

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
основного (организованного) питания
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	
	Сыр	13	3,016	3,835	0	114	0	0	4,55	0,091	47	Сб.№7	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	7	1	0,048	9,9	0	71	потреб.уп.	
	Масло сливочное	7	0,056	5,075	0,091	2	0	0	0	0	46	Сб.№6	
	Кофейный напиток без молока	200	2,8	2,2	14,8	106	0	0,04	12,18	0,52	87	Уфа№290	
Выход		450	14,34	16,81	56,08	243,46	4,10	0,27	26,63	0,61	432,50		25,00
2 завтрак	Кефир	130	3,64	0,065	10,66	144	0	0,039	16,97	0,364	59	Сб.№191	
Выход		130	3,64	0,07	10,66	144,31	0,13	0,04	16,97	0,36	59,15		7,22
Обед	Щи из сежей капусты со сметаной(капустабелокоч., картофель, морковь, лук. Репч., масло растит., соль, сметана 15%)	200	1,68	5,06	8,52	0	0	0	0,2	0	86	ТК№56	
	Котлета из мяса говядины(говядина 1 кат., хлеб, масло слив.)	80	14,08	9,84	12	42	2	0,128	20,8	0	194	ТК№336	
	Каша перловая вязкая с маслом (крупа перловая, молоко, масло слив.)	150	4,395	5,895	33,6	20	1	0,045	41	0	205	Сб.№60	
	Салат из отварной свеклы с растит. маслом	80	1,2	4,4	6,72	26	1	0,016	0	4,56	71	Сб. №51	
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	14	0	0,02	0	50,16	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	26	26	102	110	5	0	72	55	743		42,50
Уплотненный полдник	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	152	0	0,18	21,28	1,58	119	Сб.№382	
	Зразы или рулет из рыбы (минтай неразд., хлеб, молоко, лук репч., масло слив., яйца кур., мука пшен., масло раст.)	80	9,936	3,04	7,04	0	0	0	0	0	68	ТК№133	
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив.)	150	4,05	6	8,7	38	1	0,12	24	3,6	105	Сб.№377	
	Хлеб дарницкий	25	1,65	0,3	8,35	0	0	0	0	0	44	потреб.уп.	
Выход		455	19,72	12,9	41,7	189,72	1,31	0,3	45,3	5,18	335,5		25,28
Итого за день		1800,0	63,6	55,6	210,4	687,7	10,7	0,9	160,8	60,9	1570,2		100%

Прием пищи	Наименование блюда		Пищевые вещества								ЭЦ	№ Рецепт	%
	День №2	выход	Б	Ж	У	Са	Fe	В1	Mg	С			
Завтрак	Каша геркулесовая жидкая с маслом сливочным(овсяные хлопья "Гаркулес", молоко, масло слив. сахар)	170	6,7	8,2	3,9	113,7	1,4	0,2	55,8	0,4	218,6	Сб.№184	
	Омлет запеченныйили паровой (яйца кур., молоко, масло слив., масло)	40	3,4	5,4	19,3	32,6	0,6	0,0	0,0	0,1	65,2	Сб.№307	
	Чай с молоком (чай, молоко, сахар)	200	1,5	1,3	2,6	127,0	0,4	0,0	0,0	1,3	81,0	Сб.№506	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	0,4	6,9	0,6	0,0	9,9	0,0	70,5	потреб.уп	
	Масло сливочное	6	0,0	4,4	4,6	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	39,6	Сб.№6	
Выход		446	14,1	19,5	30,9	281,7	3,0	0,3	65,7	1,8	474,9		25,43%
2 завтрак	Молоко кипяченое	120	3,66	3,18	0	151,2	1,2	0,048	17,4	1,8	68		
Выход			0	0	0	0	0	0	0	0	0		5,94%
Обед	Суп картофельный с клецками (картофель, лук репч., морковь, масло раст., мука, масло слив.,)	200	4,6	3,2	11,6	12,2	0,4	0,04	12,8	3,8	99	Сб.№26	
	Капуста тушеная с мясом говядины (говядина 1 кат., капуста белокоч., лук репч., морковь, мука пшен., сахар, масло раст.)	170	18,16	27,34	18,139	62,084	2,465	0,102	42,77	20,09	356	Уфа№111	
	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	0,438	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	27,3	0	0	0	0	0	44	потреб.уп	
Выход		685	27,78	35,23	166,39	92,23	3,94	0,23	65,47	26,02	601,34		43,67%
Уплотненный полдник	Сок	200	1	0,2	30	14	2,8	0,02	8	4	86	потреб.уп	
	Запеканка из творога с морковью (творог, морковь, молоко, крупа манная, сахар, яйца кур., сметана 15%, масло раст., масло слив.)	150	23,85	11,55	89,25	229,5	1,125	0,12	33	0	291	Сб.№279	
	Повидло	50	0,25	0	16,7	0	0	0	0	0	120	Ек.	
	Хлеб дарницкий	25	1,65	0,3	0	0	0	0	0	0	44	потреб.уп	
Выход		425	26,75	12,05	135,95	243,50	3,93	0,14	41,00	4,00	540,00		24,96%
Итого за день		1556	68,62	66,76	333,21	617,38	10,87	0,65	172,20	31,87	1616,24		100%

Прием пищи	Наименование блюда		Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецептуры	%
День № 3		Выход	Б	Ж	У	Са	Fe	В1	Mg	С			
Завтрак	Каша кукурузная с маслом сливочным (крупа кукурузная, молоко, сахар, масло слив.)	200	4,74	0,68	40,48	278,2	1,44	0,18	0,36	22,86	369	Сб.№1141	
	Какао с молоком (какао, сахао, молоко)	200	4,08	3,54	17,58	152,2	0,48	0,06	21,34	1,58	118,6	Сб.№382	
	Повидло	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	потре.у	
	Масло сливочное	6	0,048	4,35	0,078	1,44	0,012	0,0006	0	0	39,6	Сб.№6	
Выход		448	11,30	8,87	79,77	438,76	2,53	0,29	31,60	24,44	626,38		24,00%
2 завтрак	Снежок	120	3,06	2,64	11,82	0	0	0	0	0	83,1	№б/н	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	16	2,2	0,02	9	10	47		
Выход		220	3,46	3,04	21,62	16,00	2,20	0,02	9,00	10,00	130,10		5,61%
Обед	Суп картофельный с яйцом (лук репч., масло слив., морковь, яйцо кур., картофель)	200	5,04	2,86	11,68	28,26	1,62	0,12	27,5	3,8	92,6	Сб.№113	
	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	потре.у	
	Хлеб дарницкий	25	1,65	0,3	8,35	0	0	0	0	0	43,5	потре.у	
Выход		715	30,26	28,56	77,06	122,98	5,78	0,34	37,40	66,44	686,00		44,03%
Уплотненный полдник	Соус молочный сладкий (молоко, масло слив., мука, сахар)	50	1,24	2,355	7,425	41,77	0,08	0,015	0	0,195	54,85	Екат.№ 2/11	
	Сырники творожные	90	14,16	13,077	18,063	121,2	0,603	0,045	0	0,18	246,6	Сб.№326	
	Кофейный напиток (кофейный напиток,	200	2,8	2,2	14,8	105,9	0,12	0,04	12,18	0,52	87	Уфа№290	
	Хлеб дарницкий	25	1,65	0,3	8,35	0	0	0	0	0	43,5	потре.у	
Выход		365	20	18	49	269	1	0	12	1	432		26,36%
Итого за день		1748	64,87	58,40	227,09	846,54	11,32	0,75	90,18	101,78	1874,43		100,00%

Прием пищи	Наименование блюда		Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецепту	%
	День № 4	выход	Б	Ж	У	Са	Fe	В1	В2	С			
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным (крупа рисовая, молоко, сахар, масло слив.)	200	8,28	7	36,72	95,02	0,6	0,0	0,1	9,6	247	Сб.№415	
	Чай с молоком (чай, молоко, сахар)	200	1,50	1	15,90	127,00	0,4	0,0	0,0	1,3	81	Сб.№506	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0	14,49	6,90	0,6	0,0	9,9	0,0	71	потре.у	
	Сыр	12	2,78	4	0,00	105,60	0,1	0,0	4,2	0,1	43	Сб.№7	
	Масло сливочное	6	0,05	4	0,08	1,44	0,0	0,0	0,0	0,0	40	ек.5/1	
Выход		448	14,98	16,89	67,19	335,96	1,77	0,13	14,20	11,00	481,12		27,93%
2 завтрак	Кефир 2,5%	120	3,36	0	9,84	133,21	0,1	0,0	15,7	0,3	55	Сб.№19	
		120	3,36	0,06	9,84	133,21	0,12	0,04	15,66	0,34	54,60		5,61%
Выход													
Обед	Суп крестьянский с крупой и сметаной (капуста белокоч., картофель, крупа перловая, морковь, мало растит., лук репч.,	200	2,10	2	15,50	12,64	0,7	0,1	0,0	5,6	90	Уфа№60	
	Биточки (котлеты) из мяса говядины (говядина 1 кат., хлеб, яйцо, масло	80	11,40	11	5,20	8,19	1,4	0,0	0,1	0,0	166	Екат.№14/8	
	Пюре из моркови (морковь, масло слив., сахар)	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		685	19,95	23,58	61,55	82,38	3,49	0,21	10,11	6,73	527,59		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. Масло (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,	80	2,72	3	9,60	96,88	0,6	0,1	0,1	5,1	76	Екат. №4/7	
	Какао с молоком(какао, молоко, сахар)	200	4,60	4	12,40	144,00	1,0	0,0	0,2	1,0	107	Сб.№141	
	Хлеб дарницкий	25	0,33	0	1,25	1,31	0,2	0,0	0,0	0,0	9	потр.уп.	
Выход		515,00	17,64	17,77	66,17	342,91	2,08	0,09	6,04	6,51	493,09		28,04%
Итого за день		1768,00	55,92	58,30	204,75	894,47	7,46	0,46	46,01	24,58	1556,40		100,00%

Прием	Наименование блюда		Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецептур	%
	День № 5	выход	Б	Ж	У	Са	Fe	В1	В2	С			
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным (крупа манна, молоко, масло слив., сахар)	200	6,2	7,46	30,86	132,8	0,44	0,08	0,16	1,38	215,4	Сб.№268	
	Чай с сахаром	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.	
	Масло сливочное	7	0,056	5,075	0,091	1,68	0,014	7Е-04	0	0	46,2	ек.5/1	
		457	8,83	12,84	66,44	141,64	1,09	0,13	10,06	1,38	404,90		24,58%
2 завтрак	Снежок	120	3,06	2,64	11,82	0	0	0	0	0	83,1	№б/н	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	16	2,2	0,02	9	10	47,0		
Выход		220	3,46	3,04	21,62	16,00	2,20	0,02	9,00	10,00	130,10		11,81%
Обед	Борщ со сметаной (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	
	Жагоре по-домашнему (масло слив., морковь, говядина 1 кат., картофель,	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.,	80	1,2	5,336	7,464	33,1	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	72,0	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.	
		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	150	3,135	5,565	14,385	85,01	1,215	0,045	0,06	24,99	120,0	Сб. №132	
	Пирожки печеные с яйцом (мука, сахар, масло слив., яйцо, масло растит.)	80	4,904	4,264	30,824	0	0	0	0	0	175,6	ТТК№509	
	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	10,69	10,33	73,76	99,01	4,02	0,07	8,06	28,99	425,08		26,84%
Итого за день		1867	49,30	50,74	244,82	432,04	13,51	0,57	37,12	154,89	1615,41		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 с маслом сливочным (масло слив, 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
	Сыр	12	2,78	3,5	0,0	105,60	0,12	0,00	4,20	0,08	43,2	Сб.№7
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	6,90	0,60	0,05	9,90	0,00	70,5	потр.уп
	Масло сливочное	6	0,05	4,4	0,1	1,44	0,01	0,00	0,00	0,00	39,6	ек.5/1
Выход		448	16,78	15,37	81,07	316,50	5,09	0,33	26,40	11,62	517,38	
2 завтра	Кефир 2,5%	120	3,36	0,1	9,8	133,21	0,12	0,04	15,66	0,34	54,6	Сб.№191
Выход		120	3,36	0,06	9,84	133,21	0,12	0,04	15,66	0,34	54,60	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной (капуста белок., картофель, морковь, лук репч., масло раст., сметана 15%)	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
	Бефстроганов из отварного мяса говядины (говядина 1 кат., мука пшен., молоко, лук репч., масло слив.)	80	12,16	18,5	4,1	34,66	1,92	0,04	0,11	0,59	232,0	Сб.№250
	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		685	22,46	28,34	68,56	121,21	2,65	0,09	10,21	0,98	604,26	
Уплотненный полдник	Котлета или биточки рыбные (минтай, хлеб пшен., молоко, масло растит.)	80	10,29	1,3	8,0	42,29	0,48	0,06	0,00	0,00	84,6	Сб. №307
	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 в сметанном соусе (свекла, маслдо слив., сахар, мука, молоко)	120	2,28	4,0	12,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	94,8	ТТК№172
	Какао (какао, молоко, сахар)	200	4,60	4,3	12,4	144,00	1,00	0,00	0,20	1,00	106,7	Сб.№141
	Хлеб дарницкий	25	1,65	0,3	8,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	43,5	потр.уп.
Выход		485	19,96	13,06	49,15	194,69	1,96	0,11	0,22	8,32	395,57	
Итого за день		1738	62,56	56,83	208,61	765,61	9,82	0,56	52,50	21,26	1571,81	

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) с маслом сливочным (масло слив., крупа рисовая, крупа пшено, молоко, 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	12	0,06	0,00	7,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	28,68	Екат.
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,5	6,90	0,60	0,05	9,90	0,00	70,50	потр.уп
	Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,1	1,68	0,01	0,00	0,00	0,00	46,20	ек.5/1
		449	7,59	11,28	56,42	123,80	1,17	0,13	10,02	0,52	345,38	
2 завтрак	Молоко кипяченое	110	3,36	2,92	5,6	138,60	1,10	0,04	15,95	1,65	62,15	Сб.№434
Выход		110	3	3	6	139	1	0	16	2	62	
Обед	Свекольник со сметаной (свекла, картофель, морковь, лук репч., масло раст., сахар, сметана 15%)	200	1,80	4,10	11,9	26,78	1,12	0,04	0,04	4,00	95,00	Уфа№67
	Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом говядины (картофель, говядина 1 кат., лук репч., яйца кур., масло слив., масло	180	20,97	21,15	17,0	22,50	3,15	0,18	0,00	3,60	342,00	Сб.№377
	Соус томатный (масло раст., мука пшен., морковь, лук репч., томат паста, сахар)	60	0,60	2,60	3,6	3,06	0,18	0,02	0,02	1,20	40,00	Уфв№159
	Компот из сухофруктов	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		695	27,89	28,45	73,65	73,72	5,37	0,31	9,96	58,96	663,00	
Уплотненный полдник	Суп молочный с макаронными изделиями (молоко, вермишель или макароны, сахар, масло слив.)	200	3,40	3,70	12,0	88,56	0,26	0,04	0,10	0,42	95,00	Екат.№21/2
	Ватрушка с творогом(творог, мука пшен., сахар, яйца, масло слив.)	80	10,46	9,97	32,2	74,38	0,82	0,07	0,14	0,14	260,92	Екат.№5/12
	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	17	14	73	177	4	0	8	5	485	
Итого за день		1759	55,35	56,81	208,42	513,06	11,53	0,61	44,17	65,69	1555,95	

Прием пищи	Наименование блюда		Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецептур ы
День № 8		Выход	Б	Ж	У	Са	Fe	B1	B2	C		
Завтрак	Каша пшеничная с маслом сливочным (крупа пшено, молока, сахар, маслоо слив.)	200	6,18	10,54	9,3	294,40	1,02	0,00	0,00	13,62	197,14	Екат.№111/4
	Кофейный напиток (кофейный напиток,	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
	Масло сливочное	7	0,00	0,00	0,5	0,10	0,01	0,00	0,00	0,00	2,78	ек.5/1
Выход		437	12,2	16,1	41,8	400,4	1,2	0,0	0,0	14,1	395,9	
2 завтрак	Снежок	120	3,60	0,12	4,8	151,20	0,00	0,05	18,00	1,20	37,20	№б/н
	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	
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
	Морковь тушеная (морковь, масло слив., 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
	Суфле из мяса кур (кура, злеб, молоко, мука пшен., масло растит, яйца, молоко)	80	1,68	4,72	10,4	37,12	0,72	0,08	0,08	2,80	90,40	Сб.№368
	Чай с сахаром (чай,	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	35,50	39,36	80,14	263,64	9,52	0,77	0,43	33,00	863,40	
Уплотненный полдник	Какао с молоком (какао, молоко, сахар)	200	0,40	0,00	13,2	0,40	0,04	0,00	0,00	0,00	52,00	Сб.№382
	Запеканка творожная (творог, сахар, яйцо, манная крупа)	120	12,80	3,52	3,3	39,20	0,64	0,18	40,32	0,18	122,40	тк249
	Повидло	60	1,51	1,62	8,5	30,28	1,20	0,02	15,66	0,52	63,85	Екат.
	Хлеб дарницкий	25	0,32	0,07	1,6	1,81	0,00	0,00	0,00	0,00	9,98	потр.уп.
Выход		405	15,03	5,20	26,55	71,69	1,88	0,20	55,98	0,70	248,22	
Итого за день		1527	62,72	60,70	148,49	735,69	12,55	0,96	56,41	47,85	1507,54	

Прием пищи	Наименование блюда		Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецептур ы
День № 9		Выход	Б	Ж	У	Са	Fe	В1	В2	С		
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис-кукурузная) с маслом сливочным (сахар, масло слив., соль, крупа рисовая, крупа <u>кукурузная</u>)	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,	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
	Масло сливочное	7	0,06	0,04	0,1	1,68	0,01	0,00	0,00	0,00	46,20	ек.5/1
	Выход	457	9,83	0,22	67,68	227,56	1,09	0,13	22,20	1,04	426,50	
2 завтра	Кефир	130	3,64	0,00	10,7	144,31	0,13	0,04	16,97	0,36	59,15	Сб.№191
Выход		130	3,64	0,00	10,66	144,31	0,13	0,04	16,97	0,36	59,15	
Обед	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
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив.)	150	4,05	0,16	8,7	37,50	0,83	0,12	0,00	3,60	105,00	Сб.№377
	Суфле из мяса говядины (мясо говядины, яйцо, масло слив., масло растит., молоко)	80	15,20	2,58	2,0	42,40	2,16	0,04	0,00	0,00	194,40	Сб.№346
	Компот из сухофруктов	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	25,31	2,83	61,92	101,28	3,91	0,23	9,90	53,76	577,60	
Уплотненный полдник	Чай с сахаром (чай,	180	0,09	0,00	8,2	0,23	0,04	0,00	0,00	0,00	22,50	Уфа№286
	Рыба запеченая в омлете (минтай, мука, яйцо, молоко, масло слив.)	70	12,40	0,50	2,2	37,72	0,76	0,06	0,14	0,71	89,25	Сб.№249
	Каша ячневая вязкая (крупа ячневая, сахар, молоко, масло слив.)	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	393	17,91	0,74	41,48	146,47	1,73	0,16	6,16	1,60	323,55	
Итого за день		1665	56,69	3,79	181,74	619,62	6,86	0,56	55,22	56,77	1386,80	

Прием пищи	Наименование блюда		Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецептуры
	День № 10	выход	Б	Ж	У	Са	Fe	В1	В2	С		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным (крупа манная, молоко, масло)	150	4,65	0,17	23,1	99,60	0,33	0,06	0,12	1,04	161,55	Сб.№268
	Омлет запеченный или паровой (яйца кур., молоко, масло слив., масло растит.)	80	6,90	0,92	1,8	65,23	1,23	0,05	0,00	0,25	130,46	Сб.№307
	Молоко кипяченое	150	4,58	0,12	7,6	189,00	1,50	0,06	21,75	2,25	84,75	Екат.
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,02	14,5	6,90	0,60	0,05	9,90	0,00	70,50	потр.уп
	Масло сливочное	7	0,06	0,04	0,1	1,68	0,01	0,00	0,00	0,00	46,20	ек.5/1
Выход		417	18,55	1,28	47,15	362,41	3,68	0,22	31,77	3,53	493,46	
2 завтрак	Снежок	120	3,60	0,00	4,8	151,20	0,00	0,05	18,00	1,20	37,20	№б/н
Выход		120	3,60	0,00	4,80	151,20	0,00	0,05	18,00	1,20	37,20	
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
	Ленивые голубцы (капуста белокоч., говядина, рис, лук репч., масло слив., яйцо)	160	14,11	0,80	20,3	60,00	1,63	0,08	0,14	20,03	218,66	Сб.№298
	Соус сметанный (сметана, мука пшен, масло слив.)	60	0,85	0,04	3,5	16,38	0,13	0,01	0,02	0,02	44,46	Сб.№330
	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		465	46,88	4,22	66,63	162,19	5,10	0,34	9,27	26,06	779,89	
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	1500	86,92	6,33	201,57	735,54	13,35	0,82	67,04	41,73	1821,61	