



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ «Детский сад №219»

О.В. Макушкина

« 06 » 2017 г.

**Десятидневное меню
МБДОУ «Детский сад №219»**

/осенне-зимнее/

1 день: Понедельник

Завтрак:

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещ-ва			Ккал	Вит С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Каша ячневая на сухом молоке с маслом, с сахаром	150/200	4,77/5,95	6,25/7,34	22,1/26,3	154,1/182,6	0	12
Батон с маслом	20/5 20/7	1,53/1,65	4,72/5,09	9,1/9,8	85,0/91,8	0	137
Яйцо вареное	47	4,9	4,5	0,27	61,4	0	134
Кофейный напиток с сахаром	180/200	0,02/0,028	0,13/0,16	9,98/11,9	38,9/46,7	0,002/0,003	136
Итого:	402/474	11,22/12,5	15,6/17,0	41,4/48,3	339,4/382,5	0,002/0,003	

10.00.

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещ-ва			Ккал	Вит С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Сок натуральный (апельсиновый)	150/200	0,75/1,0	0,15/0,2	15,1/20,2	69/92	3,0/4,0	135
Итого:	150/200	0,75/1,0	0,15/0,2	15,1/20,2	69/92	3,0/4,0	

Обед:

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещ-ва			Ккал	Вит С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Борщ на овощном бульоне со сметаной	150/200	1,89/2,34	3,18/5,47	9,99/12,17	108,0/115,25	4,5/4,94	65
Шницель мясной	60/70	9,24/10,8	5,76/6,36	1,79/1,9	105,7/126,5	0,16	71
Отварная гречка с маслом	120/150	4,91/6,1	2,37/2,65	32,4/40,7	145,5/200,7	0	102
Хлеб	60/70	3,68/4,96	0,91/1,24	32,25/43,0	110,9/148,8	0	
Компот из изюма	150/200	0,18/2,7	0	16,5/21,8	57,6/76,2	0	143
Итого:	540/690	19,9/26,9	12,2/15,7	92,9/119,5	528,0/667,45	4,66/5,1	

Полдник:

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещ-ва			Ккал	Вит С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Печенье (Пряник)	50/70	2,5/3,5	2,65/3,71	35,5/49,7	137,5/170,7	0	
Кефир	150/180	5,1/6,1	3,0/3,6	7,1/8,46	77,0/91,8	1,05/1,26	
Итого:	200/250	7,6/9,6	5,65/7,31	42,6/58,16	214,5/262,5	1,05/1,26	

Ужин:

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещ-ва			Ккал	Вит С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Овощное рагу	180/200	3,44/3,8	2,72/2,74	26,4/28,4	115,7/124,9	19,9/22,46	78
Хлеб	20/30	2,0/2,7	0,4/0,5	16,8/22,4	48,0/72,0	0	
Сыр	10	2,68	2,73	0	36,1	0,19/0,28	
Чай с сахаром, с молоком	180/200	1,17	1,4	11,0/12,7	59,7/66,4	0,55/0,56	111
Итого:	387/440	9,29/10,35	7,257,37	54,2/63,5	260,5/319,4	20,64/23,3	
				итого:	1411/1724		

2 день: Вторник

Завтрак:

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещ-ва			Ккал	Вит С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Кулеш пшеничный на цельном молоке с маслом, с сахаром (кулеш гречневый)	150/200	5,47/6,8	5,73/7,23	21,6/27,4	159,0/201,6	0	13
Хлеб с маслом	20/5 20/7	1,35/1,36	4,27/5,85	10,0/14,94	85,4/100,4	0	112
Сыр	7/10						
Кофейный напиток на цельном молоке, с сахаром	180/200	2,56/3,42	2,2/2,8	4,2/5,5	61,1/78,6	0,5/0,65	113
Итого:	355/427	9,38/11,58	12,2/15,8	35,8/47,84	305,5/380,6	0,5/0,65	

10.00.

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещ-ва			Ккал	Вит С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Фрукты свежие	108/114	2,16/2,28	0,54/0,57	30,2/32,7	47,5/50,0	12,3/13,04	
Итого:	95/100	2,16/2,28	0,54/0,57	30,2/32,7	47,5/50,0	12,3/13,04	

Обед:

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещ-ва			Ккал	Вит С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Суп «Вермишелевый» на курином бульоне со сметаной	150/200	3,63/3,93	3,96/6,07	9,76/12,4	109,3/133,0	0,41/0,54	61
Бигус с мясом или (цыплятами)	50/150 55/170	8,73/9,8	5,7/6,84	6,61/7,9	119,61/143,6	18,1/18,3	41
Хлеб	60/70	3,68/4,96	0,91/1,24	32,25/43,0	110,9/148,8	0	
Кисель из варенья	150/200	0,08	0	22,4	83,8	4,0/4,0	124
Итого:	560/695	16,1/18,7	10,5/14,1	71,0/85,7	423,61/509,2	22,5/22,8	

Полдник:

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещ-ва			Ккал	Вит С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Сдоба «Школьная» или (Ватрушка с творогом)	53/66	3,05/4,9	5,42/5,54	18,0/21,5	133,3/167,5	0,2/0,2	136
Ряженка	150/180	4,2/5,4	6,0/7,2	6,9/8,28	105,0/126,0	0,45/0,54	
Итого:	203/246	7,25/10,3	11,42/12	24,9/29,7	238,3/293,5	0,65/0,74	

Ужин:

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещ-ва			Ккал	Вит С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Рыбное суфле	90/100	12,3/13,1	4,84/6,22	6,55/7,14	120,6/137,9	0,9/0,95	93
Картофельное пюре	120/150	2,43/2,91	3,13/4,69	14,92/19,3	96,3/130,5	1,26/1,68	85
Консервированный горошек (кукуруза)	40	1,24	0,08	2,6	16,0	4,0	145
Хлеб	20/30	2,0/2,7	0,4/0,5	16,8/22,4	48,0/72,0	0	
Чай с сахаром	180/200	0	0	9,08/13,5	34,1/51,1	0	120
Итого:	450/520	17,9/19,9	8,45/11,4	49,95/64,9	315,0/407,5		
				итого:	1371/1796		

3 день: Среда

Завтрак:

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещ-ва			Ккал	Вит С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Творожно - морковная запеканка со сгущенным молоком	120/25 150/25	11,0/13,9	10,5/13,2	22,0/24,6	202,9/234,1	1,23/1,68	55
Хлеб с маслом	20/5 20/7	1,35/1,36	4,27/5,85	10,0/14,94	85,4/100,4	0	112
Какао на цельном молоке, с сахаром	180/200	2,98/3,84	2,2/2,86	13,7/15,1	85,5/105,4	0,5/0,65	110
Итого:	350/402	15,3/19,1	16,9/21,9	45,7/54,6	373,8/440	1,73/2,33	

10.00.

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещ-ва			Ккал	Вит С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Фрукты свежие	108/114	2,16/2,28	0,54/0,57	30,2/32,7	47,5/50,0	12,3/13,04	
Итого:	95/100	2,16/2,28	0,54/0,57	30,2/32,7	47,5/50,0	12,3/13,04	

Обед:

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещ-ва			Ккал	Вит С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Суп «Щи» на овощном бульоне со сметаной	150/200	3,6/4,2	3,99/5,7	8,59/9,7	60,8/77,63	8,5/9,28	63
Биточки мясные	60/70	9,24/10,8	5,76/6,36	1,79/1,9	105,7/126,5	0,16	71
Картофель запеченный	110/150	2,5/4,44	3,89/4,18	19,8/27,03	117,6/131,6	3,4/4,68	142
Соленый огурец (порционно)	30/40	0,84/1,12	0	0,39/0,52	23,7/31,6	0	141
Хлеб	60/70	3,68/4,96	0,91/1,24	32,25/43,0	110,9/148,8	0	
Сок	140/200	0,7/1,0	0	14,3/20,2	65,8/92	3,0/4,0	135
Итого:	550/730	20,56/26,5	14,5/17,48	77,1/102,3	484,5/608,1	15,06/18,1	

Полдник:

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещ-ва			Ккал	Вит С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Хачапури с сыром	60/70	4,63/5,72	1,69/1,8	27,6/34,3	122,6 /154,1	0,28	48
Йогурт	150/180	5,1/6,12	2,25/2,7	5,25/6,3	76,5/91,8	0,9/1,08	
Итого:	210/250	9,73/11,8	3,94/8,44	32,8/40,6	199,1/245,9	1,18/1,36	

Ужин:

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещ-ва			Ккал	Вит С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Свекла тушеная с изюмом (Морковь тушеная с черносливом)	200/250	2,73/3,44	3,78/3,82	25,18/27,0	137,3/156,24	0,18/0,23	77
Яйцо вареное	47	4,9	4,5	0,27	61,4	0	134
Хлеб	20/30	2,0/2,7	0,4/0,5	16,8/22,4	48,0/72,0	0	
Чай с сахаром	180/200	0	0	9,08/13,5	34,1/51,1	0	120
Итого:	447/527	9,63/11,04	8,68/8,82	51,19/63,0	281,0/341,0	0,18/0,23	
				итого:	1386/1708		

4 день: четверг

Завтрак:

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещ-ва			Ккал	Вит С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Лапша молочная с маслом, с сахаром	150/200	4,43/5,81	6,79/7,61	17,9/24,8	150,9/190,9	0	53
Хлеб с маслом	20/5 20/7	1,35/1,36	4,27/5,85	10,0/14,94	85,4/100,4	0	112
Яйцо вареное	23	2,45	2,25	0,13	30,7	0	134
Кофейный напиток на цельном молоке, с сахаром	180/200	2,56/3,42	2,2/2,8	4,2/5,5	61,1/78,6	0,5/0,65	113
Итого:	378/450	10,7/13,0	15,5/18,5	32,2/45,37	328,1/400,6	0,5/0,65	

10.00.

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещ-ва			Ккал	Вит С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Фрукты свежие	108/114	2,16/2,28	0,54/0,57	30,2/32,7	47,5/50,0	12,3/13,04	
Итого:	95/100	2,16/2,28	0,54/0,57	30,2/32,7	47,5/50,0	12,3/13,04	

Обед:

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещ-ва			Ккал	Вит С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Суп «Московский» на овощном бульоне со сметаной (Суп «Крестьянский»)	150/200	3,46/3,92	6,07/7,42	14,7/17,9	116,8/112,08	3,61/4,13	58
Овощи тушеные с мясом	50/130 55/150	14,1/15,9	11,0/11,5	20,3/22,6	206,2/223,7	5,52/5,93	80
Хлеб	60/70	3,68/4,96	0,91/1,24	32,25/43,0	110,9/148,8	0	
Кисель из сухофруктов (Кисель лимонный)	150/200	0,2	0	17,4/20,9	63,1/76,7	0,22/0,26	122
Итого:	540/675	21,4/24,9	17,9/20,1	84,6/104,4	497/562,0	9,35/10,32	

Полдник:

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещ-ва			Ккал	Вит С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Пироги с капустой	67/83	4,02/4,67	4,51/4,69	25,24	130,54/149,8	4,15/5,2	99
Варенец	150/180	4,2/5,04	3,75/4,5	6,0/7,2	75,0/90,0	0,44/0,5	
Итого:	217/263	8,22/9,71	8,26/9,19	31,2/32,4	202,5/239,8	4,59/5,7	

Ужин:

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещ-ва			Ккал	Вит С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Рыба под маринадом	60/36 70/40	10,43/11,1	6,15/7,18	1,8/2,46	103,68/118,4	1,47/1,53	96
Отварной рис	120/150	2,51/3,17	3,23/3,96	24,4/30,09	129,7/176,2	0	91
Хлеб	20/30	2,0/2,7	0,4/0,5	16,8/22,4	48,0/72,0	0	
Чай с сахаром, на молоке	180/200	2,6	2,2	13,2/17,8	89,9/108,8	1,0	118
Итого:	416/490	17,54/19,57	11,9/13,8	56,2/72,7	371,2/454,4	2,47/2,53	
				итого:	1446/1707		

5 день: Пятница

Завтрак:

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещ-ва			Ккал	Вит С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Творожно-манный пудинг с вареньем	120/25 143/30	12,3/14,1	9,94/13,4	22,1/23,1	170,4/257,0	0	54
Хлеб с маслом	20/5 20/7	1,35/1,36	4,27/5,85	10,0/14,94	85,4/100,4	0	112
Какао на цельном молоке, с сахаром	180/200	2,98/3,84	2,2/2,86	13,7/15,1	85,5/105,4	0,5/0,65	110
Итого:	350/400	16,6/19,3	16,4/22,1	45,8/53,14	341,3/462,8	0,5/0,65	

10.00.

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещ-ва			Ккал	Вит С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Сок натуральный или (Напиток из шиповника)	150/200	0,75/1,0	0,15/0,2	15,1/20,2	69/92	3,0/4,0	135
Итого:	150/200	0,75/1,0	0,15/0,2	15,1/20,2	69/92	3,0/4,0	

Обед:

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещ-ва			Ккал	Вит С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Свекольник на овощном бульоне со сметаной	150/200	1,9/2,32	3,2/5,75	12,53/15,9	104,8/131,2	2,5/3,0	64
Котлета мясная (Котлета «Здоровье»)	60/70	9,24/10,8	5,76/6,36	1,79/1,9	105,7/126,5	0,16	71
Отварная лапша с маслом	120/150	2,94/3,98	2,46/3,34	19,04/28,5	111,2/163,4	0	92
Хлеб	60/70	3,68/4,96	0,91/1,24	32,25/43,0	110,9/148,8	0	
Компот из концентрированных фруктов	150/200	0,23/0,33	0	16,1/18,6	57,0/74,9	0,3/0,42	126
Итого:	540/690	17,8/22,3	12,3/16,7	81,7/107,9	490/644,8	2,9/3,58	

Полдник:

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещ-ва			Ккал	Вит С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Вафли	50/70	0,3/0,42	0	35,5/49,7	135/178,1	0	
Кефир	150/180	5,1/6,1	3,0/3,6	7,1/8,46	77,0/91,8	1,05/1,26	
Итого:	200/250	5,4/6,52	3,0/3,6	42,6/58,1	212,0/267	1,05/1,26	

Ужин:

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещ-ва			Ккал	Вит С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Картофель тушеный с овощами в молочном соусе	180/220	4,15/5,68	5,34/5,59	23,0/35,4	162,2/200,9	1,64/2,17	38
Хлеб	20/30	2,0/2,7	0,4/0,5	16,8/22,4	48,0/72,0	0	
Сыр	7/10	1,87/2,68	1,91/2,73	0	25,2/36,1	0,19/0,28	
Чай с сахаром, с цельным молоком	200	1,17	1,4	12,7	66,4	0,56	111
Итого:	407/460	9,19/12,2	9,05/10,22	52,5/70,5	301,8/375,4		
				итого:	1414/1842		

6 день: Понедельник

Завтрак:

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещ-ва			Ккал	Вит С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Каша геркулесовая на сухом молоке с маслом, с сахаром	150/200	4,2/5,51	5,92/7,87	13,8/19,2	127,0/166,4	0	16
Батон с маслом	20/5 20/7	1,53/1,65	4,72/5,09	9,1/9,8	85,0/91,8	0	137
Яйцо вареное	47	4,9	4,5	0,27	61,4	0	134
Кофейный напиток с сахаром	180/200	0,02/0,028	0,13/0,16	9,98/11,9	38,9/46,7	0,002/0,003	136
Итого:	402/474	10,6/12,0	15,2/17,6	33,1/41,1	312,3/366,3	0,002/0,003	

10.00.

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещ-ва			Ккал	Вит С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Сок натуральный (апельсиновый)	150/200	0,75/1,0	0,15/0,2	15,1/20,2	69/92	3,0/4,0	135
Итого:	150/200	0,75/1,0	0,15/0,2	15,1/20,2	69/92	3,0/4,0	

Обед:

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещ-ва			Ккал	Вит С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Суп с клецками на овощном бульоне со сметаной	150/200	4,33/4,62	4,77/5,65	15,3/16,05	122,6/137,6	3,21/3,74	59
Кнели мясные	70/80	12,9/15,0	6,8/7,37	4,29/5,6	134,5/167,2	0,2	144
Свекла тушеная	150/180	3,29/3,92	2,57/3,28	16,5/19,61	123,4/127,6	3,09/3,69	127
Хлеб	60/70	3,68/4,96	0,91/1,24	32,25/43,0	110,9/148,8	0	
Компот из сухофруктов	150/200	0,24	0	17,41/20,9	63,11/76,7	0,21/0,25	117
Итого:	550/730	24,4/28,7	15,05/17,5	85,7/105,1	554,5/657,0	6,71/7,88	

Полдник:

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещ-ва			Ккал	Вит С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Пряник	70	2,4	1,96	54,3	245,0	0	
Кефир	150/180	5,1/6,1	3,0/3,6	7,1/8,46	77,0/91,8	1,05/1,26	
Итого:	220/250	7,5/8,5	4,96/5,56	61,4/62,7	322/336,8	1,05/1,26	

Ужин:

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещ-ва			Ккал	Вит С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Картофельное пюре	180/200	3,32/4,0	4,63/5,78	21,73/25,6	140,9/169,6	2,14/2,28	84
Консервированный горошек (кукуруза)	20/30	0,62/0,93	0,04/0,06	1,24/1,95	8,0/12,0	2,0/3,0	145
Хлеб	20/30	2,0/2,7	0,4/0,5	16,8/22,4	48,0/72,0	0	
Чай с сахаром	180/200	0	0	9,08/13,5	34,1/51,1	0	120
Итого:	400/460	5,94/7,63	5,07/6,34	48,82/63,4	231,0/304,7	4,14/5,28	
				итого:	1488/1757		

7 день: Вторник

Завтрак:

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещ-ва			Ккал	Вит С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Каша рисовая на цельном молоке с маслом, с сахаром	150/200	4,25/5,26	5,1/7,27	24,3/30,6	154,1/202,2	0	53
Хлеб с маслом	20/5 20/7	1,35/1,36	4,27/5,85	10,0/14,94	85,4/100,4	0	112
Сыр	7/10	1,87/2,68	1,91/2,73	0	25,2/36,1	0,19/0,28	
Кофейный напиток на цельном молоке, с сахаром	180/200	2,56/3,42	2,2/2,8	4,2/5,5	61,1/78,6	0,5/0,65	113
Итого:	362/427	10,03/12,7	13,4/18,6	38,5/51,0	325,8/417,3	0,69/0,93	

10.00.

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещ-ва			Ккал	Вит С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Свежие фрукты (банан)	120	1,8	0,6	25,2	115,2	12,0	
Итого:		1,8	0,6	25,2	115,2	12,0	

Обед:

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещ-ва			Ккал	Вит С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Суп гороховый на курином бульоне со сметаной (Суп с фасолью)	150/200	6,1/7,3	6,16/7,47	14,1/17,56	99,76/117,8	3,3/3,82	57
Жаркое по-домашнему	50/150 55/180	8,9/10,2	9,09/11,2	20,3/24,3	167,1/206,8	7,14/8,5	69
Соленый огурец (порционно)	30/40	0,84/1,12	0	0,39/0,52	23,7/31,6	0	141
Хлеб	60/70	3,68/4,96	0,91/1,24	32,25/43,0	110,9/148,8	0	
Кисель из варенья	150/200	0,08	0	22,4	83,8	4,0	124
Итого:	590/745	19,6/23,66	16,1/19,9	89,4/107,7	485,3/589	14,4/16,3	

Полдник:

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещ-ва			Ккал	Вит С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Пироги с морковью	63/86	3,6/4,1	2,84/3,32	26,5/34,6	129,9/144,3	0,35/0,6	100
Ряженка	150/180	4,2/5,4	6,0/7,2	6,9/8,28	105,0/126,0	0,45/0,54	
Итого:	213/266	7,8/9,5	8,84/10,5	33,4/42,8	234,9/270,3	0,8/1,1	

Ужин:

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещ-ва			Ккал	Вит С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Котлета рыбная	70/80	10,46/12,3	5,05/5,53	5,35	83,05/91,45	0,49	94
Капуста тушеная	200	4,8	6,47	23,4	170,2	34,5/45,8	66 а
Хлеб	20/30	2,0/2,7	0,4/0,5	16,8/22,4	48,0/72,0	0	
Чай с сахаром, с цельным молоком	180/200	1,17	1,4	11,0/12,7	59,7/66,4	0,55/0,56	111
Итого:	470/510	18,4/20,9	13,3/13,9	56,4/63,8	335,4/400,0	35,54/46,8	
				итого:	1497/1792		

8 день: Среда

Завтрак:

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещ-ва			Ккал	Вит С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Творожно- лапшевная запеканка с молочным подливом	120/30 150/30	13,7/16,8	15,0/18,0	22,9/28,7	183,9/244,9	0,7/0,9	29
Хлеб с маслом	20/5 20/7	1,35/1,36	4,27/5,85	10,0/14,94	85,4/100,4	0	112
Какао на цельном молоке, с сахаром	180/200	2,98/3,84	2,2/2,86	13,7/15,1	85,5/105,4	0,5/0,65	110
Итого:	355/407	18,03/22,0	21,4/26,7	46,6/58,7	354,8/450,7	1,2/1,55	

10.00.

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещ-ва			Ккал	Вит С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Свежие фрукты	108/114	2,16/2,28	0,54/0,57	30,2/32,7	47,5/50,0	12,3/13,04	
Итого:	95/100	2,16/2,28	0,54/0,57	30,2/32,7	47,5/50,0	12,3/13,04	

Обед:

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещ-ва			Ккал	Вит С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Уха из рыбных консервов	150/200	6,1/7,3	1,5/1,8	8,41/11,2	90,5/108,6	4,28/5,78	142
Тефтели мясные	60/70	9,24/10,8	5,76/6,36	1,79/1,9	105,7/126,5	0,16	71
Морковь тушенная	150/180	2,24/2,75	3,46/3,75	11,7/13,4	79,9/97,4	1,3/1,49	83
Хлеб	60/70	3,68/4,96	0,91/1,24	32,25/43,0	110,9/148,8	0	
Напиток из лимона (Сок)	150/200	0,31/0,42	0,22/0,3	15,2/20,3	52,2/83,0	0,9/1,2	137
Итого:	570/720	21,57/26,23	11,8/13,4	69,3/89,8	439,2/564,3	6,64/8,63	

Полдник:

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещ-ва			Ккал	Вит С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Булочка с джемом	60/70	3,54/4,13	1,86/2,17	32,7/38,2	159,0/185,5	0,048/0,056	145
Йогурт	150/180	5,1/6,12	2,25/2,7	5,25/6,3	76,5/91,8	0,9/1,08	
Итого:	210/250	8,64/10,25	4,11/4,87	37,9/44,5	235,5/277,3	0,95/1,13	

Ужин:

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещ-ва			Ккал	Вит С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Каша манная на цельном молоке с маслом, с сахаром	200	5,37	6,61	22,4	177,5	1,0/1,3	15
Хлеб	20/30	2,0/2,7	0,4/0,5	16,8/22,4	48,0/72,0	0	
Сыр	10	2,68	2,73	0	36,1	0,28	
Чай с сахаром	180/200	0	0	9,08/13,5	34,1/51,1	0	120
Итого:	410/440	10,05/10,75	9,74/9,84	58,12/58,3	295,7/336,7	1,28/1,58	
				итого:	1372/1680		

9 день: Четверг

Завтрак:

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещ-ва			Ккал	Вит С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Каша кукурузная на цельном молоке с маслом, с сахаром	150/200	4,52/5,64	4,34/5,19	21,48/25,6	138,7/169,3	0,1/0,13	14
Хлеб с маслом	20/5 20/7	1,35/1,36	4,27/5,85	10,0/14,94	85,4/100,4	0	112
Яйцо вареное	23	2,45	2,25	0,13	30,7	0	134
Кофейный напиток на цельном молоке, с сахаром	180/200	2,56/3,42	2,2/2,8	4,2/5,5	61,1/78,6	0,5/0,65	113
Итого:	378/450	10,88/13,1	13,06/16,0	35,81/46,0	315,9/379	0,6/0,78	

10.00.

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещ-ва			Ккал	Вит С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Свежие фрукты (банан)	120	1,8	0,6	25,2	115,2	12,0	
Итого:		1,8	0,6	25,2	115,2	12,0	

Обед:

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещ-ва			Ккал	Вит С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Суп «Овощной» овощном бульоне со сметаной	150/200	1,22/1,5	5,66/6,72	11,03/14,1	87,13/106,73	7,0/8,8	62
Гуляш мясной (Бефстроганов)	70/80	11,5/13,1	11,6/13,3	2,28/2,6	160,2/183,1	0,73/0,84	146
Картофельное пюре	120/150	2,43/2,91	3,13/4,69	14,92/19,3	96,3/130,5	1,26/1,68	85
Хлеб	60/70	3,68/4,96	0,91/1,24	32,25/43,0	110,9/148,8	0	
Кисель из кураги	150/200	0,2	0	17,41/20,9	63,11/76,7	0,22/0,26	122
Итого:	550/700	18,8/22,6	21,3/25,9	77,87/99,9	517,64/645,83	9,21/11,58	

Полдник:

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещ-ва			Ккал	Вит С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Сдоба «Выборгская»	60/70	3,3/4,9	5,39/6,2	21,1/30,4	112,1/127,3	0,2	101
Варенец	150/180	4,2/5,04	3,75/4,5	6,0/7,2	75,0/90,0	0,44/0,5	
Итого:	210/250	7,5/9,94	9,14/10,7	27,1/37,6	187,1/217,3	0,64/0,7	

Ужин:

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещ-ва			Ккал	Вит С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Крокеты морковные с молочным соусом или (Свекольные)	180/25 200/30	5,6/5,95	3,95	27,5/35,94	182,5/191,85	1,14/1,3	82
Хлеб	20/30	2,0/2,7	0,4/0,5	16,8/22,4	48,0/72,0	0	
Чай с сахаром.	180/200	0	0	9,08/13,5	34,1/51,1	0	120
Итого:	405/460	7,6/8,65	4,35/4,45	53,3/71,84	265,0/315,0	1,14/1,3	
				итого:	1400,8/1712		

10 день: Пятница

Завтрак:

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещ-ва			Ккал	Вит С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Творожно-рисовая запеканка с вареньем	115/20 146/25	10,4/13,5	9,94/12,6	25,8/29,5	229,7/279,0	0,6/0,72	56
Хлеб с маслом	20/5 20/7	1,35/1,36	4,27/5,85	10,0/14,94	85,4/100,4	0	112
Какао на цельном молоке, с сахаром	180/200	2,98/3,84	2,2/2,86	13,7/15,1	85,5/105,4	0,5/0,65	110
Итого:	340/398	14,7/18,7	16,4/21,3	49,5/59,5	400,6/484,8	1,1/1,37	

10.00.

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещ-ва			Ккал	Вит С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Сок натуральный или (Напиток из шиповника)	150/200	0,75/1,0	0,15/0,2	15,1/20,2	69/92	3,0/4,0	135
Итого:	150/200	0,75/1,0	0,15/0,2	15,1/20,2	69/92	3,0/4,0	

Обед:

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещ-ва			Ккал	Вит С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Суп «Рассольник» на овощном бульоне со сметаной	150/200	3,4/3,92	6,31/7,68	9,55/11,9	81,5/95,3	3,22/3,74	125
Ласточкино гнездо (Голубцы ленивые)	83/96	10,65/11,9	9,7/10,41	2,06/4,02	141,1/159,6	0,1	72
Капуста тушеная	130/170	2,27/2,65	2,88/3,6	6,63/8,79	63,4/83,83	30,08/36,4	66
Хлеб	60/70	3,68/4,96	0,91/1,24	32,25/43,0	110,9/148,8	0	
Компот из изюма (Компот из св. яблок)	150/200	0,18/2,7	0	16,5/21,8	57,6/76,2	0	143
Итого:	573/736	20,1/26,13	20,7/22,93	67,0/89,51	454,5/563,73	33,3/40,14	

Полдник:

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещ-ва			Ккал	Вит С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Вафли	50/70	1,6/2,2	1,4/1,96	40,0/56,07	138,0/245	0	
Кефир	150/180	5,1/6,1	3,0/3,6	7,1/8,46	77,0/91,8	1,05/1,26	
Итого:	200/250	6,7/8,3	4,4/5,56	47,1/64,5	215,0/336,8	1,05/1,26	

Ужин:

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещ-ва			Ккал	Вит С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Горошница	180/200	12,9/17,2	3,0/4,73	31,1/41,4	194,5/266,2	0	127
Хлеб	20/30	2,0/2,7	0,4/0,5	16,8/22,4	48,0/72,0	0	
Сыр	10	2,68	2,73	0	36,1	0,28	
Чай с сахаром, с цельным молоком	180/200	1,17	1,4	11,0/12,7	59,7/66,4	0,55/0,56	111
Итого:	390/440	18,7/23,75	7,53/9,36	58,9/76,5	338,3/440,7		
				итого:	1477/1918		