеб ржано- пшеничный	40/ 60	1,56/ 2,34	0,36/ 0,54	13,29/ 19,93	64,2/ 96,0	0	1
	<b>ИТОГО</b>		<b>520/ 660</b>	<b>17,15/ 23,48</b>	<b>15,29/ 21,64</b>	<b>66,83/ 90,66</b>	<b>474,45/ 652,5</b>	<b>7,15/ 31,34</b>
полдник	Бутерброд с повидлом	20\ 30	2,03/ 2,94	3,21/ 4,64	11,34/ 16,38	127,0/ 184,0	0,08/ 0,11	2
	Кофейный напиток	180/ 220	2,34/ 2,85	2,0/ 2,41	10,63/ 14,36	70,0/ 91,0	0,98/ 1,17	395
	<b>ИТОГО</b>	<b>200/ 250</b>	<b>4,34/ 5,79</b>	<b>5,21/ 7,05</b>	<b>21,97/ 30,74</b>	<b>197,0/ 275,0</b>	<b>1,06/ 1,17</b>	
ужин	Рыба, тушеная с овощами	100\ 110	9,04/ 9,54	3,76/ 3,86	1,98/ 1,99	90,0/ 100,0	2,28/ 2,32	247
	Лапша отварная	100/ 150	2,71/ 3,59	3,76/ 4,69	6,8/ 27,66	103,15/ 148,92	2,68/ 3,34	321
	Хлеб пшеничный	20/ 30	1,23/ 1,84	0,43/ 0,64	8,37/ 12,56	8,1/ 9,7	0	1
	Чай сладкий	180/ 200	0,04/ 0,06	0,01/ 0,02	6,99/ 9,99	28,0/ 40,0	0,02/ 0,03	392
	<b>ИТОГО</b>		<b>400/ 490</b>	<b>13,02/ 15,03</b>	<b>7,96/ 9,21</b>	<b>24,14/ 52,2</b>	<b>229,25/ 298,62</b>	<b>4,98/ 5,69</b>
<b>всего за 1 день:</b>		<b>1398/ 1728</b>	<b>43,26/ 58,86</b>	<b>38,25/ 51,11</b>	<b>160,22/ 241,82</b>	<b>1183,10/ 1622,07</b>	<b>13,27/ 38,33</b>	

4 день	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			эн. цен ность (ккал)	витамин С	№ Рецепту ры
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	Суп молочный с вермишелью с маслом	160/ 200	4,3/ 7,18	3,5/ 6,5	14,12/ 2354	108/ 181	0,66/ 1,13	93
	Хлеб пшеничный	20/ 40	1,23/ 1,84	0,43/ 0,64	8,37/ 12,56	8,1/ 9,7	0	1
	Масло для бутерброда	5/ 5	1,71/ 3,06	5,28/ 9,43	10,43/ 18,27	9,52/ 17,0	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180/ 200	2,34/ 2,85	2,0/ 2,41	10,63/ 14,36	70,0/ 91,0	0,98/ 1,17	395
<b>ИТОГО</b>		<b>365/ 445</b>	<b>9,58/ 14,93</b>	<b>11,21/ 18,98</b>	<b>43,55/ 68,73</b>	<b>195,62/ 298,7</b>	<b>1,64/ 2,3</b>	
обед	Суп картофельный на курином бульоне	150/ 200	1,4/ 2,34	1,69/ 2,82	9,98/ 16,71	61,0/ 101,0	7,2/ 12,0	4
	Гуляш из мяса кур	100/ 110	15,42/ 18,05	12,41/ 14,26	3,96/ 4,58	189,0/ 218,0	0,6/ 0,97	278
	Каша гречневая рассыпчатая	100/ 150	5,73/ 8,59	4,06/ 6,09	25,76/ 38,64	162,0/ 243,0	0	313
	Компот из сухофруктов	180/ 200	0,33/ 0,44	0,02/ 0,02	20,82/ 27,76	84,75/ 113,0	0,3/ 0,4	376
	Хлеб ржано- пшеничный	30/ 40	1,56/ 2,34	0,36/ 0,54	13,29/ 19,93	64,2/ 96,0	0	1
<b>ИТОГО</b>		<b>560/ 700</b>	<b>24,44/ 31,76</b>	<b>18,54/ 23,73</b>	<b>73,81/ 107,62</b>	<b>560,95/ 771,0</b>	<b>8,1/ 13,37</b>	
полдник	Печенье	20/ 30	3,65/ 3,75	5,8/ 5,9	37,25/ 37,45	202,55/ 208,55	0	2
	Чай с молоком	180/ 200	2,65/ 2,67	2,33/ 2,34	11,31/ 14,31	77/ 89	1,19/ 1,2	394
<b>ИТОГО</b>		<b>200/ 230</b>	<b>6,30/ 6,42</b>	<b>8,13/ 8,24</b>	<b>48,56/ 51,76</b>	<b>279,55/ 279,55</b>	<b>1,19/ 1,2</b>	
ужин	Пудинг из творога с рисом, со сгущенным	210/ 230	32,39/ 33,42	21,71/ 21,85	41,63/ 45,85	491/ 515,2	0,4/ 0,46	235
	Хлеб пшеничный	10/ 20	1,23/ 1,84	0,43/ 0,64	8,37/ 12,56	8,1/ 9,7	0	1
	Чай сладкий	180/ 200	0,04/ 0,06	0,01/ 0,02	6,99/ 9,99	28/ 40	0,02/ 0,03	392
<b>ИТОГО</b>		<b>400/ 450</b>	<b>33,66/ 35,32</b>	<b>22,15/ 22,51</b>	<b>56,99/ 68,40</b>	<b>527,1/ 564,9</b>	<b>0,42/ 0,49</b>	
<b>всего за 1 день:</b>		<b>1525/ 1825</b>	<b>73,98/ 88,43</b>	<b>60,03/ 73,46</b>	<b>222,91/ 296,51</b>	<b>1563,22/ 1632,15</b>	<b>11,35/ 17,36</b>	

5 день	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			эн. ценность (ккал)	витамин С	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом	160/ 200	4,27/ 5,67	4,86/ 5,28	24,48/ 32,55	159,0/ 200,0	0	168
	Хлеб пшеничный	20/ 40	1,23/ 1,84	0,43/ 0,64	8,37/ 12,56	8,1/ 9,7	0	1
	Сыр для бутерброда	8/ 8	2,81/ 6,45	4,49/ 7,27	10,98/ 17,77	100,3/ 162,25	0,06/ 0,1	3
	Какао с молоком	180/ 200	2,34/ 2,85	2/ 2,41	10,63/ 14,36	70,0/ 91,0	0,98/ 1,17	397
<b>ИТОГО</b>		<b>368/ 448</b>	<b>10,65/ 16,81</b>	<b>11,78/ 15,6</b>	<b>54,46/ 77,24</b>	<b>337,4/ 462,95</b>	<b>1,04/ 1,27</b>	
обед	Щи из свежей капусты на м/к бульоне	150/ 200	1,04/ 1,73	2,94/ 4,9	7,32/ 12,2	60,0/ 100,0	4,82/ 8,04	67
	Котлета рыбная, соус	90/ 110	6,24/ 7,04	1,56/ 2,49	3,01/ 4,21	51,01/ 81,62	0,37/ 0,59	357
	Картофельное пюре	100/ 150	2,04/ 3,06	3,2/ 4,8	13,62/ 20,43	92,0/ 138,0	12,1/ 18,2	321
	Напиток из плодов шиповника	180/ 200	0,51/ 0,61	0,21/ 0,25	14,23/ 18,67	61,0/ 19,0	75,0/ 90,0	398
	Хлеб ржано-пшеничный	30/ 40	1,56/ 2,34	0,36/ 0,54	13,29/ 19,93	64,2/ 96,0	0	1
<b>ИТОГО</b>		<b>550/ 700</b>	<b>11,39/ 14,78</b>	<b>8,27/ 12,98</b>	<b>51,47/ 75,44</b>	<b>328,21/ 434,62</b>	<b>92,29/ 116,83</b>	
полдник	Ватрушка с повидлом	50/ 60	3,82/ 5,09	2,55/ 3,40	37,8/ 50,42	190,0/ 253,0	0,06/ 0,09	458
	Чай с сахаром	180/ 200	0,04/ 0,06	0,01/ 0,02	6,99/ 9,99	28,0/ 40,0	0,02/ 0,03	392
	<b>ИТОГО</b>	<b>230/ 260</b>	<b>3,86/ 5,15</b>	<b>2,56/ 3,42</b>	<b>44,79/ 60,41</b>	<b>218,0/ 293,0</b>	<b>0,08/ 0,12</b>	
ужин	Рис отварной с пассерованными	200/ 220	3,67/ 5,50	3,01/ 4,57	17,63/ 26,44	112,0/ 168,0	0	317
	Хлеб пшеничный	20/ 30	1,23/ 1,84	0,43/ 0,64	8,37/ 12,56	8,1/ 9,7	0	1
	Чай сладкий	180/ 200	0,04/ 0,06	0,01/ 0,02	6,99/ 9,99	28/ 40	0,02/ 0,03	392
<b>ИТОГО</b>		<b>400/ 450</b>	<b>4,94/ 7,4</b>	<b>3,45/ 5,23</b>	<b>32,99/ 48,99</b>	<b>148,1/ 217,1</b>	<b>0,02/ 0,03</b>	
<b>всего за 1 день:</b>		<b>1548/ 1858</b>	<b>30,84/ 44,14</b>	<b>26,06/ 37,23</b>	<b>183,71/ 262,08</b>	<b>1031,71/ 1407,67</b>	<b>93,43/ 118,25</b>	

6 день	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			эн. цен ность (ккал)	витамин С	№ Рецепту ры
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	Каша ячневая на молоке с маслом	160/ 200	4,3/ 5,39	3,06/ 5,42	28,24/ 30,72	138,0/ 202,25	0	168
	Хлеб пшеничный	20/ 40	1,23/ 1,84	0,43\ 0,64	8,37/ 12,56	8,1/ 9,7	0	1
	Масло для бутерброда	5/ 5	1,71/ 3,06	5,28/ 9,43	10,43/ 18,27	9,52/ 17,0	0	1
	Чай с молоком	180/ 200	2,65/ 2,67	2,33/ 2,34	11,31/ 14,31	77,0\ 89,0	1,19/ 1,2	394
<b>ИТОГО</b>		<b>365/ 445</b>	<b>9,89/ 12,96</b>	<b>11,1/ 17,83</b>	<b>58,35/ 75,86</b>	<b>232,62/ 317,95</b>	<b>1,19/ 1,2</b>	
обед	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	150/ 200	1,2/ 1,99	3,06/ 5,03	10,15/ 16,92	73,0/ 122,0	4,52/ 7,53	76
	Печень по строгановски	100\ 110	12,38/ 19,33	11,96\ 16,19	25,08/ 33,99	264,0/ 359,0	0,38/ 0,96	172
	Рис припущенный	100/ 150	2,81/ 3,69	3,86/ 4,79	16,8/ 27,66	113,15/ 128,92	2,68/ 3,34	321
	Компот из сушеных фруктов	180/ 200	0,33/ 0,44	0,02/ 0,02	20,82/ 27,76	84,75/ 113,0	0,3/ 0,4	376
	Хлеб ржано- пшеничный	30/ 40	1,56/ 2,34	0,36/ 0,54	13,29/ 19,93	64,2/ 96,0	0	1
<b>ИТОГО</b>		<b>560/ 700</b>	<b>18,28/ 27,79</b>	<b>19,26/ 26,57</b>	<b>86,14/ 126,26</b>	<b>599,1/ 818,92</b>	<b>7,88/ 12,23</b>	
полдник	Печенье	20/ 30	3,65\ 3,75	5,8/ 5,9	37,25/ 37,45	202,55/ 208,55	0	2
	Напиток кофейный	180/ 220	2,34/ 2,85	2,0/ 2,41	10,63/ 14,36	70,0/ 91,0	0,98\ 1,17	395
<b>ИТОГО</b>		<b>200/ 250</b>	<b>5,99/ 6,6</b>	<b>7,8/ 8,31</b>	<b>47,88/ 51,81</b>	<b>272,55/ 298,55</b>	<b>0,98/ 1,17</b>	
ужин	Макаронны отварные с сыром	200/ 220	5,52/ 8,05	13,50/ 16,60	21,82/ 22,72	243,36/ 302,40	2,13/ 3,81	475
	Хлеб пшеничный	20/ 30	1,23/ 1,84	0,43\ 0,64	8,37/ 12,56	8,1/ 9,7	0	1
	Чай сладкий	180/ 200	0,04/ 0,06	0,01/ 0,02	6,99/ 9,99	28/ 40	0,02/ 0,03	392
<b>ИТОГО</b>		<b>400/ 450</b>	<b>6,79/ 9,95</b>	<b>13,94/ 17,26</b>	<b>37,18/ 45,27</b>	<b>279,46/ 352,10</b>	<b>2,15/ 3,84</b>	
<b>всего за 1 день:</b>		<b>1525/ 1845</b>	<b>40,95/ 57,30</b>	<b>52,10/ 69,97</b>	<b>229,55/ 299,20</b>	<b>1383,73/ 1787,52</b>	<b>12,2/ 18,44</b>	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

7 день	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			эн. ценность (ккал)	витамин С	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	Каша «Дружба» на молоке с маслом	160/ 200	4,09/ 5,50	6,85/ 8,77	23,39/ 29,27	169,0/ 213,0	0	168
	Хлеб пшеничный	20/ 40	1,23/ 1,84	0,43/ 0,64	8,37/ 12,56	8,1/ 9,7	0	1
	Масло для бутерброда	5/ 5	1,71/ 3,06	5,28/ 9,43	10,43/ 18,27	9,52/ 17,0	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180/ 200	2,34/ 2,85	2/ 2,41	10,63/ 14,36	70/ 91	0,98/ 1,17	395
<b>ИТОГО</b>		<b>365/ 445</b>	<b>9,37/ 13,25</b>	<b>14,56/ 21,25</b>	<b>52,82/ 74,46</b>	<b>256,62/ 330,70</b>	<b>0,98/ 1,17</b>	
обед	Суп крестьянский на курином бульоне	150/ 200	1,04/ 1,73	2,93/ 4,90	5,09/ 12,20	55,85/ 100,0	11,08/ 8,04	67
	Котлета мясная, соус	90/ 110	8,93/ 11,92	6,74/ 8,80	8,97/ 11,64	132,0/ 173,0	0	174
	Макароны отварные	100/ 150	2,71/ 3,59	3,76/ 4,69	16,8/ 27,66	103,15/ 148,92	2,68/ 3,34	321
	Кисель плодово-ягодный	180/ 200	1,002/ 1,36	0	21,76/ 29,02	87,14/ 116,19	0,3/ 0,4	384
	Хлеб ржанопшеничный	30/ 40	1,56/ 2,34	0,36/ 0,54	13,29/ 19,93	64,2/ 96,0	0	1
	<b>ИТОГО</b>		<b>560/ 700</b>	<b>15,26/ 20,94</b>	<b>13,79/ 18,93</b>	<b>65,91/ 100,45</b>	<b>445,34/ 634,11</b>	<b>14,06/ 11,78</b>
полдник	Булочка Веснушка с изюмом	50/ 60	4,64/ 7,42	0,99/ 1,58	26,11/ 41,70	132,0/ 211,0	0,13/ 0,20	473
	Чай сладкий	180/ 200	0,04/ 0,06	0,01/ 0,02	6,99/ 9,99	28,0/ 40,0	0,02/ 0,03	392
	<b>ИТОГО</b>	<b>230/ 260</b>	<b>4,68/ 7,48</b>	<b>1,0/ 1,6</b>	<b>33,1/ 51,69</b>	<b>160,0/ 251,0</b>	<b>0,15/ 0,23</b>	
ужин	Рыба запеченная в омлете	100/ 110	11,11/ 11,11	3,82/ 3,82	2,24/ 2,24	82,0/ 82,0	0,26/ 0,26	249
	Овощи отварные	100/ 110	3,23/ 3,7	0	22,18/ 24,65	53,06/ 84,67	6,0/ 7,2	341
	Хлеб пшеничный	20/ 30	1,23/ 1,84	0,43/ 0,64	8,37/ 12,56	8,1/ 9,70	0	1
	Чай сладкий	180/ 200	0,04/ 0,06	0,01/ 0,02	6,99/ 9,99	28,0/ 40,0	0,02/ 0,03	392
	<b>ИТОГО</b>	<b>400/ 450</b>	<b>15,61/ 16,71</b>	<b>4,26/ 4,48</b>	<b>39,78/ 49,44</b>	<b>171,16/ 216,37</b>	<b>6,28/ 7,49</b>	
<b>всего за 1 день:</b>	<b>1555/ 1855</b>	<b>44,92/ 58,38</b>	<b>33,61/ 46,26</b>	<b>191,61/ 276,04</b>	<b>1030,12/ 1432,18</b>	<b>21,47/ 20,67</b>		



8 день	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			эн. ценность (ккал)	витамин С	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	Каша манная на молоке с маслом	160/ 200	4,67/ 6,21	4,86/ 5,28	20,94/ 27,9	146,0/ 184,0	0	168
	Хлеб пшеничный	20/ 40	1,23/ 1,84	0,43/ 0,64	8,37/ 12,56	8,1/ 9,7	0	1
	Сыр для бутерброда	8/ 8	2,81/ 6,45	4,49/ 7,27	10,98/ 17,77	100,3/ 162,25	0,06/ 0,1	3
	Чай с молоком	180/ 200	2,65/ 2,67	2,33/ 2,34	11,31/ 14,31	77,0/ 89,0	1,19/ 1,2	394
<b>Итого</b>		<b>368/ 448</b>	<b>11,36/ 17,17</b>	<b>12,11/ 15,53</b>	<b>51,6/ 72,54</b>	<b>331,4/ 444,95</b>	<b>1,25/ 1,3</b>	
10-00	Сок	100	0,75	0	15,15	64,0	3,0	73
обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	150/ 200	5,16/ 8,60	5,04/ 8,40	8,60/ 14,33	100,0/ 167,0	5,47/ 9,11	233
	Курица отварная	100/ 110	15,42/ 18,05	12,41/ 14,26	3,96/ 4,58	189,0/ 218,0	0,6/ 0,97	278
	Рис отварной	100/ 150	5,73/ 8,59	4,06/ 6,09	25,76/ 38,64	162,0/ 243,0	0	321
	Компот из сушеных фруктов	180/ 200	0,33/ 0,44	0,02/ 0,02	20,82/ 27,76	84,75/ 113,0	0,3/ 0,4	376
	Хлеб ржано-пшеничный	30/ 40	1,56/ 2,34	0,36/ 0,54	13,29/ 19,93	64,20/ 96,0	0	1
	<b>Итого</b>		<b>560/ 700</b>	<b>28,20/ 38,02</b>	<b>21,89/ 29,31</b>	<b>72,43/ 105,24</b>	<b>599,95/ 837,0</b>	<b>6,37/ 10,48</b>
полдник	Печенье	20/ 30	3,65/ 3,75	5,8/ 5,9	37,25/ 37,45	202,55/ 208,55	0	2
	Какао с молоком	180/ 220	2,34/ 2,85	2,0/ 2,41	10,63/ 14,36	70,0/ 91,0	0,98/ 1,17	397
	<b>Итого</b>	<b>200/ 250</b>	<b>5,99/ 6,6</b>	<b>7,8/ 8,31</b>	<b>47,88/ 51,81</b>	<b>272,55/ 299,55</b>	<b>0,98/ 1,17</b>	
ужин	Кулеш пшеничный на молоке с маслом	200/ 220	4,27/ 5,67	4,86/ 5,28	24,48/ 32,55	159,0/ 200,0	0	168
	Хлеб пшеничный	20/ 30	1,23/ 1,84	0,43/ 0,64	8,37/ 12,56	8,1/ 9,7	0	1
	Чай сладкий	180/ 200	0,04/ 0,06	0,01/ 0,02	6,99/ 9,99	28/ 40	0,02/ 0,03	392
	<b>Итого</b>	<b>400/ 450</b>	<b>5,54/ 7,57</b>	<b>5,30/ 5,94</b>	<b>39,84/ 55,10</b>	<b>195,10/ 249,70</b>	<b>0,02/ 0,03</b>	
<b>всего за 1 день:</b>		<b>1628/ 1958</b>	<b>51,09/ 70,11</b>	<b>47,10/ 59,09</b>	<b>226,90/ 299,84</b>	<b>1463,0/ 1895,20</b>	<b>11,62/ 15,98</b>	

9 день	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			эн. ценность (ккал)	витамин С	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	Каша геркулесовая на молоке с маслом	160/ 200	4,50/ 5,39	5,69/ 6,38	20,36/ 27,13	149,0/ 187,0	0	168
	Хлеб пшеничный	20/ 40	1,23/ 1,84	0,43/ 0,64	8,37/ 12,56	8,1/ 9,7	0	1
	Масло для бутерброда	5/ 5	1,71/ 3,06	5,28/ 9,43	10,43/ 18,27	9,52/ 17,0	0	1
	Напиток кофейный с молоком	180/ 200	2,34/ 2,85	2,0/ 2,41	10,63/ 14,36	70,0/ 91,0	0,98/ 1,17	395
<b>ИТОГО</b>		<b>365/ 445</b>	<b>9,78/ 13,14</b>	<b>13,4/ 18,86</b>	<b>49,79/ 72,32</b>	<b>236,62/ 304,70</b>	<b>0,98/ 1,17</b>	
обед	Суп рыбный	150/ 200	3,16/ 4,6	5,04/ 8,4	15,6/ 18,33	100,0/ 197,23	5,47/ 7,3	87
	Бефстроганов в томатно-метанном соусе	100/ 110	15,42/ 18,05	12,41/ 14,26	3,96/ 4,58	189,0/ 218,0	0,6/ 0,97	672
	Макаронные отварные	100/ 150	2,71/ 3,59	3,76/ 4,69	16,8/ 27,66	103,15/ 148,92	2,68/ 3,34	321
	Компот из сушеный фруктов	180/ 200	0,33/ 0,44	0,02/ 0,02	20,82/ 27,76	84,75/ 113,0	0,3/ 0,4	376
	Хлеб ржано-пшеничный	30/ 40	1,56/ 2,34	0,36/ 0,54	13,29/ 19,93	64,2/ 96,0	0	1
<b>ИТОГО</b>		<b>560/ 700</b>	<b>23,18/ 29,02</b>	<b>21,59/ 27,91</b>	<b>70,47/ 98,26</b>	<b>541,10/ 773,15</b>	<b>9,05/ 12,01</b>	
полдник	Булочка ванильная	50/ 60	4,65/ 7,44	0,98/ 1,50	26,15/ 41,90	135,0/ 214,0	0,14/ 0,20	1220
	Чай сладкий	180/ 200	0,04/ 0,06	0,01/ 0,02	6,99/ 9,99	28,0/ 40,0	0,02/ 0,03	392
<b>ИТОГО</b>		<b>230/ 260</b>	<b>4,69/ 7,5</b>	<b>0,99/ 1,52</b>	<b>33,14/ 51,89</b>	<b>163,0/ 254,0</b>	<b>0,16/ 0,23</b>	
ужин	Каша гречневая рассыпчатая	200/ 220	5,73/ 8,59	4,06/ 6,09	25,76/ 38,64	162,0/ 243,0	0	313
	Хлеб пшеничный	20/ 30	1,23/ 1,84	0,43/ 0,64	8,37/ 12,56	8,1/ 9,7	0	1
	Молоко кипяченое	180/ 200	4,58/ 5,48	4,08/ 4,88	7,58/ 9,07	85,0/ 102,0	2,05/ 2,46	400
<b>ИТОГО</b>		<b>400/ 450</b>	<b>11,54/ 15,91</b>	<b>8,57/ 11,61</b>	<b>41,71/ 60,27</b>	<b>255,1/ 354,7</b>	<b>2,05/ 2,46</b>	
<b>всего за 1 день:</b>		<b><u>1555/ 1855</u></b>	<b><u>49,19/ 65,57</u></b>	<b><u>44,55/ 59,90</u></b>	<b><u>195,11/ 282,74</u></b>	<b><u>1195,82/ 1686,55</u></b>	<b><u>12,24/ 15,87</u></b>	

10 день	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			эн. ценность (ккал)	витамин С	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	Суп рисовый молочный с маслом	160/ 200	2,32/ 3,09	3,96/ 4,07	24,04/ 32,09	142,0/ 177,0	0	168
	Хлеб пшеничный	20/ 40	1,23/ 1,84	0,43/ 0,64	8,37/ 12,56	8,1/ 9,7	0	1
	Масло для бутерброда	5/ 5	1,71/ 3,06	5,28/ 9,43	10,43/ 18,27	9,52/ 17,0	0	1
	Какао с молоком	180/ 200	2,34/ 2,85	2,0/ 2,41	10,63/ 14,36	70,0/ 91,0	0,98/ 1,17	397
<b>ИТОГО</b>		<b>365/ 445</b>	<b>7,60/ 10,84</b>	<b>11,67/ 16,55</b>	<b>53,47/ 77,28</b>	<b>229,62/ 294,70</b>	<b>0,98/ 1,17</b>	
обед	Свекольник на м/б бульоне	150/ 200	1,15/ 1,92	3,80/ 6,33	7,47/ 10,05	62,49/ 104,12	7,41/ 12,35	55
	Тефтеля мясная, соус	90/ 110	8,93/ 11,92	6,74/ 8,8	8,97/ 11,64	132,0/ 173,0	0	174
	Картофельное пюре	100/ 150	2,04/ 3,06	3,2/ 4,8	13,62/ 20,43	92,0/ 138,0	12,1/ 18,2	321
	Кисель витаминизированный	200	0	0	24,0	95,0	20,1	промпроизводитель
	Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,02	20,82	84,75	0,3	376
	Хлеб ржано-пшениный	30/ 40	1,56/ 2,34	0,36/ 0,54	13,29/ 19,93	64,2/ 96,0	0	1
<b>ИТОГО</b>		<b>550/ 660</b>	<b>14,01/ 19,24</b>	<b>14,12/ 20,47</b>	<b>64,17/ 86,05</b>	<b>435,44/ 606,12</b>	<b>19,81/ 50,65</b>	
полдник	Печенье	30/ 30	3,75/ 3,75	5,9/ 5,9	37,45/ 37,45	208,55/ 208,55	0	2
	Кофейный напиток	180/ 200	2,34/ 2,85	2,0/ 2,4	10,63/ 14,36	70,0/ 91,0	0,98/ 1,17	395
<b>ИТОГО</b>		<b>210/ 230</b>	<b>6,09/ 6,60</b>	<b>7,90/ 8,30</b>	<b>48,08/ 51,81</b>	<b>278,55/ 299,55</b>	<b>0,98/ 1,17</b>	
ужин	Яйцо вареное	40/ 40	5,08/ 5,08	4,6/ 4,6	0,28/ 0,28	63,0/ 63,0	0	213
	Макароны отварные	160/ 180	2,71/ 3,59	3,76/ 4,69	6,8/ 27,66	103,15/ 148,92	2,68/ 3,34	321
	Хлеб пшеничный	20/ 30	1,23/ 1,84	0,43/ 0,64	8,37/ 12,56	8,1/ 9,7	0	1
	Чай сладкий	180/ 200	0,04/ 0,06	0,01/ 0,02	6,99/ 9,99	28,0/ 40,0	0,02/ 0,03	392
<b>ИТОГО</b>		<b>400/ 450</b>	<b>9,06/ 10,57</b>	<b>8,80/ 9,95</b>	<b>32,44/ 50,49</b>	<b>202,25/ 261,62</b>	<b>2,70/ 3,37</b>	
<b>всего за 1 день:</b>		<b>1525/ 1785</b>	<b>36,76/ 47,25</b>	<b>42,49/ 55,27</b>	<b>198,16/ 265,63</b>	<b>1145,86/ 1461,99</b>	<b>24,47/ 56,36</b>	

10 день	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			эн. ценность (ккал)	витамин С	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<i>завтрак</i>	Каша пшеничная на молоке с маслом	250	2,7	5,41	18,49	128,9	0,57	175
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,4	0,1	промпроизводитель
	Масло для бутерброда	5	0,03	4,13	0,04	37,4	5,0	промпроизводитель
	Чай сладкий	200	0,12		10,23	41,34	0,21	375
<b>ИТОГО</b>		<b>495</b>	<b>5,13</b>	<b>9,78</b>	<b>43,34</b>	<b>279,04</b>	<b>5,88</b>	
10.00	Сок	200	1,0	0,2	10,0	94,0	4,0	проимпрои
<i>обед</i>	Суп лапша на к\б	250	0,13	0,01	0,75	3,50	0,74	111
	Голубцы ленивые	230	4,11	3,18	2,99	56,88	6,23	94
	Напиток «Золотой шар»	180			19,0	75,0	20,0	РЦ 10.86.10.59
	Хлеб ржаной	60	5	0,5	22,16	94,5	0,00	промпроизводитель
<b>ИТОГО</b>		<b>720</b>	<b>9,24</b>	<b>3,69</b>	<b>44,9</b>	<b>229,88</b>	<b>26,97</b>	
<i>полдник</i>	Пирожок с повидлом	60	6,83	9,9	29,48	149,18	1,31	142
	Кофейный напиток с молоком	250	1,2	1,33	10,27	55,35	0,54	379
<b>ИТОГО</b>		<b>310</b>	<b>8,03</b>	<b>11,23</b>	<b>39,75</b>	<b>204,53</b>	<b>1,85</b>	
<i>ужин</i>	Гречка рассыпчатая с маслом	250	0,38	64,16	0,62	581,38		302
	Молоко кипяченое	180	5,8	5,0	9,6	108,0	2,6	255
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,4	0,1	промпроизводитель
<b>ИТОГО</b>		<b>470</b>	<b>8,46</b>	<b>69,4</b>	<b>24,8</b>	<b>760,78</b>	<b>2,7</b>	
<b>всего за 1 день:</b>		<b>2215</b>	<b>31,86</b>	<b>94,3</b>	<b>162,79</b>	<b>1568,23</b>	<b>41,4</b>	