

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 раннего возраста
1-3 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.)	150	4,575	4,05	20,03	11	2	0,135	0	0	137	Сб.№3/4	
	Хлеб пшеничный	27	2,133	0,27	13,04	6	1	0,043	8,91	0	63	потреб.уп.	
	Кофейный напиток без молока (напиток коф., сахар)	180	2,52	1,98	13,32	95	0	0,036	10,96	0,468	78	Уфа№290	
Выход		357	9,23	6,30	46,39	112,45	3,08	0,21	19,87	0,47	278,25		24,12
2 завтра к	Чай с сахаром (чай, сахар)	110	0,055	0	5,005	0	0	0	0	0	14	Уфа№286	
Выход		110	0,06	0,00	5,01	0,14	0,02	0,00	0,00	0,00	13,75		7,43
Обед	Щи из сежей капусты без сметаны (капустабелокоч., картофель, морковь, лук. Репч., масло растит., соль.)	150	1,26	3,795	6,39	0	0	0	0,15	0	65	ТК№56	
	Мясо отварное	60	17,08	2,292	0,336	8	1	0,054	18,15	0,336	90	Сб.№273	
	Каша перловая вязкая (крупа перловая, молоко.)	120	3,516	4,716	26,88	16	1	0,036	32,8	0	164	Сб.№60	
	Салат из отварной свеклы с растит. маслом	60	0,9	3,3	5,04	20	1	0,012	0	3,42	53	Сб. №51	
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	16,47	13	0	0,018	0	45,14	65	Екат.№6/10	
	Хлеб пшеничный	27	2,133	0,27	13,04	6	1	0,043	8,91	0	63	потреб. уп.	
	Хлеб дарницкий	18	1,188	0,216	6,012	0	0	0	0	0	31	потреб. уп.	
Выход		615	27	15	74	63	4	0	60	49	532		41,55
Уплотненный полдник	Кофейный напиток (кофейный напиток, сахар)	180	2,52	1,98	13,32	95	0	0,036	10,96	0,468	78	Уфа№290	
	Рыба отварная	80	9,936	3,04	7,04	0	0	0	0	0	68	ТК№133	
	Картофель отварной	120	23,4	1,44	0,936	24	1	0,012	11,86	1,896	111	Сб.№242	
	Хлеб дарницкий	18	1,188	0,216	6,012	0	0	0	0	0	31	потреб.уп.	
Выход		398	37,04	6,676	27,31	119,6	0,768	0,048	22,82	2,364	289,02		26,89
Итого за день		1480,0	72,9	27,6	152,9	295,1	7,7	0,4	102,7	51,7	1112,8		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)	150	5,9	7,2	26,0	100,3	1,2	0,2	49,3	0,4	192,9	Сб.№184	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	165	0,1	0,0	98,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	20,6	Уфа№286	
	Хлеб пшеничный	27	2,1	0,3	16,1	6,2	0,5	0,0	8,9	0,0	63,5	потреб.у п.	
	Повидло	10	0,1	0,0	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	23,9		
Выход		352	10,9	5,1	0,0	79,2	2,5	0,2	57,9	0,2	541,3		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)	150	3,3	3,2	9,9	25,6	1,2	0,1	0,0	3,5	89,0	Сб.№102	
	Капуста тушеная	110	2,299	4,081	11,737	62,337	0,891	0,033	0,044	18,33	88	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)	40	0,6	2,732	1,82	7,192	0,292	0,028	0	1,42	5	Сб.№28/1	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	180	0,09	0	86,94	0,234	0,036	0	0	0	23	Уфа№286	
	Хлеб пшеничный	27	2,133	0,27	9,018	6,21	0,54	0,043	8,91	0	63	потреб.у	
	Хлеб дарницкий	18	1,188	0,216	19,273	0	0	0	0	0	31	потреб.у	
Выход		475	34,77	11,12	133,34	89,09	4,12	0,19	39,20	20,31	359,94		43,67%
Уплотненный полдник	Сок	200	1	0,2	35,76	14	2,8	0,02	8	4	86	потреб.у п.	
	Каша ячневая	150	4,8	8,55	13,2	125,25	0,69	0,09	0,09	1,065	203	Сб.№279	
	Рыба отварная	70	8,694	2,66	23,38	0	0	0	0	0	60	ТК№133	
	Хлеб дарницкий	18	1,188	0,216	0	0	0	0	0	0	31	потреб.у п.	
Выход		438	15,68	11,63	72,34	139,25	3,49	0,11	8,09	5,07	380,57		24,96%
Итого за день		1385	61,67	27,86	216,66	316,24	10,29	0,55	105,23	55,69	1324,97		100%

Прием пищи	Наименование блюда		Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецептуры	%
	День № 3	выход	Б	Ж	У	Са	Fe	В1	Mg	С			
Завтрак	Каша кукурузная вязкая жидкая (крупа кукурузная, сахар,)	150	3,555	0,51	30,36	208,7	1,08	0,135	0,27	17,15	276,75	Сб.№1141	
	Кофейный напиток(коф. напиток, сахао)	180	3,672	3,186	15,822	137	0,432	0,054	19,21	1,422	106,74	Сб.№382	
	Повидло	10	0,05	0	5,95	0	0	0	0	0	23,9	Ек. потреб.у	
	Хлеб пшеничный	27	2,133	0,27	13,041	6,21	0,54	0,0432	8,91	0	63,45		
Выход		367	9,41	3,97	65,17	351,86	2,05	0,23	28,39	18,57	470,84		24,00%
2 завтрак	Чай с сахаром (чай, сахар)	110	0,055	0	5,005	0	0	0	0	0	14	Уфа№286	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	16	2,2	0,02	9	10	47		
Выход		210	0,46	0,40	14,81	16,14	2,22	0,02	9,00	10,00	60,75		5,61%
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями(мак. Изделия, картофель, морковь, лук репч., масло растит.)	150	1,44	3,87	9,7	19,62	0,72	0,00	0,00	2,88	95,40	Сб.№82	
	Картофель с мясом кур (масло растит., кура 1 кат., картофель, лук репч.)	150	14,85	16,35	14,4	40,16	1,845	0,105	0	6,795	265,5	Ек. №3/9	
	Салат из отварной свеклы с растит. маслом (свекла, масло растит.)	40	0,6	2,2	3,36	13,2	0,52	0,008	0	2,28	35,6	Сб. №51	
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	180	0,45	0	16,47	13,03	0,288	0,018	0	45,14	64,8	Екат.№6/10	
	Хлеб пшеничный	27	2,133	0,27	13,041	6,21	0,54	0,0432	8,91	0	63,45	потреб.у	
	Хлеб дарницкий	18	1,188	0,216	6,012	0	0	0	0	0	31,32	потреб.у	
Выход		565	20,66	22,91	63,00	92,22	3,91	0,17	8,91	57,10	556,07		44,03%
Уплотненный полдник	Каша гречневая вязкая с маслом (крупа гречневая, соль, масло слив.)	150	4,575	4,05	20,025	11	2	0,135	0	0	137	Сб.№3/4	
	Рыба отварная	60	7,452	2,28	4,44	0	0	0	0	0	51	ТК№133	
	Кофейный напиток (кофейный напиток, сахар)	180	2,52	1,98	13,32	95,27	0,108	0,036	10,96	0,468	78,3	Уфа№290	
	Хлеб дарницкий	18	1,188	0,216	6,012	0	0	0	0	0	31,32	потреб.у	
Выход		408	16	9	44	106	3	0	11	0	297		26,36%
	Итого за день	1550	46,26	35,80	186,78	566,46	10,73	0,60	57,26	86,13	1385,08		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,)	150	6,21	6	27,54	71,27	0,5	0,0	0,1	7,2	185	Сб.№415	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	180	0,09	0	8,19	0	0	0	0	0	23	Уфа№286	
	Хлеб пшеничный	27	2,13	0	13,04	6,21	0,5	0,0	8,9	0,0	63	потреб.у	
	Повидло	10	0,1	0,0	5,95	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	23,9		
Выход		367	8,48	5,82	54,72	77,71	1,06	0,07	8,99	7,22	294,97		27,93%
2 завтрак	Кофейный напиток без молока	150	2,1	1,65	11,1	79	0	0,03	9,135	0,39	65	Уфа№290	
		150	2,10	1,65	11,10	79,40	0,09	0,03	9,14	0,39	65,25		5,61%
Выход													
Обед	Суп крестьянский с крупой без сметаны (капуста белокоч., картофель, крупа перловая, морковь, мало растит., лук репч.)	150	1,58	2	11,63	9,48	0,5	0,1	0,0	4,2	68	Уфа№60	
	Мясо отварное	80	22,77	3,056	3,64	10,496	1,888	0,072	24,2	0,448	120	Сб.№273	
	Морковь отварная (морковь, соль)	120	1,86	8	7,13	43,51	0,6	0,0	0,1	0,9	106	Уфа№171	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	180	0,09	0	8,19	0,23	0,0	0,0	0,0	0,0	23	Уфа№286	
	Хлеб пшеничный	27	2,13	0	13,04	6,21	0,5	0,0	8,9	0,0	63	потр.уп	
	Хлеб дарницкий	18	1,19	0	6,01	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	31	потр.уп.	
Выход		575	29,61	12,94	49,64	69,93	3,56	0,21	33,21	5,55	410,84		38,42%
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные (макароны или вермишель, масло слив.)	120	3,60	3	19,20	63,52	0,1	0,0	0,0	0,3	118	Сб.№56	
	Салат из отварной свеклы с растит. Маслом (свекла, масло растит.)	40	3,66	4	12,62	14,22	0,2	0,0	3,8	0,0	103	Сб.№51	
	Рыба тушеная с овощами (минтай, морковь, лук репч., масло растит, сахар)	60	2,04	2	7,20	72,66	0,4	0,1	0,1	3,8	57	Екат. №4/7	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	180	0,09	0	8,19	0	0	0	0	0	23	Уфа№286	
	Хлеб дарницкий	18	0,24	0	0,90	0,95	0,1	0,0	0,0	0,0	6	потр.уп.	
Выход		418	9,63	9,79	48,11	151,57	0,82	0,07	3,90	4,15	306,50		28,04%
Итого за день		1510	49,82	30,20	163,56	378,61	5,52	0,38	55,23	17,31	1077,55		100,00%

Прием пищи	Наименование блюда		Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецептур	%
	День № 5	выход	Б	Ж	У	Са	Fe	В1	В2	С			
Завтрак	Каша ячневая (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)	180	0,09	0	8,19	0,234	0,036	0	0	0	22,5	Уфа№286	
	Повидло	15	0,075	0	8,925	0	0	0	0	0	35,9	Екат.	
	Хлеб пшеничный	27	2,133	0,27	13,041	6,21	0,54	0,043	8,91	0	63,5	потреб.уп.	
Выход		372	7,10	8,82	36,98	131,69	1,27	0,13	9,00	1,07	325,20		24,58%
2 завтрак	Кофейный напиток без молока (напиток коф., сахар)	110	1,54	1,21	8,14	58	0	0,022	6,699	0,286	48	Уфа№290	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	16	2,2	0,02	9	10	47,0		
Выход		210	1,94	1,61	17,94	74,22	2,27	0,04	15,70	10,29	94,85		11,81%
Обед	Борщ без сметаны (свекла, капуста белок., морковь, картофель, мука пшен., масло раст., сметана)	150	1,35	3,225	6,45	67,44	1,11	0,06	0,06	14,58	60,8	Екат.№2/2	
	Жакоре по-домашнему (масло слив., морковь, говядина 1 кат., картофель, лук репч.)	150	14,1	10,73	19,35	23,25	2,52	0,135	0	11,25	230,3	Сб.№328	
	Салат из белокачанной капусты с луком и растительным маслом (капуста белокоч., лук репч., сахар, масло растит.)	40	0,6	2,668	3,732	16,548	0,22	0,012	0,012	14,96	40,7	Екат.№6/1	
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	180	0,45	0	16,47	13,032	0,288	0,018	0	45,14	64,8	Екат.№6/10	
	Хлеб пшеничный	27	2,133	0,27	13,041	6,21	0,54	0,043	8,91	0	63,5	потреб.уп.	
	Хлеб дарницкий	18	1,188	0,216	6,012	0	0	0	0	0	31,3	потреб.уп.	
Выход		565,00	19,82	17,10	65,06	126,48	4,68	0,27	8,98	85,93	491,24		36,77%
Уплотненный полдник	Капуста тушеная (капуста белокоч., лук репч., морковь, мука, сахар, масло растит.)	120	2,508	4,452	11,508	68,004	0,972	0,036	0,048	19,99	96,0	Сб. №132	
	Булочка дорожная	60	4,302	7,998	28,8	9,798	0,45	0,048	0	0	19,0	ТТК№543	
	Сок	200	1	0,2	20,2	14	2,8	0,02	8	4	86,0	потр.уп.	
	Хлеб дарницкий	18	1,188	0,216	6,012	0	0	0	0	0	31,3	потр.уп.	
Выход		398	9,00	12,87	66,52	91,80	4,22	0,10	8,05	23,99	232,32		26,84%
Итого за день		1545	37,86	40,40	186,50	424,20	12,43	0,55	41,73	121,28	1143,61		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)	150	6,59	3,7	38,8	72,53	3,18	0,18	0,09	8,27	207,8	Уфа.№177
	Кофейный напиток (коф.напиток, сахар)	180	2,52	2,0	13,3	95,27	0,11	0,04	10,96	0,47	78,3	Уфа.№290
	Хлеб пшеничный	27	2,13	0,3	13,0	6,21	0,54	0,04	8,91	0,00	63,5	потр.уп.
Выход		357	11,24	5,99	65,14	174,01	3,83	0,26	19,96	8,73	349,56	
2 завтрак	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	110	0	10,07	7,964	0,176	0,011	0	27,588	39,6	0	Екат.№6/10
Выход		110	0,00	10,07	7,96	0,18	0,01	0,00	27,59	39,60	0,00	
Обед	Щи из свежей капусты (капуста белок., картофель, морковь, лук репч., масло раст.)	150	1,26	3,8	6,4	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	64,7	ТК.№56
	Макаронные изделия отварные (макаронь или вермишель, масло слив.)	120	3,60	3,4	19,2	63,52	0,07	0,00	0,00	0,31	117,6	Сб.№56
	Мясо отварное	60	2,292	0,336	13,8	1,416	0,054	18,15	0,336	90	0	Сб.№273
	Чай с сахаром (чай, сахар)	180	0,09	0,0	8,2	0,23	0,04	0,00	0,00	0,00	22,5	Уфа.№286
	Хлеб пшеничный	27	2,13	0,3	13,0	6,21	0,54	0,04	8,91	0,00	63,5	потр.уп.
	Хлеб дарницкий	18	1,19	0,2	6,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	31,3	потр.уп.
Выход		555	10,56	7,98	66,63	71,38	0,70	18,19	9,40	90,31	299,57	
Уплотненный полдник	Рыба отварная	60	7,452	2,28	5,28	0	0	0	0	0	51	ТК.№133
	Салат из отварного картофеля(картофель, морковь, лук репч., масло растит.)	40	0,76	2,2	5,4	5,60	0,32	0,04	0,02	4,88	44,0	Сб. №62
	Свекла тушеная (свекла, сахар, мука)	110	2,09	3,6	11,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	86,9	ТТК.№172
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,0	16,5	13,0	0,3	0,0	0,0	45,1	64,8	Екат.№6/10
	Хлеб дарницкий	18	1,19	0,2	6,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	31,3	потр.уп.
Выход		408	11,94	8,29	44,45	18,63	0,61	0,05	0,02	50,02	278,32	
Итого за день		1430	33,74	32,31	184,19	264,19	5,15	18,51	56,96	188,67	927,45	

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)	150	3,75	4,43	19,2	86,22	0,39	0,06	0,09	0,39	131,25	Екат.№16/4
	Чай с сахаром (чай, сахар)	180	0,09	0,00	8,2	0,23	0,04	0,00	0,00	0,00	22,50	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	27	2,13	0,27	13,0	6,21	0,54	0,04	8,91	0,00	63,45	потр.уп
Выход		377	6,07	4,70	52,33	92,66	0,97	0,10	9,00	0,39	265,00	
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	0,02	14,82	2,37	139	Сб.№242
	Мясо отварное	80	22,77	3,056	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	0,30	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 "гкркулес", сахар)	150	5,9	7,2	26,0	100,3	1,2	0,2	49,3	0,4	192,9	Сб.№184
	Булочка дорожная	70	5,019	9,331	33,6	11,431	0,53	0,06	0	0	22,2	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	18	1,19	0,22	6,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	31,32	потр.уп.
Выход		438	13	17	86	126	5	0	57	4	332	
Итого за день		1630	77,62	31,21	198,73	307,62	10,29	0,52	115,22	61,74	1153,34	

Прием пищи	Наименование блюда		Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецептур ы
День № 8		выход	Б	Ж	У	Са	Fe	В1	В2	С		
Завтрак	Каша пшеничная жидкая (крупа пшено,сахар,)	150	4,64	7,91	7,0	220,80	0,77	0,00	0,00	10,22	147,86	Екат.№11/4
	Кофейный напиток (кофейный напиток, сахар)	180	5,40	5,04	28,8	95,27	0,11	0,00	0,00	0,47	176,40	Уфа№290
	Хлеб пшеничный	27	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	потр.уп
Выход		357	10,0	12,9	35,8	316,1	0,9	0,0	0,0	10,7	324,3	
2 завтрак	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	110	0,28	0,00	10,1	7,96	0,18	0,01	0,00	27,59	39,60	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	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями(мак. Изделия, картофель, морковь, лук репч., масло растит.)	150	1,44	3,87	9,7	19,62	0,72	0,00	0,00	2,88	95,40	Сб.№82
	Морковь тушеная (морковь, мука пшен., сахар, соль)	110	1,87	4,40	17,5	77,77	2,20	0,22	0,11	13,53	129,80	Сб.№706
	Мясо отварное	70	19,92	2,674	0,392	9	2	0,063	21,18	0,392	105	Сб.№273
	Чай с сахаром (чай, сахар)	180	25,74	21,06	21,4	71,64	2,52	0,18	0,18	5,40	379,80	Уфа№286
	Хлеб пшеничный	27	0,14	0,00	4,9	11,72	1,72	0,17	0,00	1,72	19,44	потр.уп
	Хлеб дарницкий	18	0,43	0,05	2,6	1,22	0,09	0,00	0,00	0,00	18,14	потр.уп.
Выход		555	49,54	32,06	56,58	191,15	8,90	0,63	21,47	23,92	747,58	
Уплотненный полдник	Свекла отварная	120	0,24	0,00	7,9	0,24	0,02	0,00	0,00	0,00	31,20	Сб.№382
	Рыба отварная	80	9,936	3,04	0	0	0	0	0	0	68	ТК№133
	Кофейный напиток (кофейный напиток, сахар)	180	5,40	5,04	28,8	95,27	0,11	0,00	0,00	0,47	176,40	Уфа№290
	Хлеб дарницкий	18	0,23	0,05	1,1	1,31	0,00	0,00	0,00	0,00	7,18	потр.уп.
Выход		398	15,80	8,13	37,86	96,82	0,13	0,00	0,00	0,47	283,18	
Итого за день		1310	75,38	53,13	130,25	604,04	9,91	0,63	21,47	35,08	1355,02	

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)	150	3,38	0,10	19,8	84,84	0,27	0,03	0,09	0,39	131,25	Екат.№17/4
	Кофейный напиток (кофейный напиток, сахар)	180	2,52	0,03	13,3	95,27	0,11	0,04	10,96	0,47	78,30	Уфа№290
	Повидло	15	0,08	0,00	8,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35,85	Екат.
	Хлеб пшеничный	27	2,13	0,02	13,0	6,21	0,54	0,04	8,91	0,00	63,45	потр.уп
Выход		372	8,10	0,15	55,09	186,32	0,92	0,11	19,96	0,86	308,85	
2 завтрак	Чай с сахаром (чай, сахар)	110	0,055	0	5,005	0	0	0	0	0	14	Уфа№286
Выход		110	0,06	0,00	5,01	0,14	0,02	0,00	0,00	0,00	13,75	
	Суп из разных овощей (капуста белокоч., картофель, морковь, лук репч., масло растит.)	150	1,16	0,03	7,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	69,15	ТТК№35
Обед	Картофель отварной	120	23,4	1,44	0,936	24	1	0,01	11,86	1,896	111	Сб.№242
	Мясо отварное	60	17,08	2,29	0,336	8	1	0,05	18,15	0,336	90	Сб.№273
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	180	0,45	0,00	16,5	13,03	0,29	0,02	0,00	45,14	64,80	Екат.№6/10
	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		555	45,40	3,79	44,36	51,41	2,90	0,13	38,92	47,38	429,72	
Уплотненный полдник	Чай с сахаром (чай, сахар)	180	0,09	0,00	8,2	0,23	0,04	0,00	0,00	0,00	22,50	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		403	8,23	3,20	48,83	205,63	1,53	0,18	6,10	6,01	310,30	
Итого за день		1440	61,79	7,14	153,28	443,51	5,38	0,42	64,97	54,24	1062,62	

При ем пищ и	Наименование блюда		Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецептур ы
День № 10		выход	Б	Ж	У	Са	Fe	В1	В2	С		
Завтрак	Каша пшеничная (крупа пшеничная, сахар)	150	4,65	0,17	23,1	99,60	0,33	0,06	0,12	1,04	161,55	Сб.№268
	Чай с сахаром (чай, сахар)	180	0,09	0,00	8,2	0,23	0,04	0,00	0,00	0,00	22,50	Уфа№286
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,01	8,7	4,14	0,36	0,03	5,94	0,00	42,30	потр.уп
Выход		348	6,16	0,19	40,03	103,97	0,73	0,09	6,06	1,04	226,35	
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.№6/1 0
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	
Плотный 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	1,00	86,00	потр.уп