

Утверждено приказом заведующего
МБДОУ детского сада № 8
от 29.02.2024 № 64-ос
Шевякова О.В.



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

**Примерное десятидневное меню
имеющих рекомендации по
специальному питанию
на весенне-летний период**

**(для детей дошкольного возраста
3-7 года)**

Прием пищи	Наименование блюда		Пищевые вещества								ЭЦ	№ Рецепт	%
	День №1	выход	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	15	3	0,18	0	0	182	Сб.№3/4	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	7	1	0,048	9,9	0	71	потреб.уп.	
	Кофейный напиток без молока (коф.напиток, сахар)	200	2,8	2,2	14,8	106	0	0,04	12,2	0,52	87	Уфа№290	
Выход		430	11,27	7,90	55,99	127,38	3,96	0,27	####	0,52	339,50		24,16
2 завтрак	Чай с сахаром (чай, сахар)	130	0,065	0	5,915	0	0	0	0	0	16	Уфа№286	
Выход		130	0,07	0,00	5,92	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	16,25		7,30
Обед	Щи из сежей капусты без сметаны (капустабелокоч., картофель, морковь, лук. Репч., масло растит., соль.)	200	1,68	5,06	8,52	0	0	0	0,2	0	86	ТК№56	
	Мясо отварное	80	22,768	3,056	0,448	10	2	0,072	24,2	0,45	120	Сб.№273	
	Каша перловая вязкая (крупа перловая, молоко.)	150	4,395	5,895	33,6	20	1	0,045	41	0	205	Сб.№60	
	Салат из отварной свеклы с растит. Маслом (свекла, малсо растит.)	80	1,2	4,4	6,72	26	1	0,016	0	4,56	71	Сб. №51	
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	200	0,5	0	18,3	14	0	0,02	0	50,2	72	Екат.№6/10	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	7	1	0,048	9,9	0	71	потреб. уп.	
	Хлеб дарницкий	25	1,65	0,3	8,35	0	0	0	0	0	44	потреб. уп.	
Выход		765	35	19	90	78	5	0	75	55	669		42,98
Уплотненный полдник	Кофейный напиток (кофейный напиток, сахар)	200	2,8	2,2	14,8	106	0	0,04	12,2	0,52	87	Уфа№290	
	Рыба отварная	80	9,936	3,04	7,04	0	0	0	0	0	68	ТК№133	
	Картофель отварной	150	29,25	1,8	1,17	30	1	0,015	14,8	2,37	139	Сб.№242	
	Хлеб дарницкий	25	1,65	0,3	8,35	0	0	0	0	0	44	потреб.уп.	
Выход		455	43,636	7,34	31,36	136,24	0,945	0,055	27	2,89	337,65		25,56
Итого за день		1780,0	89,5	34,3	183,7	342,1	9,8	0,5	124,4	58,6	1362,1		100%

Прием пищи	Наименование блюда		Пищевые вещества								ЭЦ	№ Рецепт	%
	День №2	выход	Б	Ж	У	Са	Fe	В1	Mg	С			
Завтрак	Каша геркулесовая жидкая (овсяные хлопья "геркулес", сахар)	200	7,9	9,6	34,7	133,8	1,6	0,2	65,7	0,5	257,1	Сб.№184	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,1	0,0	119,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	25,0	Уфа№286	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	17,9	6,9	0,6	0,0	9,9	0,0	70,5	потреб.уп	
	Повидло	12	0,1	0,0	15,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	28,7		
Выход		12	0,4	0,2	0,0	2,7	0,1	0,0	2,0	0,0	18,5		25,43%
2 завтрак	Компот из сухофруктов	120	0,3	0,0	11,0	8,7	0,2	0,0	0,0	30,1	43,2	Екат.№6/10	
Выход		120	0,3	0,0	11,0	8,7	0,2	0,0	0,0	30,1	43,2		5,94%
Обед	Суп картофельный бобовыми (картофель, морковь, лук репч., горох)	200	4,4	4,2	13,2	34,1	1,6	0,2	0,1	4,7	118,6	Сб.№102	
	Капуста тушеная	150	3,135	5,565	16,005	85,005	1,22	0,045	0,06	24,99	120	Сб.№132	
	Мясо отварное	100	28,46	3,82	4,55	13,12	2,36	0,09	30,25	0,56	150	Сб.№273	
	Салат из отварных картофеля, моркови и репч. лука с растительным маслом (масло раст., картофель, морковь, лук репч., соль)	60	0,9	4,098	2,73	10,788	0,44	0,042	0	2,13	7	Сб.№28/1	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,1	0	96,6	0,26	0,04	0	0	0	25	Уфа№286	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	10,02	6,9	0,6	0,048	9,9	0	71	потреб.уп	
	Хлеб дарницкий	25	1,65	0,3	26,768	0	0	0	0	0	44	потреб.уп	
Выход		565	36,62	14,08	156,67	116,07	4,65	0,23	40,21	27,68	416,00		43,67%
Уплотненный полдник	Сок	200	1	0,2	35,76	14	2,8	0,02	8	4	86	потреб.уп	
	Каша ячневая	200	6,4	11,4	17,6	167	0,92	0,12	0,12	1,42	271	Сб.№279	
	Рыба отварная	80	9,936	3,04	26,72	0	0	0	0	0	68	ТК№133	
	Хлеб дарницкий	25	1,65	0,3	0	0	0	0	0	0	44	потреб.уп	
Выход		505	18,99	14,94	80,08	181,00	3,72	0,14	8,12	5,42	469,10		24,96%
Итого за день		1202	56,27	29,20	247,73	308,46	8,65	0,38	50,31	63,20	946,75		100%

Прием пищи	Наименование блюда		Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецептур ы	%
	День № 3	выход	Б	Ж	У	Са	Fe	В1	Mg	С			
Завтрак	Каша кукурузная вязкая жидкая (крупа кукурузная, сахар,)	200	4,74	0,68	40,48	278,2	1,44	0,18	0,36	22,86	369	Сб.№1141	
	Кофейный напиток(коф. напиток, Повидло	200	4,08	3,54	17,58	152,22	0,48	0,06	21,3	1,58	118,6	Сб.№382	
	Хлеб пшеничный	12	0,06	0	7,14	0	0	0	0	0	28,68	Ек.	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	6,9	0,6	0,048	9,9	0	70,5	потреб.уп.	
Выход		442	11,25	4,52	79,69	437,32	2,52	0,29	31,60	24,44	586,78		24,00%
2 завтрак	Чай с сахаром (чай, Яблоко	130	0,07	0	5,915	0	0	0	0	0	16	Уфа№286	
Выход		100	0,4	0,4	9,8	16	2,2	0,02	9	10	47		
Выход		230	0,47	0,40	15,72	16,17	2,23	0,02	9,00	10,00	63,25		5,61%
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями(мак. Изделия, картофель, морковь, лук репч., масло растит.)	200	1,92	5,16	13,0	26,16	0,96	0,00	0,00	3,84	127,20	Сб.№82	
	Картофель с мясом кур (масло растит., кура 1 кат., картофель, лук репч.)	200	19,8	21,8	19,2	53,54	2,46	0,14	0	9,06	354	Ек. №3/9	
	Салат из отварной свеклы с растит. маслом (свекла, масло растит.)	60	0,9	3,3	5,04	19,8	0,78	0,012	0	3,42	53,4	Сб. №51	
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	200	0,5	0	18,3	14,48	0,32	0,02	0	50,16	72	Екат.№6/10	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	6,9	0,6	0,048	9,9	0	70,5	потреб.уп	
	Хлеб дарницкий	25	1,65	0,3	8,35	0	0	0	0	0	43,5	потреб.уп.	
Выход		715	27,14	30,86	78,34	120,88	5,12	0,22	9,90	66,48	720,60		44,03%
Уплотненный полдник	Каша гречневая вязкая с маслом (крупа гречневая, соль, масло слив.)	200	6,1	5,4	26,7	15	3	0,18	0	0	182	Сб.№3/4	
	Рыба отварная	80	9,94	3,04	5,92	0	0	0	0	0	68	ТК№133	
	Кофейный напиток (кофейный напиток,	200	2,8	2,2	14,8	105,86	0,12	0,04	12,2	0,52	87	Уфа№290	
	Хлеб дарницкий	25	1,65	0,3	8,35	0	0	0	0	0	43,5	потреб.уп	
Выход		505	20	11	56	120	3	0	12	1	381		26,36%
Итого за день		1892	59,34	46,72	229,52	694,85	13,23	0,75	62,68	101,44	1751,53		100,00%

Прием пищи	Наименование блюда		Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецепту	%
	День № 4	выход	Б	Ж	У	Са	Fe	В1	В2	С			
Завтрак	Каша рисовая жидкая (крупа рисовая, сахар,)	200	8,28	7	36,72	95,02	0,6	0,0	0,1	9,6	247	Сб.№415	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,1	0	9,1	0	0	0	0	0	25	Уфа№286	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0	14,49	6,90	0,6	0,0	9,9	0,0	71	потреб.у	
	Повидло	12	0,1	0,0	7,14	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	28,7		
Выход		442	10,81	7,70	67,45	102,18	1,28	0,09	10,00	9,62	371,00		27,93%
2 завтрак	Кофейный напиток без молока	200	2,8	2,2	14,8	106	0	0,04	12,18	0,52	87	Уфа№290	
		200	2,80	2,20	14,80	105,86	0,12	0,04	12,18	0,52	87,00		5,61%
Выход													
Обед	Суп крестьянский с крупой без сметаны (капуста белокоч., картофель, крупа перловая, морковь, мало растит., лук репч.)	250	2,63	3	19,38	15,80	0,9	0,1	0,1	7,0	113	Уфа№60	
	Мясо отварное	100	28,46	3,82	4,55	13,12	2,36	0,09	30,25	0,56	150	Сб.№273	
	Морковь отварная (морковь, соль)	150	2,33	10	8,91	54,39	0,7	0,0	0,1	1,1	133	Уфа№171	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,10	0	9,10	0,26	0,0	0,0	0,0	0,0	25	Уфа№286	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0	14,49	6,90	0,6	0,0	9,9	0,0	71	потр.уп	
	Хлеб дарницкий	25	1,65	0	8,35	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	44	потр.уп.	
Выход		755	37,53	16,83	64,78	90,47	4,59	0,28	40,29	8,69	534,09		38,42%
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные (макароны или вермишель, масло слив.)	150	4,50	4	24,00	79,40	0,1	0,0	0,0	0,4	147	Сб.№56	
	Салат из отварной свеклы с растит. Маслом (свекла, масло растит.)	60	5,48	6	18,92	21,32	0,3	0,0	5,8	0,0	155	Сб.№51	
	Рыба тушеная с овощами (минтай, морковь, лук репч., масло растит, сахар)	80	2,72	3	9,60	96,88	0,6	0,1	0,1	5,1	76	Екат. №4/7	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	130	0,065	0	5,915	0	0	0	0	0	16	Уфа№286	
	Хлеб дарницкий	25	0,33	0	1,25	1,31	0,2	0,0	0,0	0,0	9	потр.уп.	
Выход		445	13,10	13,47	59,69	199,08	1,10	0,09	5,84	5,51	402,64		28,04%
Итого за день		1842	64,24	40,19	206,71	497,59	7,09	0,50	68,31	24,34	1394,73		100,00%

Прием пищи	Наименование блюда		Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецептур	%
	День № 5	выход	Б	Ж	У	Са	Fe	В1	В2	С			
Завтрак	Каша ячневая без масла сливочного (крупа ячневая, сахар)	150	4,8	8,55	6,825	125,25	0,69	0,09	0,09	1,065	203	Сб.№279	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,1	0	9,1	0,26	0,04	0	0	0	25,0	Уфа№286	
	Повидло	20	0,1	0	11,9	0	0	0	0	0	47,8	Екат.	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	6,9	0,6	0,048	9,9	0	70,5	потреб.уп.	
Выход		400	7,37	8,85	42,32	132,41	1,33	0,14	9,99	1,07	346,70		24,58%
2 завтрак	Кофейный напиток без молока (напиток коф., сахар)	200	2,8	2,2	14,8	106	0	0,04	12,18	0,52	87	Уфа№290	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	16	2,2	0,02	9	10	47,0		
Выход		300	3,20	2,60	24,60	121,86	2,32	0,06	21,18	10,52	134,00		11,81%
Обед	Борщ без сметаны (свекла, капуста белок., морковь, картофель, мука пшен., масло раст., сметана)	200	1,8	4,3	8,6	89,92	1,48	0,08	0,08	19,44	81,0	Екат.№2/2	
	Жакоре по-домашнему (масло слив., морковь, говядина 1 кат., картофель, лук репч.)	200	18,8	14,3	25,8	31	3,36	0,18	0	15	307,0	Сб.№328	
	Салат из белокачанной капусты с луком и растительным маслом (капуста белокоч., лук репч., сахар, масло растит.)	80	1,2	5,336	7,464	33,096	0,44	0,024	0,024	29,92	81,3	Екат.№6/1	
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	200	0,5	0	18,3	14,48	0,32	0,02	0	50,16	72	Екат.№6/10	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	6,9	0,6	0,048	9,9	0	70,5	потреб.уп.	
	Хлеб дарницкий	25	1,65	0,3	8,35	0	0	0	0	0	43,5	потреб.уп.	
Выход		735,00	26,32	24,54	83,00	175,40	6,20	0,35	10,00	114,52	655,34		36,77%
Уплотненный полдник	Капуста тушеная (капуста белокоч., лук репч., морковь, мука, сахар, масло растит.)	150	3,135	5,565	14,385	85,005	1,215	0,045	0,06	24,99	120,0	Сб. №132	
	Булочка дорожная	80	5,736	10,66	38,4	13,064	0,6	0,064	0	0	25,3	ТТК№543	
	Сок	200	1	0,2	20,2	14	2,8	0,02	8	4	86,0	потр.уп.	
	Хлеб дарницкий	25	1,65	0,3	8,35	0	0	0	0	0	43,5	потр.уп.	
Выход		455	11,52	16,73	81,34	112,07	4,62	0,13	8,06	28,99	274,84		26,84%
Итого за день		1890	48,41	52,72	231,25	541,74	14,47	0,68	49,23	155,10	1410,87		100%

Прием пищи	Наименование блюда		Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецептур ы
День № 6		выход	Б	Ж	У	Са	Fe	В1	В2	С		
Завтрак	Каша пшеничная жидкая (крупа пшеничн., сахар, соль)	200	8,78	5,0	51,7	96,70	4,24	0,24	0,12	11,02	277,1	Уфа№177
	Кофейный напиток (коф.напиток, сахар)	200	2,80	2,2	14,8	105,86	0,12	0,04	12,18	0,52	87,0	Уфа№290
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	6,90	0,60	0,05	9,90	0,00	70,5	потр.уп
Выход		430	13,95	7,48	80,99	209,46	4,96	0,33	22,20	11,54	434,58	
2 завтрак	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	200	0	18,3	14,48	0,32	0,02	0	50,16	72	0	Екат.№6/10
Выход		200	0,00	18,30	14,48	0,32	0,02	0,00	50,16	72,00	0,00	
Обед	Щи из свежей капусты (капуста белок., картофель, морковь, лук репч., масло раст.)	200	1,68	5,1	8,5	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	86,3	ТК№56
	Макаронные изделия отварные (макароны или вермишель, масло слив.)	150	4,50	4,2	24,0	79,40	0,09	0,00	0,00	0,39	147,0	Сб.№56
	Мясо отварное	100	3,82	0,56	23	2,36	0,09	30,25	0,56	150	0	Сб.№273
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,10	0,0	9,1	0,26	0,04	0,00	0,00	0,00	25,0	Уфа№286
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	6,90	0,60	0,05	9,90	0,00	70,5	потр.уп
	Хлеб дарницкий	25	1,65	0,3	8,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	43,5	потр.уп.
	Выход	705	14,12	10,42	87,46	88,92	0,82	30,30	10,66	150,39	372,26	
Уплотненный полдник	Рыба отварная	80	9,936	3,04	7,04	0	0	0	0	0	68	ТК№133
	Салат из отварного картофеля(картофель, морковь, лук репч., масло растит.)	60	1,14	3,2	8,0	8,40	0,48	0,05	0,02	7,32	66,0	Сб. №62
	Свекла тушеная (свекла, сахар, мука)	120	2,28	4,0	12,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	94,8	ТТК№172
	Компот из сухофруктов	120	0,3	0,0	11,0	8,7	0,2	0,0	0,0	30,1	43,2	Екат.№6/10
	Хлеб дарницкий	25	1,65	0,3	8,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	43,5	потр.уп.
	Выход	405	15,31	10,54	46,77	17,09	0,67	0,07	0,02	37,42	315,90	
Итого за день		1740	43,38	46,74	229,70	315,78	6,47	30,69	83,04	271,35	1122,74	

Прием пищи	Наименование блюда		Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецептур ы
День № 7		выход	Б	Ж	У	Са	Fe	В1	В2	С		
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено) жидкая (масло слив., крупа рисовая, крупа пшено, сахар)	200	5,00	5,90	25,6	114,96	0,52	0,08	0,12	0,52	175,00	Екат.№16/4
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,10	0,00	9,1	0,26	0,04	0,00	0,00	0,00	25,00	Уфа№286
	Повидло	20	0,10	0,00	11,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	47,80	Екат.
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,5	6,90	0,60	0,05	9,90	0,00	70,50	потр.уп
Выход		450	7,57	6,20	61,09	122,12	1,16	0,13	10,02	0,52	318,30	
2 завтрак	Чай с сахаром (чай, сахар)	130	0,065	0	5,915	0	0	0	0	0	16	Уфа№286
Выход		130	0	0	6	0	0	0	0	0	16	
Обед	Свекольник без сметаны (свекла, картофель, морковь, лук репч., масло раст., сахар,)	200	1,80	4,10	11,9	26,78	1,12	0,04	0,04	4,00	95,00	Уфа№67
	Картофель отварной	150	29,25	1,8	1,17	30	1	0,015	14,82	2,37	139	Сб.№242
	Мясо отварное	80	22,768	3,056	0,448	10	2	0,072	24,2	0,448	120	Сб.№273
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	200	0,50	0,00	18,3	14,48	0,32	0,02	0,00	50,16	72,00	Екат.№6/10
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,5	6,90	0,60	0,05	9,90	0,00	70,50	потр.уп
	Хлеб дарницкий	25	1,65	0,30	8,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	43,50	потр.уп.
Выход		685	58,34	9,56	54,66	89,03	4,75	0,20	48,96	56,98	539,75	
Уплотненный полдник	Каша геркулесовая жидкая (овсяные хлопья "гркулес", сахар)	200	7,9	9,6	34,7	133,8	1,6	0,2	65,7	0,5	257,1	Сб.№184
	Булочка дорожная	80	5,736	10,664	38,4	13,064	0,6	0,064	0	0	25,3	ТТК№543
	Сок	200	1,00	0,20	20,2	14,00	2,80	0,02	8,00	4,00	86,00	потреб.уп.
	Хлеб дарницкий	25	1,65	0,30	8,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	43,50	потр.уп.
Выход		505	16	21	102	161	5	0	74	5	412	
Итого за день		1770	82,28	36,54	223,29	372,14	10,96	0,61	132,66	62,00	1286,28	

Прием пищи	Наименование блюда		Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецептур
День № 8		выход	Б	Ж	У	Са	Fe	В1	В2	С		
Завтрак	Каша пшенная жидкая (крупа пшено, сахар,)	200	6,18	10,54	9,3	294,40	1,02	0,00	0,00	13,62	197,14	Екат.№11/4
	Кофейный напиток (кофейный напиток, сахар)	200	6,00	5,60	32,0	105,86	0,12	0,00	0,00	0,52	196,00	Уфа№290
	Хлеб пшеничный	30	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	потр.уп
Выход		430	12,2	16,1	41,3	400,3	1,1	0,0	0,0	14,1	393,1	
2 завтрак	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	200	0,50	0,00	18,3	14,48	0,32	0,02	0,00	50,16	72,00	Екат.№6/10
	Яблоко	100	0,20	0,20	13,1	0,70	0,60	0,90	1,40	0,00	63,00	потреб.шт
Выход			0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Суп картофельный с макаронными изделиями (мак. Изделия, картофель, морковь, лук репч., масло растит.)	200	1,92	5,16	13,0	26,16	0,96	0,00	0,00	3,84	127,20	Сб.№82
	Морковь тушеная (морковь, мука пшен., сахар, соль)	150	2,55	6,00	23,9	106,05	3,00	0,30	0,15	18,45	177,00	Сб.№706
Обед	Мясо отварное	80	22,77	3,056	0,448	10	2	0,072	24,2	0,448	120	Сб.№273
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	28,60	23,40	23,8	79,60	2,80	0,20	0,20	6,00	422,00	Уфа№286
	Хлеб пшеничный	30	0,15	0,00	5,5	13,02	1,91	0,19	0,00	1,91	21,60	потр.уп
	Хлеб дарницкий	25	0,60	0,08	3,6	1,69	0,13	0,00	0,00	0,00	25,20	потр.уп.
Выход		685	56,59	37,69	70,19	237,02	10,69	0,76	24,55	30,65	893,00	
Уплотненный полдник	Свекла отварная	200	0,40	0,00	13,2	0,40	0,04	0,00	0,00	0,00	52,00	Сб.№382
	Рыба отварная	100	12,42	3,8	0	0	0	0	0	0	86	ТК№133
	Кофейный напиток (кофейный напиток, сахар)	200	6,00	5,60	32,0	105,86	0,12	0,00	0,00	0,52	196,00	Уфа№290
	Хлеб дарницкий	25	0,32	0,07	1,6	1,81	0,00	0,00	0,00	0,00	9,98	потр.уп.
Выход		525	19,14	9,47	46,78	108,07	0,16	0,00	0,00	0,52	343,48	
Итого за день		1640	87,91	63,30	158,31	745,35	11,99	0,76	24,55	45,31	1629,62	

Прием пищи	Наименование блюда		Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецептур
	День № 9	выход	Б	Ж	У	Са	Fe	В1	В2	С		
Завтрак	Каша ассорти (рис-кукурузная) (сахар, соль, крупа рисовая, крупа кукурузная)	200	4,50	0,13	26,4	113,12	0,36	0,04	0,12	0,52	175,00	Екат.№17/4
	Кофейный напиток (кофейный напиток, сахар)	200	2,80	0,03	14,8	105,86	0,12	0,04	12,18	0,52	87,00	Уфа№290
	Повидло	20	0,10	0,00	11,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	47,80	Екат.
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,02	14,5	6,90	0,60	0,05	9,90	0,00	70,50	потр.уп
Выход		450	9,77	0,18	67,59	225,88	1,08	0,13	22,20	1,04	380,30	
2 завтрак	Чай с сахаром (чай, сахар)	130	0,065	0	5,915	0	0	0	0	0	16	Уфа№286
Выход		130	0,07	0,00	5,92	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	16,25	
	Суп из разных овощей (капуста белокоч., картофель, морковь, лук репч., масло растит.)	200	1,54	0,04	10,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	92,20	ТТК№35
Обед	Картофель отварной	150	29,25	1,8	1,17	30	1	0,02	14,82	2,37	139	Сб.№242
	Мясо отварное	80	22,77	3,06	0,448	10	2	0,07	24,2	0,448	120	Сб.№273
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	200	0,50	0,00	18,3	14,48	0,32	0,02	0,00	50,16	72,00	Екат.№6/10
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,02	14,5	6,90	0,60	0,05	9,90	0,00	70,50	потр.уп
	Хлеб дарницкий	25	1,65	0,02	8,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	43,50	потр.уп.
Выход		685	58,08	4,94	52,84	62,25	3,63	0,16	48,92	52,98	536,95	
Уплотненный полдник	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,10	0,00	9,1	0,26	0,04	0,00	0,00	0,00	25,00	Уфа№286
	Рыба тушеная с овощами (минтай, морковь, лук репч., масло растит, сахар)	80	2,72	3	9,60	96,88	0,6	0,1	0,1	5,1	76	Екат. №4/7
	Каша ячневая вязкая (крупа ячневая, сахар,)	125	4,00	0,23	22,4	104,38	0,58	0,08	0,08	0,89	169,50	Сб.№261
	Хлеб дарницкий	18	1,42	0,01	8,7	4,14	0,36	0,03	5,94	0,00	42,30	потр.уп.
Выход		423	8,24	3,20	49,74	205,66	1,54	0,18	6,10	6,01	312,80	
Итого за день		1688	76,16	8,32	176,09	493,96	6,27	0,47	77,22	60,03	1246,30	

Прием пищи	Наименование блюда		Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецептур ы
День № 10		выход	Б	Ж	У	Са	Fe	В1	В2	С		
Завтрак	Каша пшеничная (крупя, пшеничная, сахар)	200	1,6,20	1,0,23	1,30,9	1,132,80	0,44	0,08	1,0,16	1,1,38	1,215,40	Сб.№212,108
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,10	0,00	9,1	0,26	0,04	0,00	0,00	0,00	25,00	Уфа№286
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,02	14,5	6,90	0,60	0,05	9,90	0,00	70,50	потр.уп
	Выход	430	8,67	0,25	54,45	139,96	1,08	0,13	10,06	1,38	310,90	
2 завтрак	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	200	0,50	0,00	18,3	14,48	0,32	0,02	0,00	50,16	72,00	Екат.№6/10
Выход		200	0,50	0,00	18,30	14,48	0,32	0,02	0,00	50,16	72,00	
Обед	Суп картофельный с крупой перловой (картофель крупа перловая, морковь, масло растит., лук репч.)	200	2,20	0,02	18,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	98,80	Сб.№244
	Капуста тушеная	150	3,135	5,57	59,7	85,005	1,22	0,05	0,06	24,99	120	Сб.№132
	Мясо отварное	80	22,77	3,06	0,448	10	2	0,07	24,2	0,448	120	Сб.№273
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	28,60	3,35	23,8	79,60	2,80	0,20	0,20	6,00	422,00	Уфа№286
	Хлеб пшеничный	27	2,13	0,02	13,0	6,21	0,54	0,04	8,91	0,00	63,45	потр.уп
	Хлеб дарницкий	18	1,19	0,01	6,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	31,32	потр.уп.
Выход		475	57,82	12,00	103,00	181,31	6,44	0,36	33,37	31,44	756,77	
Уплотненный полдник	Суп картофельный с рыбой (минтай неразд., лук репч., картофель, морковь)	200	9,44	0,15	8,6	32,40	0,98	0,12	0,00	6,94	100,40	Сб.№119
	Слойка с повидлом (мука, сахар, масло слив., яйца, дрожжи, повидло)	80	6,26	0,66	48,1	13,34	0,80	0,08	0,00	0,00	293,34	Сб.№572
	Сок	200	1,00	0,00	20,2	14,00	2,80	0,02	8,00	4,00	86,00	потреб.уп.
	Хлеб дарницкий	18	1,19	0,01	6,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	31,32	потр.уп.
	Выход	498	17,89	0,82	82,99	59,74	4,58	0,22	8,00	10,94	511,06	
Итого за день		1603	84,89	13,08	258,74	395,49	12,42	0,73	51,43	93,92	1650,73	