



УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МДОУ «Детский сад № 52 «Чебурашка»

Устенко Е.А.

20.09.2019 год.

Десятидневное меню

для питания воспитанников дошкольных учреждений раннего дошкольного возраста с 10 часовым пребыванием на зимне - весенний период 2018-2019 г. Новосибирского муниципального района

№№ рецептур	Наименование готовых блюд	Выход (г, мл)	Ранний (от 1 до 3 лет)					Дошкольный (от 3 до 7 лет)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Пищевые вещества (г)						
			Б	Ж	У			Б	Ж	У				
<b>1 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,65	3,6	8,47	81,1	0	30/7	2,47	5,16	12,6	118,2	0	
424	Яйцо отварное	1 шт./40	5,08	4,6	0,3	63,0	0	1 шт./40	5,08	4,6	0,3	63,0	0	
50	Икра кабачковая	30	0,24	1,2	1,29	16,5	2,1	40	0,32	1,6	1,72	22,0	2,8	
958	Кофейный напиток	150	1,18	0,97	13,52	65,3	0,49	180	1,55	1,28	16,22	80,6	0,65	
	ИТОГО:		9,65	8,88	33,34	254,05	2,59		11,41	10,31	43,94	319,1	3,45	
<b>2-й завтрак</b>														
	Сок фруктовый (рекомендуемый)	150	0,75	0	17,3	70,5	3,0	180	0,9	0	16,4	68,4	3,6	
<b>Обед</b>														
708	Капуста тушеная	40	1,54	1,6	6,52	53,54	35,91	50	1,92	2,00	8,15	66,93	44,89	
204	Суп картофельный с перловой крупой	150	1,87	1,72	14,03	78,5	6,51	200	2,51	2,3	18,63	104,6	8,68	
608	Биточки из мяса говядина	50	8,34	9,36	8,46	162,5	1,21	70	11,69	12,85	11,84	227,5	1,69	
694	Пюре картофельное	80	1,74	3,57	12,5	88,47	13,73	100	2,18	4,46	15,63	110,58	17,17	
868	Компот из смеси сухофруктов	150	0,32	0	15,63	86,7	0,3	180	0,42	0	16,76	104,1	0,36	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	
	ИТОГО:		16,95	16,8	73,08	556,91	57,66		23,4	22,44	94,49	741,11	72,79	

	<b><u>Полдник</u></b>												
424 2005г	Булочка домашняя	<b>40</b>	2,26	5,47	19,6	136,9	0	<b>60</b>	3,36	8,2	29,12	204,6	0
959	Какао с молоком	<b>150</b>	2,62	2,13	14,88	87,6	0,98	<b>180</b>	3,14	2,56	17,85	105,1	1,3
	ИТОГО:		4,88	7,6	34,48	224,5	0,98		6,5	10,76	46,97	129,7	1,3
	<b>ВСЕГО за 1 день:</b>		<b>36,6</b>	<b>39,52</b>	<b>199,49</b>	<b>1340,86</b>	<b>65,25</b>		<b>47,93</b>	<b>52,09</b>	<b>256,89</b>	<b>1573,11</b>	<b>82,49</b>
<b>2 день</b>													
	<b><u>Завтрак</u></b>												
3	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	<b>20/5/10</b>	6,6	5,4	8,5	127,7	0,07	<b>30/5/15</b>	9,9	8,01	12,7	191,6	0,11
236	Суп молочный с крупой (хлопья овсяные «Геркулес», кукурузная, манная)	<b>150</b>	3,49	3,43	8,03	81,2	0,98	<b>200</b>	4,13	4,56	12,71	108,2	1,3
943	Чай с сахаром	<b>150/9</b>	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	<b>180/11</b>	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
			10,09	8,83	16,53	208,9	1,05		14,03	12,57	25,41	299,8	1,41
	<b><u>2-й завтрак</u></b>												
	Фрукты свежие (яблоко, банан) (рекомендуемый)	<b>50</b>	0,2	0,2	4,31	19,8	6,5	<b>75</b>	0,3	0,3	6,47	9,7	9,75
	<b><u>Обед</u></b>												
табл.32 2003г.	Овощи солёные консервированные	<b>30</b>	0,24	0	0,9	4,8	1,5	<b>40</b>	0,32	0	1,2	6,4	2
187	Щи из свежей капусты с картофелем	<b>150</b>	1,19	3,1	5,89	55,4	30,69	<b>200</b>	1,5	4,14	7,32	74,0	40,92
601	Плов из говядины	<b>40/120</b>	12,50	13,60	24,77	274,07	4,17	<b>53/150</b>	15,15	16,48	30,02	332,2	5,05
	ИТОГО:												
868	Компот из смеси сухофруктов	<b>150</b>	0,32	0	15,63	86,7	0,3	<b>180</b>	0,42	0	16,76	104,1	0,36
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,6	0,27	8,4	47,0	0	<b>20</b>	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>20</b>	1,54	0,28	7,54	40,2	0	<b>40</b>	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		17,39	17,25	63,13	508,17	36,66		22,07	21,45	78,78	644,1	48,33
	<b><u>Полдник</u></b>												
966	Кефир	<b>120</b>	3,4	3,8	5	68	0,09	<b>150</b>	4,2	4,8	6,2	84,8	0,4
	Печенье	<b>30</b>	2,25	3,54	22,5	125,1	0	<b>40</b>	3,0	4,72	29,96	166,8	0
	ИТОГО:		26,5	25,14	122,2	875,17	37,05		34,37	31,8	155,18	1127,2	49,09

	<b>ВСЕГО за 2 день:</b>		<b>61,56</b>	<b>59,7</b>	<b>253,65</b>	<b>1444,29</b>	<b>123,79</b>		<b>80,47</b>	<b>68,6</b>	<b>326,61</b>	<b>2517,05</b>	<b>161,78</b>
<b>3 день</b>													
	<b><u>Завтрак</u></b>												
1	Хлеб пшеничный с маслом	<b>20/5</b>	1,65	3,6	8,47	81,1	0	<b>30/7</b>	2,47	5,16	12,6	118,2	0
390	Каша жидкая молочная, с маслом или сахаром (манная, кукурузная, пшеничная)	<b>150/5</b>	4,29	6,22	32,28	200,2	0,98	<b>200/7</b>	5,62	8,55	44,05	272,6	1,3
958	Кофейный напиток	<b>150</b>	1,18	0,97	13,52	65,3	0,49	<b>180</b>	1,55	1,28	16,22	80,6	0,65
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,6	0,27	8,4	47,0	0	<b>30</b>	2,4	0,41	12,6	70,5	0
	ИТОГО:		8,72	11,06	62,67	393,6	1,47		12,04	15,4	85,47	541,9	1,95
	<b><u>2-й завтрак</u></b>												
	Сок фруктовый (рекомендуемый)	<b>150</b>	0,75	0	17,3	70,5	3,0	<b>180</b>	0,9	0	16,4	68,4	3,6
	<b><u>Обед</u></b>												
712	Свекла, тушенная в сметанном соусе	<b>50</b>	0,91	0,54	5,62	29,2	10,2	<b>60</b>	1,09	0,69	6,72	34,2	12,2
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	<b>150</b>	0,99	4,74	10,47	63,48	4,40	<b>200</b>	1,32	6,32	13,96	84,64	5,87
643	Птица, тушенная в соусе	<b>40/40</b>	12,91	9,71	0	139	0	<b>60/60</b>	15,49	11,65	0	166,8	0
694	Пюре картофельное	<b>80</b>	1,74	3,57	12,5	88,47	13,73	<b>100</b>	2,18	4,46	15,63	110,58	17,17
868	Компот из смеси сухофруктов	<b>150</b>	0,32	0	15,63	86,7	0,3	<b>180</b>	0,42	0	16,76	104,1	0,36
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,6	0,27	8,4	47,0	0	<b>20</b>	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>20</b>	1,54	0,28	7,54	40,2	0	<b>40</b>	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		20,01	19,11	60,16	494,05	28,63		25,18	23,95	76,55	627,72	35,6
	<b><u>Полдник</u></b>												
965	Молоко кипяченое (3,2%)	<b>150</b>	4,35	4,8	7,05	90	1,95	<b>180</b>	5,22	5,76	8,46	108	2,34
415 2005г	Крендель сахарный	<b>40</b>	1,66	1,43	18,9	94,8	0,06	<b>60</b>	2,49	2,15	28,35	142,2	0,09
	ИТОГО:		46,03	44,45	146,27	1172,9	59,27		58,07	55,81	189,91	1505,64	73,63
	<b>ВСЕГО за 3 день:</b>		<b>42,75</b>	<b>91,74</b>	<b>333,98</b>	<b>3250,66</b>	<b>92,98</b>		<b>119,05</b>	<b>114,19</b>	<b>422,23</b>	<b>4182,29</b>	<b>115,46</b>
<b>4 день</b>													
	<b><u>Завтрак</u></b>												
3	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	<b>20/5/10</b>	6,6	5,4	8,5	127,7	0,07	<b>30/5/15</b>	9,9	8,01	12,7	191,6	0,11
461 2003г.	Вареника ленивые отварные со сметаной	<b>120/7</b>	13,19	17,10	38,57	449,31	0,57	<b>150/8</b>	14,66	19,0	42,86	499,230	0,63

943	Чай с сахаром	<b>150/9</b>	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	<b>180/11</b>	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	ИТОГО:		13,27	17,12	47,58	484,01	0,61		14,76	19,03	53,9	541,43	0,68
	<b>2-й завтрак</b>												
	Фрукты свежие (яблоко, банан) (рекомендуемый)	<b>50</b>	0,2	0,2	4,31	19,8	6,5	<b>75</b>	0,3	0,3	6,47	9,7	9,75
	<b>Обед</b>												
табл.32 2003г.	Овощи солёные консервированные	<b>30</b>	0,24	0	0,9	4,8	1,5	<b>40</b>	0,32	0	1,2	6,4	2
170	Борщ с капустой и картофелем	<b>150</b>	1,26	5,97	7,06	85	6,5	<b>200</b>	1,66	6,9	9,24	113,1	8,67
511	Шницель рыбный (минтай) натуральный	<b>60/2</b>	7,27	5,78	7,94	111	0,83	<b>80/3</b>	10,18	8,05	11,12	155,4	1,16
681	Каша (вязкая) гарнир	<b>70</b>	1,80	2,14	11,46	72,63	0	<b>80</b>	2,06	2,42	13,10	83	0
759	Соус красный основной	<b>30</b>	0,21	1,21	2,40	21,96	0	<b>50</b>	0,36	2,02	4,0	36,6	1,6
	Напиток из груши дички (шиповника)	<b>150</b>	0,33	0	11,67	50,8	3,0	<b>180</b>	0,4	0	14,0	61,0	3,6
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,6	0,27	8,4	47,0	0	<b>20</b>	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>20</b>	1,54	0,28	7,54	40,2	0	<b>40</b>	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		14,25	15,65	57,37	433,39	11,83		19,66	20,22	76,14	582,9	17,03
	<b>Полдник</b>												
1026	Пирожок с повидлом	<b>40/17</b>	2,49	2,15	28,35	142,2	0,09	<b>60/25</b>	3,7	3,24	38,35	211,7	0,13
958	Кофейный напиток	<b>150</b>	1,18	0,97	13,52	65,3	0,49	<b>180</b>	1,55	1,28	16,22	80,6	0,65
	ИТОГО:		3,67	3,12	41,87	207,5	0,58		5,25	4,52	54,57	292,3	0,78
	<b>ВСЕГО за 4 день:</b>		<b>34,91</b>	<b>39,5</b>	<b>184,96</b>	<b>1243,97</b>	<b>21,23</b>		<b>42,77</b>	<b>40,05</b>	<b>197,14</b>	<b>1357,7</b>	<b>30,27</b>
	<b>5 день</b>												
	<b>Завтрак</b>												
Табл. 32	Зеленый горошек консервированный	<b>30</b>	0,96	0,06	1,95	12,0	3,0	<b>40</b>	1,28	0,08	2,6	16,0	4,0
60 2011г	Рис отварной с овощами	<b>120</b>	2,7	4,39	16,36	150,88	1,6	<b>150</b>	3,38	5,49	20,45	188,6	2,0
943	Чай с сахаром	<b>150/9</b>	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	<b>180/11</b>	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,6	0,27	8,4	47,0	0	<b>30</b>	2,4	0,41	12,6	70,5	0
	ИТОГО:		5,34	4,74	35,72	244,58	4,64		7,16	6,01	46,69	317,3	6,05
	<b>2-й завтрак</b>												
	Сок фруктовый (рекомендуемый)	<b>150</b>	0,75	0	17,3	70,5	3,0	<b>180</b>	0,9	0	16,4	68,4	3,6
	<b>Обед</b>												
206	Суп картофельный с горохом	<b>150</b>	1,63	3,12	15,55	94,3	6,45	<b>200</b>	2,24	4,14	19,82	125,5	8,6
1007	Пельмени «Сибирские» (п/ф промышленного производства)	<b>120/4</b>	10,02	16,72	24,81	316	0,06	<b>150/5</b>	12,52	20,9	31,01	395,0	0,07

	отварные с маслом сливочным												
868	Компот из смеси сухофруктов	<b>150</b>	0,32	0	15,63	86,7	0,3	<b>180</b>	0,42	0	16,76	104,1	0,36
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,6	0,27	8,4	47,0	0	<b>20</b>	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>20</b>	1,54	0,28	7,54	40,2	0	<b>40</b>	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		15,11	20,39	71,93	584,2	6,81		19,86	25,87	91,07	752	9,03
	<b>Полдник</b>												
965	Молоко кипяченое (3,2%)	<b>150</b>	4,35	4,8	7,05	90	1,95	<b>180</b>	5,22	5,76	8,46	108	2,34
	Хлеб пшеничный с маслом	<b>20/5</b>	1,65	3,6	8,47	81,8	0	<b>30/5</b>	2,47	5,16	12,6	118,2	0
	ИТОГО:		9,22	7,53	23,38	215,3	1,05		13,04	10,57	30,55	296,7	1,41
	<b>ВСЕГО за 5 день:</b>		<b>34,79</b>	<b>38,9</b>	<b>189,62</b>	<b>1349,48</b>	<b>16,52</b>		<b>46,68</b>	<b>51,03</b>	<b>239,8</b>	<b>1749,2</b>	<b>21,44</b>
<b>6 день</b>													
	<b>Завтрак</b>												
3	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	<b>20/5/10</b>	6,6	5,4	8,5	127,7	0,07	<b>30/5/15</b>	9,9	8,01	12,7	191,6	0,11
438	Омлет натуральный	<b>60/2</b>	5,93	9,4	0,35	115,9	0,22	<b>80/3</b>	7,85	13,4	0,47	154,1	0,31
50	Икра кабачковая	<b>40</b>	0,32	1,6	1,72	22,0	2,8	<b>50</b>	0,4	2,0	2,15	27,5	3,5
943	Чай с сахаром	<b>150/9</b>	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	<b>180/11</b>	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,6	0,27	8,4	47,0	0	<b>30</b>	2,4	0,41	12,6	70,5	0
	ИТОГО:		14,53	16,69	27,98	347,3	3,13		20,65	23,85	38,96	485,9	3,97
	<b>2-й завтрак</b>												
	Фрукты свежие (яблоко, банан) (рекомендуемый)	<b>50</b>	0,2	0,2	4,31	19,8	6,5	<b>75</b>	0,3	0,3	6,47	29,7	9,75
	<b>Обед</b>												
табл.32 2003г.	Овощи солёные консервированные	<b>30</b>	0,24	0	0,9	4,8	1,5	<b>40</b>	0,32	0	1,2	6,4	2
170	Борщ с капустой и картофелем	<b>150</b>	1,26	5,97	7,06	85	6,5	<b>200</b>	1,66	6,9	9,24	113,1	8,67
626 2003г.	Запеканка картофельная с мясом	<b>40/154/4</b>	23,26	21,16	31,87	409,9	38,4	<b>50/193/5</b>	29,08	26,46	39,84	512,4	48,1
759	Соус красный основной	<b>30</b>	0,21	1,21	2,40	21,96	0	<b>50</b>	0,36	2,02	4,0	36,6	1,6
868	Компот из смеси сухофруктов	<b>150</b>	0,32	0	15,63	86,7	0,3	<b>180</b>	0,42	0	16,76	104,1	0,36
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,6	0,27	8,4	47,0	0	<b>20</b>	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>20</b>	1,54	0,28	7,54	40,2	0	<b>40</b>	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		28,43	28,89	73,8	695,56	46,7		36,52	36,21	94,52	900	60,73
	<b>Полдник</b>												
1020 2003г.	Оладьи со сметаной	<b>40/7</b>	2,54	2,24	20,91	125,7	0	<b>60/10</b>	3,81	3,36	31,37	187,9	0
959	Какао с молоком	<b>150</b>	2,62	2,13	14,88	87,6	0,98	<b>180</b>	3,14	2,56	17,85	105,1	1,3
	ИТОГО:		5,16	4,37	35,79	213,3	0,98		6,95	5,92	49,22	293	1,3
	<b>ВСЕГО за 6 день:</b>		<b>51,75</b>	<b>54,42</b>	<b>170,66</b>	<b>1432,16</b>	<b>58,33</b>		<b>68,73</b>	<b>71,91</b>	<b>225,49</b>	<b>1906</b>	<b>77,1</b>

7 день													
	<b>Завтрак</b>												
1	Хлеб пшеничный с маслом	<b>20/5</b>	1,65	3,6	8,47	81,1	0	<b>30/7</b>	2,47	5,16	12,6	118,2	0
236	Суп молочный с крупой (хлопья овсяные «Геркулес», кукурузная, манная)	<b>150</b>	3,49	3,43	8,03	81,2	0,98	<b>200</b>	4,13	4,56	12,71	108,2	1,3
943	Чай с сахаром	<b>150/9</b>	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	<b>180/11</b>	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	ИТОГО:		5,22	7,05	25,51	197	1,02		6,7	9,75	36,35	268,6	1,35
	<b>2-й завтрак</b>												
	Сок фруктовый (рекомендуемый)	<b>150</b>	0,75	0	17,3	70,5	3,0	<b>180</b>	0,9	0	16,4	68,4	3,6
	<b>Обед</b>												
126	Икра свекольная	<b>30</b>	0,5	1,1	3	28	3,0	<b>50</b>	0,8	1,6	1,8	46,6	5,0
204	Суп картофельный с крупой	<b>150</b>	1,88	2,75	8,93	119,5	8,63	<b>200</b>	2,5	3,67	11,91	159,3	11,51
688	Макароны отварные	<b>60</b>	2,14	1,71	13,7	80,64	0	<b>80</b>	3,0	2,39	19,19	112,9	0
619	Тефтели мясные (мясо говядина)	<b>50/45</b>	7,06	8,72	6,27	150,1	0,34	<b>75/70</b>	9,41	11,62	8,36	200,2	0,47
868	Компот из смеси сухофруктов	<b>150</b>	0,32	0	15,63	86,7	0,3	<b>180</b>	0,42	0	16,76	104,1	0,36
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,6	0,27	8,4	47,0	0	<b>20</b>	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>20</b>	1,54	0,28	7,54	40,2	0	<b>40</b>	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		15,04	14,83	63,47	552,14	12,27		20,81	20,11	81,5	750,5	17,34
	<b>Полдник</b>												
	Сок фруктовый	<b>150</b>	0,75	0	17,3	70,5	3,0	<b>180</b>	0,9	0	16,4	68,4	3,6
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	<b>20/5/10</b>	6,6	5,4	8,5	127,7	0,07	<b>30/5/15</b>	9,9	8,01	12,7	191,6	0,11
	ИТОГО:		7,78	6,37	22,02	193	0,56		11,45	9,29	28,92	272,2	0,76
	<b>ВСЕГО за 7 день:</b>		<b>28,79</b>	<b>53</b>	<b>229,47</b>	<b>1797,74</b>	<b>37,09</b>		<b>53,06</b>	<b>27,05</b>	<b>283,84</b>	<b>2397,51</b>	<b>46,89</b>
8 день													
	<b>Завтрак</b>												
1015	Вареники с картофелем (полуфабрикат) отварные, с маслом сливочным	<b>120/5</b>	5,04	10,40	55,56	260,02	9,66	<b>150/7</b>	6,29	13,30	69,42	324,84	12,01
943	Чай с сахаром	<b>150/9</b>	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	<b>180/11</b>	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	ИТОГО:		5,12	10,42	64,57	294,72	9,7		6,39	13,33	80,46	367,04	12,06
	<b>2-й завтрак</b>												
	Фрукты свежие (яблоко, банан) (рекомендуемый)	<b>50</b>	0,2	0,2	4,31	19,8	6,5	<b>75</b>	0,3	0,3	6,47	9,7	9,75
	<b>Обед</b>												
табл.32 2003г.	Овощи солёные консервированные	<b>30</b>	0,24	0	0,9	4,8	1,5	<b>40</b>	0,32	0	1,2	6,4	2

208	Суп картофельный с макаронными	<b>150</b>	1,69	1,42	13,16	71,3	5,5	<b>200</b>	2,25	1,89	17,45	95,2	7,33
642 2003г.	Рагу из птицы	<b>42/100</b>	15,64	13,61	15,10	240,31	14,80	<b>50/120</b>	18,72	16,29	18,08	287,70	17,72
878	Кисель из сока	<b>150</b>	2,88	0	25,42	116,0	1,01	<b>180</b>	3,45	0	30,3	139,2	1,2
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,6	0,27	8,4	47,0	0	<b>20</b>	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>20</b>	1,54	0,28	7,54	40,2	0	<b>40</b>	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		23,35	15,58	69,62	514,81	21,31		29,1	19,01	89,31	649,5	26,25
	<b>Полдник</b>												
966	Кефир	<b>120</b>	3,4	3,8	5	68	0,09	<b>150</b>	4,2	4,8	6,2	84,8	0,11
1026	Печенье	<b>30</b>	2,25	3,54	22,5	125,1	0	<b>40</b>	3,0	4,72	29,96	166,8	0
	ИТОГО:		52,59	38,5	167,64	1227,52	44,21		65,72	47,54	215,98	1557	54,61
	<b>ВСЕГО за 8 день:</b>		<b>87,23</b>	<b>71,21</b>	<b>355,83</b>	<b>2338,75</b>	<b>82,74</b>		<b>109,63</b>	<b>89,17</b>	<b>459,91</b>	<b>2968,54</b>	<b>104,02</b>
<b>9 день</b>													
	<b>Завтрак</b>												
1	Хлеб пшеничный с маслом	<b>20/5</b>	1,65	3,6	8,47	81,1	0	<b>30/7</b>	2,47	5,16	12,6	118,2	0
235	Суп молочный с крупой	<b>150</b>	3,39	3,03	12,63	111,6	0,98	<b>200</b>	4,52	4,03	16,81	148,1	1,3
943	Чай с сахаром	<b>150/9</b>	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	<b>180/11</b>	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	ИТОГО:		5,12	6,65	30,11	227,4	1,02		7,09	9,22	40,45	308,5	1,35
	<b>2-й завтрак</b>												
	Сок фруктовый (рекомендуемый)	<b>150</b>	0,75	0	17,3	70,5	3,0	<b>180</b>	0,9	0	16,4	68,4	3,6
	<b>Обед</b>												
табл.32 2003	Овощи солёные консервированные	<b>30</b>	0,24	0	0,9	4,8	1,5	<b>50</b>	0,4	0	1,5	8,0	2,5
206	Суп картофельный с горохом	<b>150</b>	1,63	3,12	15,55	94,3	6,45	<b>200</b>	2,24	4,14	19,82	125,5	8,6
582	Печень по-строгановски	<b>40/40</b>	11,032	5,424	3,296	144,56	20,28	<b>50/50</b>	13,79	6,78	4,12	180,7	25,35
681	Каша (вязкая) гарнир	<b>70</b>	1,80	2,14	11,46	72,63	0	<b>80</b>	2,06	2,42	13,10	83	0
868	Компот из смеси сухофруктов	<b>150</b>	0,32	0	15,63	86,7	0,3	<b>180</b>	0,42	0	16,76	104,1	0,36
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,6	0,27	8,4	47,0	0	<b>20</b>	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>20</b>	1,54	0,28	7,54	40,2	0	<b>40</b>	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		18,162	11,234	62,776	490,19	28,53		23,59	14,17	78,78	628,7	36,81
	<b>Полдник</b>												
965	Молоко кипяченое (3,2%)	<b>150</b>	4,35	4,8	7,05	90	1,95	<b>180</b>	5,22	5,76	8,46	108	2,34
424 2005г	Булочка домашняя	<b>40</b>	2,26	5,47	19,6	136,9	0	<b>60</b>	3,36	8,2	29,12	204,6	0
	ИТОГО:		6,61	10,27	26,65	226,9	1,95		8,58	13,96	37,58	312,6	2,34
	<b>ВСЕГО за 9 день:</b>		<b>38,574</b>	<b>36,834</b>	<b>177,188</b>	<b>1276,41</b>	<b>65,15</b>		<b>50,55</b>	<b>48,37</b>	<b>225,07</b>	<b>1655,7</b>	<b>76,45</b>

10 день													
	<b>Завтрак</b>												
1	Хлеб пшеничный с маслом	<b>20/5</b>	1,65	3,6	8,47	81,1	0	<b>30/7</b>	2,47	5,16	12,6	118,2	0
393	Запеканка рисовая из творога с соусом	<b>120/50</b>	14,78	13,51	34,25	256,9	0,12	<b>150/70</b>	18,475	16,88	42,8125	205,52	0,15
943	Чай с сахаром	<b>150/9</b>	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	<b>180/11</b>	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	ИТОГО:		5,17	3,72	25,44	162,9	1,02		6,63	5	36,35	220,9	1,35
	<b>2-й завтрак</b>												
	Фрукты свежие (яблоко, банан) (рекомендуемый)	<b>50</b>	0,2	0,2	4,31	19,8	6,5	<b>75</b>	0,3	0,3	6,47	9,7	9,75
	<b>Обед</b>												
табл.32 2003	Овощи солёные консервированные	<b>30</b>	0,24	0	0,9	4,8	1,5	<b>50</b>	0,4	0	1,5	8,0	2,5
187	Щи из свежей капусты с картофелем	<b>150</b>	1,19	3,1	5,89	55,4	30,69	<b>200</b>	1,5	4,14	7,32	74,0	40,92
637	Птица отварная	<b>60</b>	15,49	11,65	0	166,8	0	<b>80</b>	<b>20,65</b>	15,63	0	224,4	0
417	Макаронные изделия отварные	<b>60</b>	1,55	1,84	9,83	62,25	0	<b>80</b>	2,06	2,42	13,10	83	0
759	Соус красный основной	<b>30</b>	0,21	1,21	2,40	21,96	0	<b>50</b>	0,36	2,02	4,0	36,6	1,6
868	Компот из смеси сухофруктов	<b>150</b>	0,32	0	15,63	86,7	0,3	<b>180</b>	0,42	0	16,76	104,1	0,36
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,6	0,27	8,4	47,0	0	<b>20</b>	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>20</b>	1,54	0,28	7,54	40,2	0	<b>40</b>	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		18,162	11,234	62,776	490,19	28,53		23,59	14,17	78,78	628,7	36,81
	<b>Полдник</b>												
	Сок фруктовый	<b>150</b>	0,75	0	17,3	70,5	3,0	<b>180</b>	0,9	0	16,4	68,4	3,6
415 2005г	Крендель сахарный	<b>40</b>	2,81	5,2	24,03	153,9	0	<b>60</b>	4,19	7,81	26,02	230,5	0
	ИТОГО		6,61	10,27	26,65	226,9	1,95		8,58	13,96	37,58	312,6	2,34
	ИТОГО:		16,46	13,8	51,66	338,6	0,16		20,975	17,32	66,4525	318,22	0,2
	<b>ВСЕГО за 10 день:</b>		<b>47,58</b>	<b>44,6</b>	<b>132,07</b>	<b>1264,91</b>	<b>43,17</b>		<b>63,135</b>	<b>60,22</b>	<b>217,853</b>	<b>1552,92</b>	<b>60,28</b>
	<b>ВСЕГО за 10 день</b>		<b>464,53</b>	<b>529,42</b>	<b>2226,92</b>	<b>16739,2</b>	<b>541</b>		<b>682,00</b>	<b>622,68</b>	<b>2854,83</b>	<b>21860</b>	<b>776,18</b>
	<b>ИТОГО за 1 день:</b>		<b>46,453</b>	<b>52,942</b>	<b>222,692</b>	<b>1673,92</b>	<b>54,1</b>		<b>68,200</b>	<b>62,268</b>	<b>285,483</b>	<b>2186</b>	<b>77,618</b>
	<b>Содержание Б, Ж, У в % от калорийности</b>		<b>79</b>	<b>90</b>	<b>101</b>	<b>102</b>	<b>0</b>		<b>93</b>	<b>90</b>	<b>104</b>	<b>105</b>	<b>0</b>

Составлено на основании: сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для общественного питания (авторы: А.И. Здобный, В.А. Циганенко, М.И. Пересечный 2003г.); сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей 2005г, 2011г. (авторы: М.П. Могильный, В.П. Тутельян); справочника «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева.

Меню составил : \_\_\_\_\_