

Утверждено приказом заведующего
МБДОУ детского сада № 8
О.В.Шевякова
от 02.10. 2023 г № 220 - ос

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 8»
ГОРОДА ВОТКИНСКА УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**Примерное десятидневное меню для
детей дошкольного возраста
3-7 лет, имеющих рекомендации по
специальному питанию
на осенне-зимний период**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества								ЭЦ	лг рецензу	%
День № 1			Б	Ж	У	Са	Fe	В1	Mg	С			
Завтрак	Каша гречневая вязкая с маслом (крупа гречневая, соль, масло слив.)	200	6,1	5,4	26,7	72	4	0,2	0,06	9,6	182	ек.3/4	
	Повидло	10	0,05	0	6,5	1,4	0,15	0	0	0,05	66,1	ек.	
	Хлеб пшеничный	42	3,36	0,42	20,37	9,66	0,4	0	0	0	100,8	потр.уп	
	Кофейный напиток (коф.напиток, сахар)	200	3	2,8	16	52,93	0,06	0	0	0,26	98	уфа4/10	
Выход		452	12,51	8,62	69,57	136	4,61	0,2	0,06	9,91	446,9		25,58%
2 завтрак	Кофейный напиток (коф.напиток, сахар)	150	2,25	2,1	12	39,7	0,05	0	0	0,2	73,5	уфа4/10	
Выход		150	2,25	2,1	12	39,7	0,05	0	0	0,2	73,5		8,49%
Обед	Щи из свежей капусты (капуста белокоч., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль)	200	1,6	2,6	6,5	86,5	1,3	0,1	0,1	20,7	55	ек.8/2	
	Рыба тушеная с овощами (минтай нераздел., морковь, лук репч., масло раст., сахар)	80	7,73	4,2	3,27	31,87	0,6	0,07	0,07	1,8	92,95	ек.4/7	
	Каша перловая вязкая без масла (крупа перловая, соль)	130	4,29	3,71	23,4	7,15	7,15	0,07	0,13	2,92	144,95	ек.10/4	
	Салат из отварной свеклы с раст.маслом (свекла, масло раст.)	80	3,37	6,49	8,09	36,07	1,44	0,03	21,64	0	104,21	тк 56	
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	200	0,5	0	18,3	43,41	6,38	0,62	0	6,38	72	ек.6/10	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,55	6,75	0,5	0	0	0	72	потр.уп.	
	Хлеб дарницкий	25	1,67	0,35	8,33	8,75	1,2	0,1	0	0	44,17	потр.уп.	
Выход		745	21,56	17,65	82,44	220,5	18,57	0,99	21,94	31,8	585,28		42,16%
Уплотненный полдник	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,2	0	6,6	0,2	0,02	0	0	0	26	уфа258	
	Рыба отварная (минтай нераздел., соль)	100	16,87	0,75	0	34,75	0,75	0,13	0,13	0,63	75	ек.1/7	
	Картофель отварной (картофель, масло раст.)	100	1,93	2,8	14,6	12,27	0,87	0,07	0,07	4	92,67	ек.1/3	
	Хлеб дарницкий	20	1,33	0,27	5	5,25	0,6	0,05	0	0	35,33	потр.уп.	
Выход		420	20,33	3,82	26,2	52,47	2,24	0,25	0,2	4,63	229		23,77%
Итого за день		1767	56,65	32,19	190,2	448,7	25,47	1,44	22,2	46,54	1334,7		100,00%

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецептуры	%
День № 2			Б	Ж	У	Са	Fe	В1	В2	С			
Завтрак	Каша геркулесовая жидкая (овсяные хлопья "геркулес", сахар)	200	3,56	1,78	19,11	18,56	1,11	0,11	35,78	0	106,78	тк 413	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,2	0	6,6	0,2	0,02	0	0	0	26	уфа258	
	Хлеб пшеничный	42	3,36	0,42	20,37	9,66	0,4	0	0	0	100,8	потр.уп.	
	Повидло	10	0,05	0	6,5	1,4	0,15	0	0	0,05	66,1	ек.	
Выход		452	7,17	2,2	52,58	29,82	1,68	0,11	35,78	0,05	299,68		25,29%
2 завтрак	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	150	0,38	0	13,73	32,56	4,78	0,47	0	4,79	54	ек.6/10	
Выход		150	0,38	0	13,73	32,56	4,78	0,47	0	4,79	54		8,39%
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями (макароны, картофель, морковь, лук репч., масло раст.)	200	1,7	1,1	11,4	67,1	1,2	0,1	0,1	13,2	63	ек.18/2	
	Салат из отварных картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом (масло раст., картофель, морковь, лук репч., соль)	80	1,28	3,44	8,64	17,44	0,64	0	0	2,56	84,8	ек.17	
	Капуста тушеная с мясом куры (кура, капуста белок., лук репч., морковь, мука пшен., сахар, масло раст.)	200	4,67	2,18	18,13	124,4	1,73	0,13	0,13	44,53	125,33	ек.8/3	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,2	0	6,6	0,2	0,02	0	0	0	26	уфа258	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,55	6,75	0,5	0	0	0	72	потр.уп.	
	Хлеб дарницкий	25	1,67	0,35	8,33	8,75	1,2	0,1	0	0	44,17	потр.уп.	
Выход		735	11,92	7,37	67,65	224,6	5,29	0,33	0,23	60,29	415,3		41,13%
Уплотненный полдник	Кофейный напиток (коф.напиток, сахар)	200	3	2,8	16	52,93	0,06	0	0	0,26	98	уфа4/10	
	Пюре из моркови (морковь, сахар, масло раст.)	130	1,7	4,8	10,8	65,7	1,3	0,1	48,4	65,7	95,6	тк 13	
	Рыба отварная (минтай неразд., соль)	100	16,87	0,75	0	34,75	0,75	0,13	0,13	0,63	75	ек.1/7	
	Хлеб дарницкий	20	1,33	0,27	5	5,25	0,6	0,05	0	0	35,33	потр.уп.	
Выход		450	22,9	8,62	31,8	158,6	2,71	0,28	48,53	66,59	303,93		25,18%
Итого за день		1787	42,37	18,19	165,8	445,7	14,46	1,19	84,54	131,7	1072,9		100,00%

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецептуры	%
День № 3			Б	Ж	У	Са	Fe	В1	Mg	С			
Завтрак	Каша рисовая жидкая (крупа рисовая, сахар)	180	4,59	5,76	28,44	139,1	0,72	0,09	0,18	11,43	184,5	ек.53	
	Кофейный напиток (коф.напиток, сахар)	200	3	2,8	16	52,93	0,06	0	0	0,26	98	уфа4/10	
	Повидло	10	0,05	0	6,5	1,4	0,15	0	0	0,05	66,1	ек.	
	Хлеб пшеничный	42	3,36	0,42	20,37	9,66	0,4	0	0	0	100,8	потр.уп	
Выход		432	11	8,98	71,31	203,1	1,33	0,09	0,18	11,74	449,4		25,46%
2 завтрак	Чай с сахаром (чай, сахар)	100	0,1	0	3,3	0,1	0,01	0	0	0	13	уфа258	
Выход		100	0,1	0	3,3	0,1	0,01	0	0	0	13		5,89%
Обед	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репч., масло.раст., соль)	200	4,3	4	15,9	70,7	2	0,2	0,1	12,3	118	ек.17/2	
	Картофель тушеный с мясом кур (масло раст., кура 1 кат., картофель, лук репч.)	200	14,2	16	198,8	45,7	2,2	0,2	0,2	13,9	282	ек.85	
	Салат из отварной свеклы с раст.маслом (свекла, масло раст.)	80	3,37	6,49	8,09	36,07	1,44	0,03	21,64	0	104,21	тк 56	
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	200	0,5	0	18,3	43,41	6,38	0,62	0	6,38	72	ек.6/10	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,55	6,75	0,5	0	0	0	72	потр.уп.	
	Хлеб дарнишский	25	1,67	0,35	8,33	8,75	1,2	0,1	0	0	44,17	потр.уп.	
Выход		735	26,44	27,14	264	211,4	13,72	1,15	21,94	32,58	692,38		43,31%
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные (макароны или вермишель, масло раст.)	130	4,59	3,29	28,08	11,09	0,61	0,09	0	0	162,93	ек.43/3	
	Рыба тушеная с овощами (минтай нераздел., морковь, лук репч., масло раст., сахар)	80	8,83	4,8	3,73	36,42	0,69	0,08	0,08	2,06	92,95	ек.4/7	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,2	0	6,6	0,2	0,02	0	0	0	26	уфа258	
	Хлеб дарнишский	20	1,33	0,27	5	5,25	0,6	0,05	0	0	35,33	потр.уп.	
Выход		430	14,95	8,36	43,41	52,96	1,92	0,22	0,08	2,06	317,21		25,34%
Итого за день		1697	52,49	44,48	382	467,6	16,98	1,46	22,2	46,38	1472		100,00%

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецептуры	%
День № 4			Б	Ж	У	Са	Fe	В1	В2	С			
Завтрак	Каша пшенная жидкая (крупа пшено, соль, сахар)	180	5,35	6,59	23,33	105,2	1,91	0,12	34,43	0,95	174,98	тк 189	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,2	0	6,6	0,2	0,02	0	0	0	26	уфа258	
	Хлеб пшеничный	42	3,36	0,42	20,37	9,66	0,4	0	0	0	100,8	потр.уп	
	Повидло	10	0,05	0	6,5	1,4	0,15	0	0	0,05	66,1	ек.	
Выход		432	8,96	7,01	56,8	116,4	2,48	0,12	34,43	1	367,88		23,78%
2 завтрак	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	150	0,38	0	13,73	32,56	4,78	0,47	0	4,79	54	ек.6/10	
Выход		150	0,38	0	13,73	32,56	4,78	0,47	0	4,79	54		8,26%
Обед	Суп крестьянский с крупой (капуста белок., картофель, крупа перловая, морковь, масло раст., лук репч.)	200	2,6	4	9,9	27,2	0,7	0	16	8	85,6	ТК 94	
	Птица отварная	100	28,29	7,21	0,8	58,17	2	0,86	34,1	18,06	182,51	тк 307	
	Пюре из моркови (морковь, сахар)	150	1,96	5,54	12,46	75,81	1,5	0,12	55,85	3,23	110,31	ек.10/3	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,2	0	6,6	0,2	0,02	0	0	0	26	уфа258	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,55	6,75	0,5	0	0	0	72	потр.уп.	
	Хлеб дарницкий	25	1,67	0,35	8,33	8,75	1,2	0,1	0	0	44,17	потр.уп.	
Выход		705	37,12	17,4	52,64	176,9	5,92	1,08	106	29,29	520,59		38,80%
Уплотненный полдник	Кофейный напиток (коф.напиток, сахар)	200	3	2,8	16	52,93	0,06	0	0	0,26	98	уфа4/10	
	Булочка дорожная (мука пшен., сахар, масло раст., соль)	80	5,6	8,4	41,73	11,33	0,53	0,13	8,53	0	265,07	тк 470	
	Макаронные изделия отварные (макароны или вермишель, масло раст.)	130	4,59	3,29	28,08	11,09	0,61	0,09	0	0	162,93	ек.43/3	
	Рыба отварная (минтай неразд., соль)	100	16,87	0,75	0	34,75	0,75	0,13	0,13	0,63	75	ек.1/7	
	Хлеб дарницкий	20	1,33	0,27	5	5,25	0,6	0,05	0	0	35,33	потр.уп.	
Выход		530	31,39	15,51	90,81	115,4	2,55	0,4	8,66	0,89	636,33		29,17%
Итого за день		1817	77,85	39,92	214	441,2	15,73	2,07	149	35,97	1578,8		100,00%

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецептуры	%
День № 5			Б	Ж	У	Са	Fe	B1	B2	С			
Завтрак	Каша манная жидкая (крупа манка, сахар)	180	5,634	7,19	24,01	123	1,16	0,07	17,4	1,16	182,12	тк 189	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,2	0	6,6	0,2	0,02	0	0	0	26	уфа258	
	Повидло	10	0,05	0	6,5	1,4	0,15	0	0	0,05	66,1	ек.	
	Хлеб пшеничный	42	3,36	0,42	20,37	9,66	0,4	0	0	0	100,8	потр.уп.	
Выход		432	9,244	7,61	57,48	134,2	1,73	0,07	17,4	1,21	375,02		24,04%
2 завтрак	Чай с сахаром (чай, сахар)	100	0,1	0	3,3	0,1	0,01	0	0	0	13	уфа258	
Выход		100	0,1	0	3,3	0,1	0,01	0	0	0	13		5,56%
Обед	Борщ (свекла, капуста белок., морковь, картофель, мука пшен., масло раст.)	200	6,32	7,12	7,2	80,8	1,76	0,08	0,08	15,04	117,6	ек.2	
	Рыба тушеная с овощами (минтай нераздел., морковь, лук репч., масло раст., сахар)	80	7,73	4,2	3,27	31,87	0,6	0,07	0,07	1,8	92,95	ек.4/7	
	Картофель отварной (картофель, масло раст.)	150	2,9	4,2	21,9	18,37	1,31	0,11	0,11	6	139,1	ек.1/3	
	Салат из белокочанной капусты с луком и раст.маслом (капуста белокоч., лук репч., сахар, масло раст.)	80	1,2	5,33	7,47	33,07	0,4	0	0	29,87	81,33	ек.6/1	
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	200	0,5	0	18,3	43,41	6,38	0,62	0	6,38	72	ек.6/10	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,55	6,75	0,5	0	0	0	72	потр.уп.	
	Хлеб дарницкий	25	1,67	0,35	8,33	8,75	1,2	0,1	0	0	44,17	потр.уп.	
Выход		765	22,72	21,5	81,02	223	12,15	0,98	0,26	59,09	619,15		42,57%
уплотненный полдник	Суп картофельный с рыбой (минтай нераздел., картофель, лук репч., масло раст., морковь)	200	7,2	4,1	13	73	1,6	0,1	0,1	15,4	119	ек.30/2	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (дрожжи, мука пшен., сахар, повидло, масло раст.)	80	4,8	2,06	48,46	24,91	0,91	0	0	0,23	228,57	ек.17-2/12	
	Кофейный напиток (коф.напиток, сахар)	200	3	2,8	16	52,93	0,06	0	0	0,26	98	уфа4/10	
	Хлеб дарницкий	20	1,33	0,27	5	5,25	0,6	0,05	0	0	35,33	потр.уп.	
Выход		500	9,13	5,13	69,46	83,09	1,57	0,05	0	0,49	361,9		27,82%
Итого за день		1797	41,19	34,24	211,3	440,4	15,46	1,1	17,66	60,79	1369,1		100,00%

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецептуры	%
День № 6			Б	Ж	У	Са	Fe	В1	В2	С			
Завтрак	Каша пшеничная жидкая (крупа пшеничн., сахар, соль)	180	6,5	7,42	28,77	132,2	2,32	0,13	33,64	1,16	207,64	тк 189	
	Кофейный напиток (коф.напиток, сахар)	200	3	2,8	16	52,93	0,06	0	0	0,26	98	уфа4/10	
	Хлеб пшеничный	42	3,36	0,42	20,37	9,66	0,4	0	0	0	100,8	потр.уп.	
	Повидло	10	0,05	0	6,5	1,4	0,15	0	0	0,05	66,1	ек.	
Выход		432	12,91	10,64	71,64	196,2	2,93	0,13	33,64	1,47	472,54		24,59%
2 завтрак	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	150	0,38	0	13,73	32,56	4,78	0,47	0	4,79	54	ек.6/10	
Выход		150	0,38	0	13,73	32,56	4,78	0,47	0	4,79	54		8,54%
Обед	Щи из свежей капусты (капуста белок., картофель, морковь, лук репч., масло раст.)	200	1,6	2,6	6,6	34,8	0,6	0	0	11,1	56	ек.6/2	
	Макаронные изделия отварные (макароны или вермишель, масло раст.)	100	3,53	2,53	21,6	8,53	0,47	0,07	0	0	125,33	ек.43/3	
	Рыба тушеная с овощами (минтай нераздел., морковь, лук репч., масло раст., сахар)	80	7,73	4,2	3,27	31,87	0,6	0,07	0,07	1,8	92,95	ек.4/7	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,2	0	6,6	0,2	0,02	0	0	0	26	уфа258	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,55	6,75	0,5	0	0	0	72	потр.уп.	
	Хлеб дарницкий	25	1,67	0,35	8,33	8,75	1,2	0,1	0	0	44,17	потр.уп.	
	Выход	635	17,13	9,98	60,95	90,9	3,39	0,24	0,07	12,9	416,45		36,14%
	Икра свекольная (свекла, лук репч., масло раст.)	150	6,32	12,17	15,17	67,63	2,7	0,06	40,58	0	195,39	тк 56	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (дрожжи, мука пшен., сахар, повидло, масло раст.)	70	4,2	1,8	42,4	21,8	0,8	0	0	0,2	200	ек.17-2/12	
	Рыба отварная (минтай неразд., соль)	100	16,87	0,75	0	34,75	0,75	0,13	0,13	0,63	75	ек.1/7	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,2	0	6,6	0,2	0,02	0	0	0	26	уфа258	
	Хлеб дарницкий	20	1,33	0,27	5	5,25	0,6	0,05	0	0	35,33	потр.уп.	
	Выход	540	28,92	14,99	69,17	129,6	4,87	0,24	40,71	0,83	531,72		30,73%
Итого за день		1757	59,34	35,61	215,5	449,3	15,97	1,08	74,42	19,99	1474,7		100,00%

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецепту ры	%
День № 7			Б	Ж	У	Са	Fe	B1	B2	С			
Завтрак	Каша "Дружба" (крупа рисовая, крупа пшено, сахар, соль)	200	5	5,9	25,6	137,7	0,8	0,1	0,2	4,7	175	ек.16/4	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,2	0	6,6	0,2	0,02	0	0	0	26	уфа258	
	Хлеб пшеничный	42	3,36	0,42	20,37	9,66	0,4	0	0	0	100,8	потр.уп.	
	Повидло	10	0,05	0	6,5	1,4	0,15	0	0	0,05	66,1	ек.	
Выход		452	8,61	6,32	59,07	149	1,37	0,1	0,2	4,75	367,9		25,44%
2 завтрак	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	150	0,38	0	13,73	32,56	4,78	0,47	0	4,79	54	ек.6/10	
Выход		150	0,38	0	13,73	32,56	4,78	0,47	0	4,79	54		8,44%
Обед	Свекольник (свекла, картофель, морковь, лук репч., масло раст., сахар)	200	1,7	2,1	11,7	21,6	1,1	0,1	20	5,5	73,1	тк 4	
	Птица отварная	100	28,29	7,21	0,8	58,17	2	0,86	34,1	18,06	182,51	тк 307	
	Картофель отварной (картофель, масло раст.)	120	2,32	3,36	17,52	14,72	1,04	0,08	0,08	4,8	111,2	ек.1/3	
	Салат из белокочанной капусты с луком и раст.маслом (капуста белокоч., лук репч., сахар, масло раст.)	80	1,2	5,33	7,47	33,07	0,4	0	0	29,87	81,33	ек.6/1	
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	200	0,5	0	18,3	43,41	6,38	0,62	0	6,38	72	ек.6/10	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,55	6,75	0,5	0	0	0	72	потр.уп.	
	Хлеб дарницкий	25	1,67	0,35	8,33	8,75	1,2	0,1	0	0	44,17	потр.уп.	
Выход		755	38,08	18,65	78,67	186,5	12,62	1,76	54,18	64,61	636,31		42,49%
Уплотненный полдник	Каша ячневая жидкая (крупа ячневая, соль)	130	4,52	5,28	22,54	98,9	0,84	0,08	22,63	0,84	157,57	тк 184	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (дрожжи, мука пшен., сахар, повидло, масло раст.)	70	4,2	1,8	42,4	21,8	0,8	0	0	0,2	200	ек.17-2/12	
	Кофейный напиток (коф.напиток, сахар)	200	3	2,8	16	52,93	0,06	0	0	0,26	98	уфа4/10	
	Хлеб дарницкий	20	1,33	0,27	5	5,25	0,6	0,05	0	0	35,33	потр.уп.	
Выход		420	13,05	10,15	85,94	178,9	2,3	0,13	22,63	1,3	490,9		23,64%
Итого за день		1777	60,12	35,12	237,4	546,9	21,07	2,46	77,01	75,45	1549,1		100,00%

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецептуры	%
День № 8			Б	Ж	У	Са	Fe	B1	B2	С			
Завтрак	Каша кукурузная жидкая (крупа кукурузная, сахар)	200	3,09	5,27	4,67	147,2	0,51	0	0	6,81	98,57	ек.56	
	Кофейный напиток (коф.напиток, сахар)	200	3	2,8	16	52,93	0,06	0	0	0,26	98	уфа4/10	
	Хлеб пшеничный	42	3,36	0,42	20,37	9,66	0,4	0	0	0	100,8	потр.уп	
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12,13	5,75	0,5	0	0	0	60	потр.уп	
	Повидло	10	0,05	0	6,5	1,4	0,15	0	0	0,05	66,1	ек.	
Выход		477	11,5	8,74	59,67	217	1,62	0	0	7,12	423,47		26,32%
2 завтрак	Чай с сахаром (чай, сахар)	100	0,1	0	3,3	0,1	0,01	0	0	0	13	уфа258	
Выход		100	0,1	0	3,3	0,1	0,01	0	0	0	13		5,52%
Обед	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., соль)	200	4,3	4	15,9	70,7	2	0,2	0,1	12,3	118	ек.17/2	
	Морковь тушеная (морковь, сахар, соль)	150	1,82	5,11	11,27	40,21	0,78	0,09	0,09	3,03	112,7	ек.10/3	
	Птица отварная	100	28,29	7,21	0,8	58,17	2	0,86	34,1	18,06	182,51	тк 307	
	Салат из отварных картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом (масло раст., картофель, морковь, лук репч., соль)	60	0,96	2,58	6,48	13,08	0,48	0	0	1,92	63,6	ек.17	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,2	0	6,6	0,2	0,02	0	0	0	26	уфа258	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,55	6,75	0,5	0	0	0	72	потр.уп.	
	Хлеб дарницкий	25	1,67	0,35	8,33	8,75	1,2	0,1	0	0	44,17	потр.уп.	
Выход		765	39,64	19,55	63,93	197,9	6,98	1,25	34,29	35,31	618,98		42,22%
Уплотненный полдник	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	200	0,5	0	18,3	43,41	6,38	0,62	0	6,38	72	ек.6/10	
	Рыба отварная (минтай неразд., соль)	100	16,87	0,75	0	34,75	0,75	0,13	0,13	0,63	75	ек.1/7	
	Свекла тушеная (свекла, сахар, масло раст.)	150	2,52	2,7	14,18	50,46	2	0,03	26,1	0,87	106,41	тк 347	
	Хлеб дарницкий	20	1,33	0,27	5	5,25	0,6	0,05	0	0	35,33	потр.уп.	
Выход		470	21,22	3,72	37,48	133,9	9,73	0,83	26,23	7,88	288,74		25,94%
Итого за день		1812	72,46	32,01	164,4	548,8	18,34	2,08	60,52	50,31	1344,2		100,00%

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецептуры	%
День № 9			Б	Ж	У	Са	Fe	В1	В2	С			
Завтрак	Каша ассорти (пшенично-кукурузная) (сахар, соль, курпа пшеничная, крупа кукурузная)	200	6	6	27,4	140	0,9	0,1	0,2	4,7	188	ек.57	
	Кофейный напиток (коф.напиток, сахар)	200	3	2,8	16	52,93	0,06	0	0	0,26	98	уфа4/10	
	Повидло	10	0,05	0	6,5	1,4	0,15	0	0	0,05	66,1	ек.	
	Хлеб пшеничный	42	3,36	0,42	20,37	9,66	0,4	0	0	0	100,8	потр.уп.	
Выход		452	12,41	9,22	70,27	204	1,51	0,1	0,2	5,01	452,9		26,32%
2 завтрак	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	150	0,38	0	13,73	32,56	4,78	0,47	0	4,79	54	ек.6/10	
Выход		150	0,38	0	13,73	32,56	4,78	0,47	0	4,79	54		8,74%
Обед	Суп из овощей (капуста белокоч., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль)	200	2,4	3,36	8,16	24	0,64	0,06	17,6	8,8	72,8	тк 95	
	Гренки (сухарики) (хлеб пшеничный)	30	2,58	0,24	16,11	6,33	0,33	0,1	0	0	78,9	ек.34/2	
	Картофель отварной (картофель, масло раст.)	100	1,93	2,8	14,6	12,27	0,87	0,07	0,07	4	92,67	ек.1/3	
	Птица отварная	100	28,29	7,21	0,8	58,17	2	0,86	34,1	18,06	182,51	тк 307	
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	200	0,5	0	18,3	43,41	6,38	0,62	0	6,38	72	ек.6/10	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,55	6,75	0,5	0	0	0	72	потр.уп.	
	Хлеб дарницкий	25	1,67	0,35	8,33	8,75	1,2	0,1	0	0	44,17	потр.уп.	
Выход		685	39,77	14,26	80,85	159,7	11,92	1,81	51,77	37,24	615,05		39,90%
Уплотненный полдник	Каша ячневая жидкая (крупа ячневая, соль)	130	4,52	5,28	22,54	98,9	0,84	0,08	22,63	0,84	157,57	тк 184	
	Рыба тушеная с овощами (минтай нераздел., морковь, лук репч., масло раст., сахар)	80	7,73	4,2	3,27	31,87	0,6	0,07	0,07	1,8	92,95	ек.4/7	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,2	0	6,6	0,2	0,02	0	0	0	26	уфа258	
	Хлеб дарницкий	20	1,33	0,27	5	5,25	0,6	0,05	0	0	35,33	потр.уп.	
Выход		430	13,78	9,75	37,41	136,2	2,06	0,2	22,7	2,64	311,85		25,04%
Итого за день		1717	66,34	33,23	202,3	532,5	20,27	2,58	74,67	49,68	1433,8		100,00%

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецептуры	%
День № 10			Б	Ж	У	Са	Fe	В1	В2	С			
Завтрак	Каша манная жидкая (крупа манная, сахар, соль)	200	5,3	5,1	27,5	127,5	0,8	0,1	0,1	6,7	178	ек.5/4	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,2	0	6,6	0,2	0,02	0	0	0	26	уфа258	
	Хлеб пшеничный	42	3,36	0,42	20,37	9,66	0,4	0	0	0	100,8	потр.уп	
	Повидло	10	0,05	0	6,5	1,4	0,15	0	0	0,05	66,1	ек.	
Выход		452	8,91	5,52	60,97	138,8	1,37	0,1	0,1	6,75	370,9		24,34%
2 завтрак	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	150	0,38	0	13,73	32,56	4,78	0,47	0	4,79	54	ек.6/10	
Выход		150	0,38	0	13,73	32,56	4,78	0,47	0	4,79	54		8,08%
Обед	Суп картофельный с крупой перловой (картофель, крупа перловая, морковь, масло раст., лук репч.)	200	2,3	3,7	14,5	24,7	0,8	0,1	18,4	4,5	104,6	тк 80	
	Капуста тушеная (морковь, капуста белокоч., лук репч., масло раст., мука пшен., соль)	150	2,3	3,7	13,5	47,1	1,1	0,1	0,1	11,7	97	ек.18/3	
	Рыба отварная (минтай неразд., соль)	100	16,87	0,75	0	34,75	0,75	0,13	0,13	0,63	75	ек.1/7	
	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом (свекла, масло раст., картофель, морковь, лук репч.)	80	1,28	4,96	6,36	11,16	0,48	0	0	2,16	84,8	ек.16	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,2	0	6,6	0,2	0,02	0	0	0	26	уфа258	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,55	6,75	0,5	0	0	0	72	потр.уп.	
	Хлеб дарницкий	25	1,67	0,35	8,33	8,75	1,2	0,1	0	0	44,17	потр.уп.	
Выход		785	27,02	13,76	63,84	133,4	4,85	0,43	18,63	18,99	503,57		42,27%
Уплотненный полдник	Булочка школьная (мука пшен., сахар, дрожжи, масло раст.)	70	5,6	1,96	37,24	12,04	0,56	0	0	0	191,8	ек.4	
	Кофейный напиток (коф.напиток, сахар)	200	3	2,8	16	52,93	0,06	0	0	0,26	98	уфа4/10	
	Суп картофельный с рыбой (рыба минтай неразд., лук репч., картофель, морковь, масло раст.)	200	5,7	2,4	7,9	28	0,8	0,1	29,5	4,1	76,9	тк 84	
	Хлеб дарницкий	20	1,33	0,27	5	5,25	0,6	0,05	0	0	35,33	потр.уп.	
Выход		470	14,3	7,16	61,14	92,97	1,42	0,1	29,5	4,36	366,7		25,31%
Итого за день		1857	50,61	26,44	199,7	397,7	12,42	1,1	48,23	34,89	1295,2		100,00%