

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 раннего возраста
1-3 года, 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.)	150	4,58	4,05	20,03	54	3	0,15	0,05	7,2	136,5	ек.3/4	
	Повидло	10	0,05	0	6,5	1,4	0,15	0	0	0,05	66,1	ек.	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,55	6,9	0,29	0	0	0	72	потр.уп.	
	Кофейный напиток (коф.напиток, сахар)	150	2,25	2,1	12	33,08	0,05	0	0	0,19	73,5	уфа4/10	
Выход		340	9,28	6,45	53,08	95,38	3,49	0,15	0,05	7,44	348,1		25,37%
2 завтрак	Кофейный напиток (коф.напиток, сахар)	100	1,5	1,4	8	26,47	0,03	0	0	0,13	49	уфа4/10	
Выход		100	1,5	1,4	8	26,47	0,03	0	0	0,13	49		7,46%
Обед	Щи из свежей капусты (капуста белокоч., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль)	150	1,2	1,95	4,88	64,88	0,98	0,08	0,08	15,53	41,25	ек.8/2	
	Рыба тушеная с овощами (минтай нераздел., морковь, лук репч., масло раст., сахар)	60	5,8	3,15	2,45	23,9	0,45	0,05	0,05	1,35	69,71	ек.4/7	
	Каша перловая вязкая без масла (крупа перловая, соль)	100	3,3	2,85	18	5,5	5,5	0,05	0,01	2,25	111,5	ек.10/4	
	Салат из отварной свеклы с раст.маслом (свекла, масло раст.)	60	2,53	4,61	6,08	27,05	1,08	0,03	16,23	0	78,16	тк 56	
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	150	0,38	0	13,73	32,56	4,78	0,47	0	4,78	54	ек.6/10	
	Хлеб пшеничный	24	1,92	0,24	11,64	5,4	0,4	0	0	0	57,6	потр.уп.	
	Хлеб дарницкий	18	1,2	0,25	6	6,3	0,86	0,07	0	0	31,8	потр.уп.	
Выход		562	16,33	13,05	62,78	165,6	14,05	0,75	16,37	23,91	444,02		41,94%
Уплотненный полдник	Чай с сахаром (чай, сахар)	150	0,15	0	4,95	0,15	0,01	0	0	0	19,5	уфа258	
	Рыба тушеная с овощами (минтай нераздел., морковь, лук репч., масло раст., сахар)	70	7,73	4,2	3,27	31,87	0,6	0,07	0,07	1,8	81,33	ек.4/7	
	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	18	1,2	0,25	6	6,3	0,86	0,07	0	0	31,8	потр.уп.	
Выход		338	11,01	7,25	28,82	50,59	2,34	0,21	0,14	5,8	225,3		25,22%
Итого за день		1340	38,12	28,15	152,7	338	19,91	1,11	16,56	37,28	1066,4		100,00%

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецептуры	%
День № 2			Б	Ж	У	Са	Fe	B1	B2	С			
Завтрак	Каша геркулесовая жидкая (овсяные хлопья "геркулес", сахар)	150	2,67	1,33	14,33	13,92	0,83	0,83	26,83	0	80,08	тк 413	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	150	0,15	0	4,95	0,15	0,01	0	0	0	19,5	уфа258	
	Повидло	10	0,05	0	6,5	1,4	0,15	0	0	0,05	66,1	ек.	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,55	6,9	0,29	0	0	0	72	потр.уп	
Выход		340	5,27	1,63	40,33	22,37	1,28	0,83	26,83	0,05	237,68		25,19%
2 завтрак	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	100	0,25	0	9,15	21,71	3,19	0,31	0	3,19	36	ек.6/10	
Выход		100	0,25	0	9,15	21,71	3,19	0,31	0	3,19	36		7,41%
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями (макароны, картофель, морковь, лук репч., масло раст.)	150	1,28	0,83	8,55	67,1	0,9	0,08	0,08	9,9	47,25	ек.18/2	
	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	
	Капуста тушеная с мясом куры (кура, капуста белок., лук репч., морковь, мука пшен., сахар, масло раст.)	150	3,5	1,64	13,6	93,3	1,3	0,1	0,1	33,4	94	ек.8/3	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	150	0,15	0	4,95	0,15	0,01	0	0	0	19,5	уфа258	
	Хлеб пшеничный	24	1,92	0,24	11,64	5,4	0,4	0	0	0	57,6	потр.уп.	
	Хлеб дарницкий	18	1,2	0,25	6	6,3	0,86	0,07	0	0	31,8	потр.уп.	
	Выход	552	9,01	5,54	51,22	185,3	3,95	0,25	0,18	45,22	313,75		40,89%
Уплотненный полдник	Кофейный напиток (коф.напиток, сахар)	150	2,5	2,33	13,33	44,1	0,05	0	0	0,22	81,67	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)	60	10,12	0,45	0	20,85	0,45	0,08	0,08	0,04	45	ек.1/7	
	Хлеб дарницкий	18	1,2	0,25	6	6,3	0,86	0,07	0	0	31,8	потр.уп.	
Выход		358	15,52	7,83	30,13	137	2,66	0,25	48,48	65,96	254,07		26,52%
Итого за день		1350	30,05	15	130,8	366,4	11,08	1,64	75,49	114,4	841,5		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)	150	3,83	4,8	23,7	116	0,6	0,08	0,15	9,53	153,75	ек.53	
	Кофейный напиток (коф.напиток, сахар)	150	2,5	2,33	13,33	44,1	0,05	0	0	0,22	81,67	уфа4/10	
	Повидло	10	0,05	0	6,5	1,4	0,15	0	0	0,05	66,1	ек.	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,55	6,9	0,29	0	0	0	72	потр.уп.	
Выход		340	8,78	7,43	58,08	168,4	1,09	0,08	0,15	9,8	373,52		25,76%
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		7,58%
Обед	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., соль)	150	3,58	3,33	13,25	53,03	1,5	0,15	0,08	9,23	88,5	ек.17/2	
	Картофель тушеный с мясом кур (масло раст., кура 1 кат., картофель, лук репч.)	150	10,65	12	149,1	34,28	1,65	0,15	0,15	10,43	211,5	ек.85	
	Салат из отварной свеклы с раст.маслом (свекла, масло раст.)	60	2,53	4,87	6,07	27,05	1,08	0,02	16,23	0	78,16	тк 56	
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	150	0,38	0	13,73	32,56	4,78	0,47	0	4,78	54	ек.6/10	
	Хлеб пшеничный	24	1,92	0,24	11,64	5,4	0,4	0	0	0	57,6	потр.уп.	
	Хлеб дарницкий	18	1,2	0,25	6	6,3	0,86	0,07	0	0	31,8	потр.уп.	
Выход		552	20,26	20,69	199,8	158,6	10,27	0,86	16,46	24,44	521,56		41,82%
Уплотненный полдник	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)	60	5,8	3,15	2,45	23,9	0,45	0,05	0,05	1,35	69,71	ек.4/7	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	150	0,15	0	4,95	0,15	0,01	0	0	0	19,5	уфа258	
	Хлеб дарницкий	18	1,2	0,25	6	6,3	0,86	0,07	0	0	31,8	потр.уп.	
Выход		328	10,68	5,93	35	38,88	1,79	0,19	0,05	1,35	246,34		24,85%
Итого за день		1320	39,82	34,05	296,2	366	13,16	1,13	16,66	35,59	1154,4		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)	150	4,46	5,49	19,44	87,65	1,59	0,1	28,69	0,79	145,82	тк 189	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	150	0,15	0	4,95	0,15	0,01	0	0	0	19,5	уфа258	
	Повидло	10	0,05	0	6,5	1,4	0,15	0	0	0,05	66,1	ек.	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,55	6,9	0,29	0	0	0	72	потр.уп.	
Выход		340	7,06	5,79	45,44	96,1	2,04	0,1	28,69	0,84	303,42		24,25%
2 завтрак	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	100	0,25	0	9,15	21,71	3,19	0,31	0	3,19	36	ек.6/10	
Выход		100	0,25	0	9,15	21,71	3,19	0,31	0	3,19	36		7,13%
Обед	Суп крестьянский с крупой (капуста белок., картофель, крупа перловая, морковь, масло раст., лук репч.)	150	0,65	3	7,43	20,4	0,53	0	12	6	64,2	ТК 94	
	Птица отварная	80	22,63	5,77	0,64	46,54	1,6	0,69	27,28	14,45	146,01	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)	150	0,15	0	4,95	0,15	0,01	0	0	0	19,5	уфа258	
	Хлеб пшеничный	24	1,92	0,24	11,64	5,4	0,4	0	0	0	57,6	потр.уп.	
	Хлеб дарницкий	18	1,2	0,25	6	6,3	0,86	0,07	0	0	31,8	потр.уп.	
Выход		572	28,51	14,8	43,12	154,6	4,9	0,88	95,13	23,68	429,42		40,80%
Уплотненный полдник	Кофейный напиток (коф.напиток, сахар)	150	2,5	2,33	13,33	44,1	0,05	0	0	0,22	81,67	уфа4/10	
	Булочка дорожная (мука пшен., сахар, масло раст., соль)	60	4,2	6,3	31,3	8,5	0,4	0,1	6,4	0	198,8	тк 470	
	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 отварная (минтай неразд., соль)	60	10,12	0,45	0	20,85	0,45	0,08	0,08	0,38	45	ек.1/7	
	Хлеб дарницкий	20	1,33	0,27	5	5,25	0,6	0,05	0	0	35,33	потр.уп.	
Выход		390	21,68	11,88	71,23	87,23	1,97	0,3	6,48	0,6	486,13		27,82%
Итого за день		1402	57,5	32,47	168,9	359,6	12,1	1,59	130,3	28,31	1255		100,00%

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецептуры	%
День № 5			Б	Ж	У	Са	Fe	В1	В2	С			
Завтрак	Каша манная жидкая (крупа манка, сахар)	150	4,69	5,99	20,01	102,5	0,97	0,06	14,5	0,97	151,77	тк 189	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	150	0,15	0	4,95	0,15	0,01	0	0	0	19,5	уфа258	
	Повидло	10	0,05	0	6,5	1,4	0,15	0	0	0,05	66,1	ек.	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,55	6,9	0,29	0	0	0	72	потр.уп	
Выход		340	7,29	6,29	46,01	110,9	1,42	0,06	14,5	1,02	309,37		24,64%
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		7,25%
Обед	Борщ (свекла, капуста белок., морковь, картофель, мука пшен., масло раст.)	150	4,74	5,34	5,4	60,6	1,32	0,06	0,08	15,04	117,6	ек.2	
	Рыба тушеная с овощами (минтай нераздел., морковь, лук репч., масло раст., сахар)	60	5,8	3,15	2,45	23,9	0,45	0,05	0,05	1,35	69,71	ек.4/7	
	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	
	Салат из белокочанной капусты с луком и раст.маслом (капуста белокоч., лук репч., сахар, масло раст.)	60	0,9	4	5,6	24,8	0,3	0	0	22,4	61	ек.6/1	
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	150	0,38	0	13,73	32,56	4,78	0,47	0	4,78	54	ек.6/10	
	Хлеб пшеничный	24	1,92	0,24	11,64	5,4	0,4	0	0	0	57,6	потр.уп.	
	Хлеб дарницкий	18	1,2	0,25	6	6,3	0,86	0,07	0	0	31,8	потр.уп.	
Выход		562	16,87	15,78	59,42	165,8	8,98	0,72	0,2	47,57	484,38		40,72%
уплотненный полдник	Суп картофельный с рыбой (минтай нераздел., картофель, лук репч., масло раст., морковь)	150	5,4	3,08	9,75	54,75	1,2	0,08	0,08	11,55	89,25	ек.30/2	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (дрожжи, мука пшен., сахар, повидло, масло раст.)	60	3,6	1,55	36,35	18,68	0,68	0	0	0,17	171,43	ек.17-2/12	
	Кофейный напиток (коф.напиток, сахар)	150	2,5	2,33	13,33	44,1	0,05	0	0	0,22	81,67	уфа4/10	
	Хлеб дарницкий	18	1,2	0,25	6	6,3	0,86	0,07	0	0	31,8	потр.уп.	
Выход		378	7,3	4,13	55,68	69,08	1,59	0,07	0	0,39	284,9		27,39%
Итого за день		1380	31,56	26,2	164,4	345,9	12	0,85	14,7	48,98	1091,7		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)	150	5,42	6,18	23,98	110,2	1,93	0,11	28,03	0,97	173,03	тк 189	
	Кофейный напиток (коф.напиток, сахар)	150	2,5	2,33	13,33	44,1	0,05	0	0	0,22	81,67	уфа4/10	
	Повидло	10	0,05	0	6,5	1,4	0,15	0	0	0,05	66,1	ек.	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,55	6,9	0,29	0	0	0	72	потр.уп.	
Выход		340	10,37	8,81	58,36	162,6	2,42	0,11	28,03	1,24	392,8		24,46%
2 завтрак	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	100	0,25	0	9,15	21,71	3,19	0,31	0	3,19	36	ек.6/10	
Выход		100	0,25	0	9,15	21,71	3,19	0,31	0	3,19	36		7,19%
Обед	Щи из свежей капусты (капуста белокоч., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль)	150	1,2	1,95	4,88	64,88	0,98	0,08	0,08	15,53	41,25	ек.8/2	
	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)	60	5,8	3,15	2,45	23,9	0,45	0,05	0,05	1,35	69,71	ек.4/7	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	150	0,15	0	4,95	0,15	0,01	0	0	0	19,5	уфа258	
	Хлеб пшеничный	24	1,92	0,24	11,64	5,4	0,4	0	0	0	57,6	потр.уп.	
	Хлеб дарницкий	18	1,2	0,25	6	6,3	0,86	0,07	0	0	31,8	потр.уп.	
	Выход	502	13,8	8,12	51,52	109,2	3,17	0,27	0,13	16,88	345,19		36,12%
уплотненный полдник	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 нераздел., соль)	60	10,12	0,45	0	20,85	0,45	0,08	0,08	0,38	45	ек.1/7	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	150	0,15	0	4,95	0,15	0,01	0	0	0	19,5	уфа258	
	Хлеб дарницкий	18	1,2	0,25	6	6,3	0,86	0,07	0	0	31,8	потр.уп.	
	Выход	448	21,99	14,67	68,52	116,7	4,82	0,21	40,66	0,58	491,69		32,23%
Итого за день		1390	46,41	31,6	187,6	410,2	13,6	0,9	68,82	21,89	1265,7		100,00%

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецептуры	%
День № 7			Б	Ж	У	Са	Fe	B1	B2	С			
Завтрак	Каша "Дружба" (крупа рисовая, крупа пшено, сахар, соль)	150	5	5,9	25,6	137,7	0,8	0,1	0,2	4,7	131,25	ек.16/4	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	150	0,15	0	4,95	0,15	0,01	0	0	0	19,5	уфа258	
	Повидло	10	0,05	0	6,5	1,4	0,15	0	0	0,05	66,1	ек.	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,55	6,9	0,29	0	0	0	72	потр.уп.	
Выход		340	7,6	6,2	51,6	146,2	1,25	0,1	0,2	4,75	288,85		24,46%
2 завтрак	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	100	0,25	0	9,15	21,71	3,19	0,31	0	3,19	36	ек.6/10	
Выход		100	0,25	0	9,15	21,71	3,19	0,31	0	3,19	36		7,19%
Обед	Свекольник (свекла, картофель, морковь, лук репч., масло раст., сахар)	150	1,7	2,1	11,7	21,6	1,1	0,1	20	5,5	54,83	тк 4	
	Птица отварная	80	22,63	5,77	0,64	46,54	1,6	0,69	27,28	14,45	146,01	тк 307	
	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	
	Салат из белокочанной капусты с луком и раст.маслом (капуста белокоч., лук репч., сахар, масло раст.)	60	0,9	4	5,6	24,8	0,3	0	0	22,4	61	ек.6/1	
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	150	0,38	0	13,73	32,56	4,78	0,47	0	4,78	54	ек.6/10	
	Хлеб пшеничный	24	1,92	0,24	11,64	5,4	0,4	0	0	0	57,6	потр.уп.	
	Хлеб дарницкий	18	1,2	0,25	6	6,3	0,86	0,07	0	0	31,8	потр.уп.	
Выход		582	30,66	15,16	63,91	149,5	9,91	1,4	47,35	51,13	497,91		41,87%
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)	150	2,5	2,33	13,33	44,1	0,05	0	0	0,22	81,67	уфа4/10	
	Хлеб дарницкий	18	1,2	0,25	6	6,3	0,86	0,07	0	0	31,8	потр.уп.	
Выход		368	12,42	9,66	84,27	171,1	2,55	0,15	22,63	1,26	471,04		26,47%
Итого за день		1390	50,93	31,02	208,9	488,4	16,9	1,96	70,18	60,33	1293,8		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)	150	3,09	5,27	4,67	147,2	0,51	0	0	6,81	73,93	ек.56	
	Кофейный напиток (коф.напиток, сахар)	150	2,5	2,33	13,33	44,1	0,05	0	0	0,22	81,67	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		377	11	8,27	57	208,1	1,61	0	0	7,08	382,5		26,24%
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		6,96%
Обед	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., соль)	150	4,3	4	15,9	70,7	2	0,2	0,1	12,3	88,5	ек.17/2	
	Морковь тушеная (морковь, мука пшен., сахар, соль)	100	1,82	5,11	11,27	40,21	0,78	0,09	0,09	3,03	75,13	ек.10/3	
	Птица отварная	80	22,63	5,77	0,64	46,54	1,6	0,69	27,28	14,45	146,01	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)	150	0,15	0	4,95	0,15	0,01	0	0	0	19,5	уфа258	
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	24	1,92	0,24	11,64	5,4	0,4	0	0	0	57,6	потр.уп.	
	Хлеб дарницкий	18	1,2	0,25	6	6,3	0,86	0,07	0	0	31,8	потр.уп.	
	Выход	582	32,98	17,95	56,88	182,4	6,13	1,05	27,47	31,7	482,14		40,50%
Уплотненный полдник	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	150	0,38	0	13,73	32,56	4,78	0,47	0	4,78	54	ек.6/10	
	Рыба отварная (минтай неразд., соль)	60	10,12	0,45	0	20,85	0,45	0,08	0,08	0,38	45	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	18	1,2	0,25	6	6,3	0,86	0,07	0	0	31,8	потр.уп.	
Выход		378	14,22	3,4	33,91	110,2	8,09	0,65	26,18	6,03	237,21		26,30%
Итого за день		1437	58,3	29,62	151,1	500,8	15,84	1,7	53,65	44,81	1114,9		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, курупа пшеничная, курупа кукурузная)	150	6	6	27,4	140	0,9	0,1	0,2	4,7	141	ек.57	
	Кофейный напиток (коф.напиток, сахар)	150	2,5	2,33	13,33	44,1	0,05	0	0	0,22	81,67	уфа4/10	
	Повидло	10	0,05	0	6,5	1,4	0,15	0	0	0,05	66,1	ек.	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,55	6,9	0,29	0	0	0	72	потр.уп.	
Выход		340	10,95	8,63	61,78	192,4	1,39	0,1	0,2	4,97	360,77		25,76%
2 завтрак	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	100	0,25	0	9,15	21,71	3,19	0,31	0	3,19	36	ек.6/10	
Выход		100	0,25	0	9,15	21,71	3,19	0,31	0	3,19	36		7,58%
Обед	Суп из овощей (капуста белокоч., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль)	150	2,4	3,36	8,16	24	0,64	0,06	17,6	8,8	54,6	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	80	22,63	5,77	0,64	46,54	1,6	0,69	27,28	14,45	146,01	тк 307	
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	150	0,38	0	13,73	32,56	4,78	0,47	0	4,78	54	ек.6/10	
	Хлеб пшеничный	24	1,92	0,24	11,64	5,4	0,4	0	0	0	57,6	потр.уп.	
	Хлеб дарницкий	18	1,2	0,25	6	6,3	0,86	0,07	0	0	31,8	потр.уп.	
Выход		552	33,04	12,66	70,88	133,4	9,48	1,46	44,95	32,03	515,58		41,82%
Уплотненный полдник	Каша ячневая жидкая (крупа ячневая, соль)	100	4,52	5,28	22,54	98,9	0,84	0,08	22,63	0,84	121,21	тк 184	
	Рыба тушеная с овощами (минтай нераздел., морковь, лук репч., масло раст., сахар)	60	5,8	3,15	2,45	23,9	0,45	0,05	0,05	1,35	69,71	ек.4/7	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	150	0,15	0	4,95	0,15	0,01	0	0	0	19,5	уфа258	
	Хлеб дарницкий	18	1,2	0,25	6	6,3	0,86	0,07	0	0	31,8	потр.уп.	
Выход		328	11,67	8,68	35,94	129,3	2,16	0,2	22,68	2,19	242,22		24,85%
Итого за день		1320	55,91	29,97	177,8	476,8	16,22	2,07	67,83	42,38	1154,6		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, масло раст.)	150	5,3	5,1	27,5	127,5	0,8	0,1	0,1	6,7	133,5	ек.5/4	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	150	0,15	0	4,95	0,15	0,01	0	0	0	19,5	уфа258	
	Повидло	10	0,05	0	6,5	1,4	0,15	0	0	0,05	66,1	ек.	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,55	6,9	0,29	0	0	0	72	потр.уп	
Выход		340	7,9	5,4	53,5	136	1,25	0,1	0,1	6,75	291,1		24,78%
2 завтрак	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	100	0,25	0	9,15	21,71	3,19	0,31	0	3,19	36	ек.6/10	
Выход		100	0,25	0	9,15	21,71	3,19	0,31	0	3,19	36		7,29%
Обед	Суп картофельный с крупой перловой (картофель, крупа перловая, морковь, масло раст., лук репч.)	150	2,3	3,7	14,5	24,7	0,8	0,1	18,4	4,5	78,45	тк 80	
	Капуста тушеная (морковь, капуста белокоч., лук репч., масло раст., мука пшен., соль)	100	2,3	3,7	13,5	47,1	1,1	0,1	0,1	11,7	64,67	ек.18/3	
	Рыба отварная (минтай неразд., соль)	60	10,12	0,45	0	20,85	0,45	0,08	0,08	0,38	45	ек.1/7	
	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом (свекла, масло раст., картофель, морковь, лук репч.)	60	0,96	3,72	4,77	8,37	0,36	0	0	1,62	63,6	ек.16	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	150	0,15	0	4,95	0,15	0,01	0	0	0	19,5	уфа258	
	Хлеб пшеничный	24	1,92	0,24	11,64	5,4	0,4	0	0	0	57,6	потр.уп	
	Хлеб дарницкий	18	1,2	0,25	6	6,3	0,86	0,07	0	0	31,8	потр.уп	
Выход		562	18,95	12,06	55,36	112,9	3,98	0,35	18,58	18,2	360,62		40,96%
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)	150	2,5	2,33	13,33	44,1	0,05	0	0	0,22	81,67	уфа4/10	
	Суп картофельный с рыбой (рыба минтай неразд., лук репч., картофель, морковь, масло раст.)	150	5,7	2,4	7,9	28	0,8	0,1	29,5	4,1	57,68	тк 84	
	Хлеб дарницкий	18	1,2	0,25	6	6,3	0,86	0,07	0	0	31,8	потр.уп	
Выход		370	13,8	6,69	58,47	84,14	1,41	0,1	29,5	4,32	331,15		26,97%
Итого за день		1372	40,9	24,15	176,5	354,7	9,83	0,86	48,18	32,46	1018,9		100,00%