

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б	Б	Ж	Ж	У	У					
ДЕНЬ 1		1,5-3 г.	3-7 л.	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	
Завтрак	Каша пшеничная на сгущ.мол.	130	150	4.6	5.3	5.3	6.0	18.4	21.2	138.4	159.8	0.0	0.0	96
	Чай сладкий	150	180	0.3	0.4	0.0	0.0	20.3	24.3	20.3	24.3	0.0	0.0	684.685
	Хлеб пшеничный	30	30	2.3	2.3	0.2	0.2	15.0	15.0	71.1	71.1	0.0	0.0	1
		360	445	7.2	8.0	5.5	6.2	53.7	60.5	229.8	255.2	0.0	0.0	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	100	0.0	0.0	0.0	0.0	11.0	11.0	44.1	44.1	0.0	0.0	389
		100	100	0.0	0.0	0.0	0.0	11.0	11.0	44.1	44.1	0.0	0.0	
Обед	Суп катроф. с фрикадельками	150	180	6.7	8.8	4.7	6.3	12.3	18.5	120.4	168.8	4.1	6.1	137
	Гуляш из мяса	70	90	9.0	11.5	8.1	10.4	1.8	2.3	116.7	150.0	0.0	0.0	437
	Гречка отварная рассыпчатая	110	130	3.0	3.6	0.8	1.0	13.7	16.2	74.1	78.8	0.0	0.0	297
	Компот из изюма	150	180	0.3	0.4	0.0	0.0	11.4	13.7	45.6	54.7	0.4	0.4	638
	Хлеб ржаной	40	50	2.7	3.3	0.4	0.5	16.1	20.1	76.1	95.1	0.2	0.2	1
		520	630	21.7	27.6	14.0	18.2	55.3	70.8	432.9	547.4	4.7	6.7	
Полдник	Бутерброд с маслом	5/30	5/40	2.1	2.7	5.8	7.4	13.5	17.4	114.9	147.7	0.0	0.0	1
	Чай с лимоном	150	180	0.0	0.0	0.0	0.0	11.3	13.5	45.9	55.1	1.6	1.8	686
	Яйцо	40	40	5.0	5.0	4.2	4.2	0.4	0.4	62.0	62.0	0.0	0.0	337
		225	265	7.1	7.7	10.0	11.6	25.2	31.3	222.8	264.8	1.6	1.8	
Итого за первый день			36.0	43.3	29.5	36.0	145.2	173.6	929.6	1111.5	6.3	8.5		

16.4 | 14.2

3.2 | 2.5

30.9 | 30.4

15.9 | 14.7

66.4 | 61.8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецепту ры			
				Б	Б	Ж	Ж	У	У								
ДЕНЬ 2		1,5-3 г.	3-7 л.	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				
Завтрак	Каша "Дружба" вязкая на молоке	130	150	4.0	4.7	6.2	7.2	17.6	20.3	143.1	165.2	1.3	1.5	304	26.3	23.4	
	Какао с молоком	150	180	4.4	5.2	4.4	5.2	25.8	31.0	154.2	185.0	1.4	1.4	693			
	Хлеб пшеничный	30	30	2.3	2.3	0.2	0.2	15.0	15.0	71.1	71.1	0.0	0.0	1			
		310	360	10.7	12.2	10.8	12.6	58.4	66.3	368.4	421.3	2.7	2.9				
2-й завтрак	Бифидок	100	100	2.9	2.9	3.2	3.2	4.0	4.0	59.0	59.0	0.7	0.7	251	4.2	3.3	
		100	100	2.9	2.9	3.2	3.2	4.0	4.0	59.0	59.0	0.7	0.7				
Обед	Суп картоф. с вермишелью	150	180	2.6	3.1	5.0	5.9	5.9	7.0	77.1	92.5	0.4	0.5	140	31.7	31.2	
	Котлета мясная	50	70	9.4	13.2	7.7	10.7	5.1	7.1	127.7	178.7	0.1	0.1	451			
	Капуста тушеная	110	130	2.2	2.6	4.1	4.9	7.4	8.9	79.5	94.9	13.4	15.9	200			
	Компот из сухофруктов	150	180	0.5	0.5	0.0	0.0	21.8	26.1	83.4	100.1	0.4	0.4	639			
	Хлеб ржаной	40	50	2.7	3.3	0.4	0.5	16.1	20.1	76.1	95.1	0.0	0.0	1			
		500	610	17.4	22.7	17.2	22.0	56.3	69.2	443.8	561.3	14.3	16.9				
Полдник	Булочка домашняя	50	70	5.2	7.2	7.2	10.1	28.3	39.6	198.5	277.9	0.0	0.0	769	20.1	21.0	
	Компот из свежих яблок	150	180	1.2	1.4	0.0	0.0	21.8	26.2	83.3	99.9	12.7	19.1	631			
		200	250	6.4	8.6	7.2	10.1	50.1	65.8	281.8	377.8	12.7	19.1				
Итого за второй день				37.4	46.4	38.4	47.9	168.8	205.3	1153.0	1419.4	30.4	39.6		82.4	78.9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецепту ры
				Б	Б	Ж	Ж	У	У	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
ДЕНЬ 3		1,5-3 г.	3-7 л.	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	
Завтрак	Каша манная вязкая на молоке	130	150	3.0	3.5	4.4	5.1	13.5	15.6	106.5	122.9	0.0	0.0	302
	Кофейный напиток	150	180	0.0	0.0	0.0	0.0	10.9	13.7	51.2	53.4	0.0	0.0	692
	Хлеб пшеничный	30	30	2.3	2.3	0.2	0.2	15.0	15.0	71.1	71.1	0.0	0.0	1
		310	360	5.3	5.8	4.6	5.3	39.4	44.3	228.8	247.4	0.0	0.0	
2-й завтрак	Кефир	100	100	2.9	2.9	3.2	3.2	4.0	4.0	59.0	59.0	0.7	0.7	251
		100	100	2.9	2.9	3.2	3.2	4.0	4.0	59.0	59.0	0.7	0.7	
Обед	Борщ на курином бульоне со сметаной	150	180	7.2	8.5	8.8	10.1	11.4	13.5	153.3	179.9	9.1	11.0	110
	Биточки рубленые из мяса	50	70	9.4	13.2	7.7	10.7	5.1	7.1	127.7	178.7	0.1	0.1	451
	Рожки отварные с маслом	110	130	3.9	4.6	6.3	7.4	23.5	27.8	165.9	196.0	0.0	0.0	332
	Напиток из шиповника	150	180	0.3	0.4	0.2	0.2	17.9	21.4	75.0	90.0	75.0	100.0	705
	Хлеб ржаной	40	50	2.7	3.3	0.4	0.5	16.1	20.1	76.1	95.1	0.0	0.0	1
		500	610	23.5	30.0	23.4	28.9	74.0	89.9	598.0	739.7	84.2	111.1	
Полдник	Печенье сахарное	40	40	3.0	3.0	3.9	3.9	29.8	29.8	166.8	166.8	0.0	0.0	
	Чай с молоком	150	180	2.0	2.4	1.9	2.3	10.2	12.3	168.3	202.0	1.1	1.3	685
		190	220	5.0	5.4	5.8	6.2	40.0	42.1	335.1	368.8	1.1	1.3	
Итого за третий день			36.6	44.0	36.9	43.5	157.5	180.3	1220.9	1414.9	86.0	113.1	87.2	78.6

16.3 | 13.7

4.2 | 3.3

42.7 | 41.1

23.9 | 20.5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б	Б	Ж	Ж	У	У					
ДЕНЬ 4		1,5-3 г.	3-7 л.	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	
Завтрак	Каша овсяная вязкая на молоке	130	150	2.3	2.7	3.5	4.1	9.6	11.1	79.3	91.5	1.3	1.5	302
	Чай сладкий	150	180	0.3	0.4	0.0	0.0	20.3	24.3	20.3	24.3	0.0	0.0	684.685
	Хлеб пшеничный	30	30	2.3	2.3	0.2	0.2	15.0	15.0	71.1	71.1	0.0	0.0	1
		310	360	4.9	5.4	3.7	4.3	44.9	50.4	170.7	186.9	1.3	1.5	
2-й завтрак	Бифидок	100	100	2.9	2.9	3.2	3.2	4.0	4.0	59.0	59.0	0.7	0.7	251
		100	100	2.9	2.9	3.2	3.2	4.0	4.0	59.0	59.0	0.7	0.7	
Обед	Щи с мясом со сметаной	150	180	5.4	6.4	11.8	13.8	10.9	13.0	170.9	201.0	10.7	12.8	124
	Суфле мясное с маслом	150	180	7.5	9.0	11.2	13.4	3.4	4.1	250.3	300.4	0.1	0.1	476
	Компот из свежих яблок	150	180	1.2	1.4	0.0	0.0	21.8	26.2	83.3	99.9	12.7	19.1	631
	Хлеб ржаной	40	50	2.7	3.3	0.4	0.5	16.1	20.1	76.1	95.1	0.0	0.0	1
		490	590	16.8	20.1	23.4	27.7	52.3	63.4	580.6	696.4	23.5	32.0	
Полдник	Пудинг из творога со сгущенкой	130	150	17.4	20.1	8.0	9.3	27.5	31.8	252.3	291.2	0.2	0.2	362
	Сок персиковый	150	180	0.0	0.0	0.0	0.0	16.5	19.8	66.2	79.4	0.0	0.0	389
		280	330	17.4	20.1	8.0	9.3	44.0	51.6	318.5	370.6	0.2	0.2	
Итого за четвёртый день				41.9	48.4	38.3	44.5	145.2	169.4	1,128.8	1,312.9	25.7	34.4	

12.2 | 10.4

4.2 | 3.3

41.5 | 38.7

22.8 | 20.6

80.6 | 72.9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептур ы
				Б	Б	Ж	Ж	У	У					
ДЕНЬ 5		1,5-3 г.	3-7 л.	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	
Завтрак	Каша пшеничная на молоке вязкая	130	150	4.4	5.1	6.8	7.8	18.7	21.6	149.5	172.5	0.6	0.7	302
	Кофейный напиток	150	180	0.0	0.0	0.0	0.0	10.9	13.7	51.2	53.4	0.0	0.0	692
	Хлеб пшеничный	30	30	2.3	2.3	0.2	0.2	15.0	15.0	71.1	71.1	0.0	0.0	1
		310	360	6.7	7.4	7.0	8.0	44.6	50.3	271.8	297.0	0.6	0.7	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	100	0.0	0.0	0.0	0.0	11.0	11.0	44.1	44.1	0.0	0.0	389
		100	100	0.0	0.0	0.0	0.0	11.0	11.0	44.1	44.1	0.0	0.0	
Обед	Суп гороховый на м/к бул.	150	180	7.5	9.0	3.9	4.7	8.0	9.5	96.0	115.2	7.1	8.5	139
	Рыба тушёная	60	70	6.4	7.4	3.3	3.9	0.8	1.0	58.6	68.3	0.2	0.3	374
	Картофельное пюре	110	130	2.3	2.7	5.1	6.0	9.4	11.1	89.9	106.2	15.8	18.7	206
	Компот из сухофруктов	150	180	0.5	0.5	0.0	0.0	21.8	26.1	83.4	100.1	0.4	0.4	639
	Хлеб ржаной	40	50	2.7	3.3	0.4	0.5	16.1	20.1	76.1	95.1	0.0	0.0	1
		510	610	19.4	22.9	12.7	15.1	56.1	67.8	404.0	484.9	23.5	27.9	
Полдник	Печенье сахарное	40	40	3.0	3.0	3.9	3.9	29.8	29.8	166.8	166.8	0.0	0.0	-
	Чай сладкий	150	180	0.3	0.4	0.0	0.0	20.3	24.3	20.3	24.3	0.0	0.0	684.685
		190	220	3.3	3.4	3.9	3.9	50.1	54.1	187.1	191.1	0.0	0.0	
Итого за пятый день			29.4	33.7	23.6	27.0	161.8	183.2	907.0	1017.1	24.1	28.6		

19.4 | 16.5

3.2 | 2.5

28.9 | 26.9

13.4 | 10.6

64.8 | 56.5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептур ы
				Б	Б	Ж	Ж	У	У					
ДЕНЬ 6		1,5-3 г.	3-7 л.	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	
Завтрак	Каша ячневая на сгущ.молоке	130	150	4.3	4.9	4.9	5.7	17.9	20.7	143.4	165.5	0.0	0.0	99
	Чай сладкий	150	180	0.3	0.4	0.0	0.0	20.3	24.3	20.3	24.3	0.0	0.0	685
	Хлеб пшеничный	30	30	2.3	2.3	0.2	0.2	15.0	15.0	71.1	71.1	0.0	0.0	1
		310	360	6.9	7.6	5.1	5.9	53.2	60.0	234.8	260.9	0.0	0.0	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	100	0.0	0.0	0.0	0.0	11.0	11.0	44.1	44.1	0.0	0.0	689
		100	100	0.0	0.0	0.0	0.0	11.0	11.0	44.1	44.1	0.0	0.0	
Обед	Суп с рыбными консервами	150	180	8.3	10.2	10.3	13.1	0.0	0.0	201.0	226.8	5.4	6.5	181
	Котлета мясо-картоф. по-хлыновски	60	60	6.8	6.8	5.7	5.7	5.2	5.2	99.2	99.2	1.0	1.0	279
	Гречка отварная рассыпчатая	110	130	3.0	3.2	0.8	0.9	13.7	16.2	74.1	87.5	0.0	0.0	297
	Компот из сухофруктов	150	180	0.5	0.5	0.0	0.0	21.8	26.1	83.4	100.1	0.4	0.4	639
	Хлеб ржаной	40	50	2.7	3.3	0.4	0.5	16.1	20.1	76.1	95.1	0.0	0.0	1
		510	600	21.3	24.0	17.2	20.2	56.8	67.6	533.8	608.7	6.8	7.9	
Полдник	Бутерброд с маслом	5/30	5/40	2.1	2.7	5.8	7.4	13.5	17.4	114.9	147.7	0.0	0.0	1
	Кисель из повидла	150	180	0.1	0.1	0.0	0.0	16.7	20.0	67.1	80.5	1.3	1.4	383
	Яйцо	40	40	5.0	5.0	4.2	4.2	0.4	0.4	62.0	62.0	0.0	0.0	337
		225	265	7.2	7.8	10.0	11.6	30.6	37.8	244.0	290.2	1.3	1.4	
Итого за шестой день			35.3	39.3	32.2	37.6	151.6	176.4	1,056.6	1,203.8	8.1	9.3		

16.8 | 14.5

3.2 | 2.5

38.1 | 33.8

17.4 | 16.1

75.5 | 66.9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б	Б	Ж	Ж	У	У					
ДЕНЬ 7		1,5-3 г.	3-7 л.	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	
Завтрак	Каша кукурузная на молоке	130	150	3.9	4.5	5.5	6.3	32.5	35.7	191.1	220.5	0.6	0.7	309
	Какао с молоком	150	180	4.4	5.2	4.4	5.2	25.8	31.0	154.2	185.0	1.4	1.4	693
	Хлеб пшеничный	30	30	2.3	2.3	0.2	0.2	15.0	15.0	71.1	71.1	0.0	0.0	1
		310	360	10.6	12.0	10.1	11.7	73.3	81.7	416.4	476.6	2.0	2.1	
2-й завтрак	Ряженка	100	100	2.9	2.9	3.2	3.2	4.0	4.0	59.0	59.0	0.7	0.7	251
		100	100	2.9	2.9	3.2	3.2	4.0	4.0	59.0	59.0	0.7	0.7	
Обед	Щи с мясом со сметаной	150	180	5.4	6.4	11.8	13.8	10.9	13.0	170.9	201.0	10.7	12.8	124
	Печень по-строгановски	70	90	9.5	12.2	9.2	11.9	4.8	6.2	141.2	181.5	3.5	4.5	423
	Рис рассыпчатый отварной	110	130	2.1	2.4	0.3	0.3	21.2	25.0	95.8	113.2	0.0	0.0	297
	Компот из изюма	150	180	0.3	0.4	0.0	0.0	11.4	13.7	45.6	54.7	0.4	0.4	638
	Хлеб ржаной	40	50	2.7	3.3	0.4	0.5	16.1	20.1	76.1	95.1	0.0	0.0	1
		520	630	20.0	24.7	21.7	26.5	64.4	78.0	529.6	645.5	14.6	17.7	
Полдник	Плюшка	60	70	4.7	5.5	5.6	6.6	33.3	38.9	202.8	236.6	0.0	0.1	766
	Сок фруктовый	150	180	0.0	0.0	0.0	0.0	16.5	19.8	66.2	79.4	0.0	0.0	389
		210	250	4.7	5.5	5.6	6.6	49.8	58.7	269.0	316.0	0.0	0.1	
Итого за седьмой день			38.1	45.0	40.6	48.0	191.5	222.4	1,274	1,497.1	17.3	20.6		

29.7 | 26.5

4.2 | 3.3

37.8 | 35.9

19.2 | 17.6

91.0 | 83.2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецепту ры
				Б	Б	Ж	Ж	У	У					
ДЕНЬ 8		1,5-3 г.	3-7 л.	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	
Завтрак	Каша манная на молоке	130	150	3.0	3.5	4.4	5.1	13.5	15.6	106.5	122.9	0.0	0.0	302
	Кофейный напиток	150	180	0.0	0.0	0.0	0.0	10.9	13.7	51.2	53.4	0.0	0.0	692
	Хлеб пшеничный	30	30	2.3	2.3	0.2	0.2	15.0	15.0	71.1	71.0	0.0	0.0	1
		310	360	5.3	5.8	4.6	5.3	39.4	44.3	228.8	247.3	0.0	0.0	
2-й завтрак	Кефир	100	100	2.9	2.9	3.2	3.2	4.0	4.0	59.0	59.0	0.7	0.7	251
		100	100	2.9	2.9	3.2	3.2	4.0	4.0	59.0	59.0	0.7	0.7	
Обед	Рассольник с мясом со сметаной	150	180	6.0	7.1	14.9	17.5	19.5	23.3	236.9	280.1	11.1	13.3	132
	Куры порционные	70	90	15.8	20.3	11.9	15.3	0.0	0.0	170.8	219.6	1.0	1.3	493
	Картофельное пюре	110	130	2.3	2.7	5.1	6.0	9.4	11.1	89.9	103.2	15.8	18.7	206
	Компот из свежих яблок	150	180	1.2	1.4	0.0	0.0	21.8	26.2	83.3	99.9	12.7	19.1	631
	Хлеб ржаной	40	50	2.7	3.3	0.4	0.5	16.1	20.1	76.1	95.1	0.0	0.0	1
		520	630	28.0	34.8	32.3	39.3	66.8	80.7	657.0	797.9	40.6	52.4	
Полдник	Бутерброд с сыром	10/30	15/40	3.1	4.1	4.5	6.0	9.7	12.9	92.6	123.0	0.0	0.1	3
	Напиток из шиповника	150	180	0.3	0.4	0.2	0.2	17.9	21.4	75.0	90.0	75.0	100.0	705
		230	275	3.4	4.5	4.7	6.2	27.6	34.3	167.6	213.0	75.0	100.1	
Итого за восьмой день			39.5	47.9	44.8	54.0	137.8	163.3	1,112.4	1,317.2	116.3	153.2		

16.3 | 13.7

4.2 | 3.3

46.9 | 44.3

12.0 | 11.8

79.5 | 73.2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С		№ рецептуры			
				Б	Б	Ж	Ж	У	У		1,5-3	3-7				
ДЕНЬ 9		1,5-3 г.	3-7 л.	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			
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	130	150	4.4	5.1	6.8	7.8	18.7	21.6	149.5	172.5	0.6	0.7	302		
	Чай сладкий с лимоном	150	180	0.0	0.0	0.0	0.0	11.3	13.5	45.9	55.1	1.6	1.8	686		
	Хлеб пшеничный	30	30	2.3	2.3	0.2	0.2	15.0	15.0	71.1	71.1	0.0	0.0	1		
		310	360	6.7	7.4	7.0	8.0	45.0	50.1	266.5	298.7	2.2	2.5		19.0	16.6
2-й завтрак	Кефир	100	100	2.9	2.9	3.2	3.2	4.0	4.0	59.0	59.0	0.7	0.7	251		
		100	100	2.9	2.9	3.2	3.2	4.0	4.0	59.0	59.0	0.7	0.7		4.2	3.3
Обед	Свекольник с мясом со сметаной	150	180	2.1	2.5	5.9	6.7	13.1	15.6	113.7	132.4	8.0	9.0	114		
	Тефтели мясные	60	60	8.3	8.3	9.8	9.8	7.9	7.9	154.2	154.2	0.2	0.2	462		
	Рожки отварные	110	130	3.9	4.6	6.3	7.4	23.5	27.8	165.9	196.0	0.0	0.0	332		
	Компот из сухофруктов	150	180	0.5	0.5	0.0	0.0	21.8	26.1	83.3	100.0	0.4	0.4	639		
	Хлеб ржаной	40	50	2.7	3.3	0.4	0.5	16.1	20.1	76.1	95.1	0.0	0.0	1		
		510	600	17.4	19.1	22.4	24.4	82.4	97.5	593.2	677.7	8.6	9.6		42.4	37.7
Полдник	Пудинг из творога	130	150	17.4	20.1	8.0	9.3	27.5	31.8	252.3	291.2	0.2	0.2	362		
	Чай сладкий	150	180	0.3	0.4	0.0	0.0	20.3	24.3	20.3	24.3	0.0	0.0	684.685		
		280	330	17.7	20.5	8.0	9.3	47.8	56.1	272.6	315.5	0.2	0.2		19.5	17.5
Итого за девятый день					44.7	49.9	40.6	44.9	179.2	207.7	1191.3	1350.9	11.7	13.0	85.1	75.1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецепту ры
				Б	Б	Ж	Ж	У	У					
ДЕНЬ 10		1,5-3 г.	3-7 л.	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	
Завтрак	Каша "Дружба" на молоке вязкая	130	150	4.0	4.7	6.2	7.2	17.6	20.3	143.1	165.2	1.3	1.5	304
	Кофейный напиток	150	180	0.0	0.0	0.0	0.0	10.9	13.7	51.2	53.4	0.0	0.0	692
	Хлеб пшеничный	30	30	2.3	2.3	0.2	0.2	15.0	15.0	71.1	71.1	0.0	0.1	1
		310	360	6.3	7.0	6.4	7.4	43.5	49.0	265.4	289.7	1.3	1.6	
2-й завтрак	Бифидок	100	100	2.9	2.9	3.2	3.2	4.0	4.0	59.0	59.0	0.7	0.7	251
		100	100	2.9	2.9	3.2	3.2	4.0	4.0	59.0	59.0	0.7	0.7	
Обед	Суп полевой с мясом	150	180	3.5	4.1	2.3	2.7	3.5	4.1	48.6	58.3	0.9	1.1	138
	Жаркое по-домашнему	150	180	15.6	18.7	9.2	11.0	6.6	7.9	171.6	205.9	3.5	4.2	216
	Компот из изюма	150	180	0.3	0.4	0.0	0.0	11.4	13.7	45.6	54.7	0.4	0.4	638
	Хлеб ржаной	40	50	2.7	3.3	0.4	0.5	16.1	20.1	76.1	95.1	0.0	0.0	1
		490	590	22.1	26.5	11.9	14.2	37.6	45.8	341.9	414.0	4.8	5.7	
Полдник	Печенье сахарное	40	40	3.0	3.0	3.9	3.9	29.8	29.8	166.8	166.8	0.0	0.0	-
	Сок яблочный	150	180	0.0	0.0	0.0	0.0	16.5	19.8	66.2	79.4	0.0	0.0	389
		190	220	3.0	3.0	3.9	3.9	46.3	49.6	233.0	246.2	0.0	0.0	
Итого за десятый день			34.3	39.4	25.4	28.7	131.4	148.4	899.3	1008.9	6.8	8.0		
Итого за 10 дней				373.0	437.2	350.1	411.8	1570.0	1830.2	10872.9	12653.7	332.7	428.1	
Среднее значение за период				37.3	43.7	35.0	41.2	157.0	183.0	1087.3	1265.4	33.3	42.8	
Содержание БЖУ в меню за период в % от калорийности				13.7	13.8	32.2	32.5	57.8	57.9					

Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.

Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ОУ, под ред. В.Т.Лапшиной, М., 2004г.

Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.

Сб.технол.нормат., рец. и кул. изд. для питания школьников, под ред. М.П. Могильного, М.: Дели принт, 2005г.

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
"Кузнецовский детский сад "Улыбка"

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОБУ "Кузнецовский
детский сад "Улыбка"

_____ Н.А.Пирогова

" ____ " _____ 20 ____ г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ