

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 раннего возраста
1-3 года)**

Прием пищи	Наименование блюда		Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецептур
	День № 1	выход	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	11	2	0,14	0,00	0,0	136,5	Сб.№3/4
	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	88	0	0,00	3,50	0,1	36,0	Сб.№7
	Хлеб пшеничный	27	2,13	0,27	13,04	6	1	0,04	8,91	0,0	63,5	потр.уп
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	1	0	0,00	0,00	0,0	33,0	Сб.№6
	Кофейный напиток (коф.напиток, сахар)	160	2,24	1,76	11,84	85	0	0,03	9,74	0,4	69,6	Уфа№290
Выход		352,0	11,3	12,7	45,0	191,1	3,2	0,2	22,2	0,5	338,6	
2 завтрак	Кефир 2,5%	110	3,08	0,06	9,02	122	0	0,03	14,36	0,3	50,1	Сб.№191
Выход		110	3,08	0,06	9,02	122,11	0,11	0,03	14,36	0,31	50,05	
Обед	Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной (капуста белокоч., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль, сметана 15%)	160	1,34	4,05	6,82	0	0	0,00	0,16	0,0	69,0	ТК№56
	Котлеты из мяса говядины (говядина 1 кат., хлеб, масло слив.)	60	10,56	7,38	9,00	32	2	0,10	15,60	0,0	145,8	ТК№339
	Каша перловая вязкая с маслом (крупа перловая, молоко, масло слив.)	120	3,52	4,72	26,88	16	1	0,04	32,80	0,0	164,2	Сб.№60
	Салат из отварной свеклы с растит. маслом	60	0,90	3,30	5,04	20	1	0,01	0,00	3,4	53,4	Сб.№51
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	180	0,45	0,00	16,47	13	0	0,02	0,00	45,1	64,8	Екат.№6/10
	Хлеб пшеничный	27	2,13	0,27	13,04	6	1	0,04	8,91	0,0	63,5	потр.уп
	Хлеб дарницкий	18	1,19	0,22	6,01	0	0	0,00	0,00	0,0	31,3	потр.уп.
Выход		625	20,09	19,93	83,26	86,84	4,09	0,21	57,47	48,56	591,94	
Уплотненный полдник	Какао с молоком (какао, молоко, сахар)	180	3,67	3,19	15,82	137	0	0,16	19,15	1,4	106,7	Сб.№382
	Зразы или рулет из рыбы (минтай неразд., хлеб, молоко, лук репч., масло слив., яйца кур., мука пшен., масло раст.)	60	7,45	2,28	5,28	0	0	0,00	0,00	0,0	51,3	ТК№133
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив.)	120	3,24	4,80	6,96	30	1	0,10	19,20	2,9	84,0	Сб.№377
	Хлеб дарницкий	18	1,19	0,22	6,01	0	0	0,00	0,00	0,0	31,3	потр.уп.
Выход		378	15,55	10,48	34,07	167,00	1,09	0,26	38,35	4,30	273,36	
Итого за день		1465	50,03	43,12	171,32	567,01	8,47	0,71	132,33	53,66	1253,90	

[illegible]

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.)	150	3,56	0,5	30,4	208,65	1,08	0,14	0,27	17,15	276,75	Сб.№114 1
	Какао с молоком (какао, сахао, молоко)	150	3,06	2,7	13,2	114,17	0,36	0,05	16,01	1,19	88,95	Сб.№382
	Повидло	9	0,05	0,0	5,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,51	ек.
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	6,90	0,60	0,05	9,90	0,00	70,50	потр.уп
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,1	1,20	0,01	0,00	0,00	0,00	33,00	Сб.№6
Выход		344	9,07	7,09	63,46	330,92	2,05	0,23	26,18	18,33	490,71	
2 завтрак	Снежок	110	2,81	2,4	10,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	76,18	№б/н
	Яблоко	100	0,40	0,4	9,8	16,00	2,20	0,02	9,00	10,00	47,00	потреб.ш
Выход		210	3	3	21	16	2	0	9	10	123	
Обед	Суп картофельный с бобовыми м (лук репч., масло слив., морковь, горох., картофель)	150	3,78	2,1	8,8	21,20	1,22	0,09	20,63	2,85	69,45	Сб.№113
	Картофель с мясом кур (масло растит., кура 1 кат., картофель, лук репч.)	130	12,87	14,2	12,5	34,80	1,60	0,09	0,00	5,89	230,10	Ек. №3/9
	Салат из отварной свеклы с растит. маслом (свекла, масло растит.)	40	0,60	2,2	3,4	13,20	0,52	0,01	0,00	2,28	35,60	Сб.№51
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	150	0,38	0,0	13,7	10,86	0,24	0,02	0,00	37,62	54,00	Екат.№б/ 10
	Хлеб пшеничный	27	2,13	0,3	13,0	6,21	0,54	0,04	8,91	0,00	63,45	потр.уп
	Хлеб дарницкий	18	1,19	0,2	6,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	31,32	потр.уп.
Выход		515	20,95	19,00	57,38	86,27	4,11	0,25	29,54	48,64	483,92	
Уплотненный полдник	Соус молочный сладкий (молоко, масло слив., мука, сахар)	40	0,99	1,9	5,9	33,41	0,06	0,01	0,00	0,16	43,88	Екат.№2/ 11
	Сырники творожные	80	12,58	11,6	16,1	107,71	0,54	0,04	0,00	0,16	219,20	Сб.№326
	Кофейный напиток (кофейный напиток, хлеб дарницкий)	150	2,10	1,7	11,1	79,40	0,09	0,03	9,14	0,39	65,25	Уфа№290
	Хлеб дарницкий	18	1,19	0,2	6,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	31,32	потр.уп.
Выход		288	16,86	15,37	39,11	220,52	0,69	0,08	9,14	0,71	359,65	
Итого за день		1357	50,09	44,29	180,58	653,70	9,05	0,58	73,85	77,68	1457,46	

Прием пищи	Наименование блюда		Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецептур
	День № 4	выход	Б	Ж	У	Са	Fe	В1	В2	С		
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным (крупа рисовая, молоко, сахар, масло слив.)	150	6,21	5,6	27,5	71,27	0,48	0,03	0,08	7,22	185,1	Сб.№415
	Чай с молоком (чай, молоко, сахар)	165	1,24	1,1	13,1	104,78	0,33	0,03	0,00	1,07	66,8	тк 395
	Хлеб пшеничный	27	2,13	0,3	13,0	6,21	0,54	0,04	8,91	0,00	63,5	потр.уп
	Сыр	9	2,09	2,7	0,0	79,20	0,09	0,00	3,15	0,06	32,4	Сб.№7
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,1	1,20	0,01	0,00	0,00	0,00	33,0	ек.5/1
Выход		356	12	13	54	263	1	0	12	8	381	
2 завтрак	Кефир	110	3,08	0,1	9,0	122,11	0,11	0,03	14,36	0,31	50,1	Сб.№191
Выход		110	3,08	0,06	9,02	122,11	0,11	0,03	14,36	0,31	50,05	
Обед	Суп крестьянский с крупой и сметаной (капуста белокоч., картофель, крупа перловая, морковь, мало	150	1,58	1,6	11,6	9,48	0,54	0,06	0,03	4,20	67,5	Уфа№60
	Биточки (котлеты) из мяса говядины (говядина 1 кат., хлеб, яйцо, масло	60	8,55	8,3	3,9	6,14	1,08	0,02	0,06	0,00	124,5	Екат.№14/8
	Пюре из моркови (морковь, масло слив., сахар)	100	1,55	6,5	5,9	36,26	0,46	0,03	0,06	0,75	88,4	Уфа№171
	Чай с сахаром (чай,	150	0,08	0,0	6,8	0,20	0,03	0,00	0,00	0,00	18,8	Уфа№286
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,3	12,1	5,75	0,50	0,04	8,25	0,00	58,8	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		503	14,91	16,89	46,38	57,83	2,61	0,15	8,40	4,95	389,21	
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные (макароны или вермишель, масло слив.)	120	4,00	4,2	28,0	47,20	0,80	0,05	0,02	0,00	166,4	Сб.№56
	Салат из отварной свеклы с растит. Маслом (свекла, масло растит.)	60	0,90	3,3	5,0	19,80	0,78	0,01	0,02	3,42	53,4	Сб.№51
	Рыба тушеная с овощами (минтай, морковь, лук репч., масло растит.	60	5,80	3,2	2,4	23,92	0,47	0,04	0,05	1,37	61,0	Екат. №4/7
	Какао с молоком(какао, молоко, сахар)	150	3,06	2,7	13,2	114,17	0,36	0,05	16,01	1,19	89,0	Сб.№382
	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	15	13,56	54,68	205,08	2,41	0,15	16,10	5,97	401,08	
Итого за день		1377	44,65	43,67	163,84	647,67	6,58	0,44	50,99	19,58	1221,13	

Прием пищи	Наименование блюда		Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецептур
День № 5		выход	Б	Ж	У	Са	Fe	B1	B2	С		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным (крупа манная, молоко, масло слив., сахар)	150	4,65	5,60	23,15	99,60	0,3	0,06	0,12	1,04	161,6	Сб.№268
	Чай с сахаром (чай, сахар)	165	0,08	0,00	7,51	0,21	0,0	0,00	0,00	0,00	20,6	Уфа№286
	Повидло	15	0,08	0,00	8,93	0,00	0,0	0,00	0,00	0,00	35,9	Екат.
	Хлеб пшеничный	27	2,13	0,27	13,04	6,21	0,5	0,04	8,91	0,00	63,5	потреб.уп.
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	1,20	0,0	0,00	0,00	0,00	33,0	ек.5/1
Выход		362	6,98	9,49	52,68	107,22	0,91	0,10	9,03	1,04	314,48	
2												
завтра	Снежок	110	2,81	2,42	10,84	0,00	0,0	0,00	0,00	0,00	76,2	№б/н
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	16,00	2,2	0,02	9,00	10,00	47,0	
Выход		210	3,21	2,82	20,64	16,00	2,20	0,02	9,00	10,00	123,18	
	Борщ со сметаной (свекла, капуста белок., морковь, картофель, мука пшен., масло раст., сметана)	150	1,35	3,23	6,45	67,44	1,1	0,06	0,06	14,58	60,8	Екат.№2/2
Обед	Жакоре по-домашнему (масло слив., морковь, говядина 1 кат., картофель, лук репч.)	150	14,10	10,73	19,35	23,25	2,5	0,14	0,00	11,25	230,3	Сб.№328
	Салат из белокачанной капусты с луком и растительным маслом (капуста белокоч., лук репч., сахар, масло растит.)	60	0,90	4,00	5,60	24,82	0,3	0,02	0,02	22,44	61,0	Екат.№6/1
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	150	0,38	0,00	13,73	10,86	0,2	0,02	0,00	37,62	54,0	Екат.№6/10
	Хлеб пшеничный	27	2,13	0,27	13,04	6,21	0,5	0,04	8,91	0,00	63,5	потреб.уп
	Хлеб дарницкий	18	1,19	0,22	6,01	0,00	0,0	0,00	0,00	0,00	31,3	потреб.уп.
Выход		555	20,05	18,44	64,18	132,58	4,74	0,27	8,99	85,89	500,77	
Уплотненный полдник	Капуста тушеная (капуста белокоч., лук репч., морковь, мука, сахар, масло растит.)	130	2,72	4,82	12,47	73,67	1,1	0,04	0,05	21,66	104,0	Сб. №132
	Пирожки печеные с яйцом (мука, сахар, масло слив., яйцо, масло растит.)	70	4,29	3,73	26,97	0,00	0,0	0,00	0,00	0,00	153,6	ТТК№509
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	14,00	2,8	0,02	8,00	4,00	86,0	потр.уп.
	Хлеб дарницкий	18	1,19	0,22	6,01	0,00	0,0	0,00	0,00	0,00	31,3	потр.уп.
Выход		418	9,20	8,97	65,65	87,67	3,85	0,06	8,05	25,66	374,95	
Итого за день		1545	39,43	39,72	203,14	343,48	11,71	0,45	35,07	122,58	1313,37	

Прием пищи	Наименование блюда		Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецептур
День № 6		выход	Б	Ж	У	Са	Fe	B1	B2	С		
Завтрак	Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным (масло слив, 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
	Сыр	9	2,09	2,7	0,0	79,20	0,09	0,00	3,15	0,06	32,4	Сб.№7
	Хлеб пшеничный	27	2,13	0,3	13,0	6,21	0,54	0,04	8,91	0,00	63,5	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		372	13,37	12,99	65,21	254,65	3,93	0,26	23,11	8,80	421,56	
2 завтрак	Кефир 2,5%	110	3,08	0,1	9,0	122,11	0,11	0,03	14,36	0,31	50,1	Сб.№191
Выход		110	3,08	0,06	9,02	122,11	0,11	0,03	14,36	0,31	50,05	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной (капуста белок., картофель, морковь, лук репч., масло раст., сметана 15%)	150	1,26	3,8	6,4	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	64,7	ТК№56
	Макаронные изделия отварные (макароны 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
	Бефстроганов из отварного мяса говядины (говядина 1 кат., мука пшен., молоко, лук репч., масло слив.)	60	9,12	13,9	3,1	25,99	1,44	0,03	0,08	0,44	174,0	Сб.№250
	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	17,39	21,50	55,91	95,95	2,09	0,07	9,14	0,76	473,57	
Уплотненный полдник	Котлета или биточки рыбные (минтай, хлеб пшен., молоко, масло растит.)	70	9,00	1,1	7,0	37,00	0,42	0,05	0,00	0,00	74,0	Сб. №307
	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 в сметанном соусе (свекла, масло слив., сахар, мука, молоко)	120,0	2,28	4,0	12,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	94,8	ТТК№17 2
	Какао (какао, молоко, сахар)	180,0	4,14	3,9	11,2	129,60	0,90	0,00	0,18	0,90	96,0	Сб.№141
	Хлеб дарницкий	18	1,19	0,2	6,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	31,3	потр.уп.
Выход		428	17,37	11,31	41,89	172,20	1,64	0,09	0,20	5,78	340,15	
Итого за день		1465	51,22	45,85	172,03	644,91	7,77	0,45	46,81	15,64	1285,32	

Прием пищи	Наименование блюда		Пищевые вещества							ЭЦ	№ рецептур
День № 7		выход	Б	У	Са	Fe	В1	В2	С		
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным (масло слив., крупа рисовая, крупа пшено, молоко, сахар)	150	3,75	19,2	86,22	0,39	0,06	0,09	0,39	131,25	Екат.№16/4
	Чай с сахаром (чай, сахар)	160	0,08	7,3	0,21	0,03	0,00	0,00	0,00	20,00	Уфа№286
	Повидло	10	0,05	6,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,90	Екат.
	Хлеб пшеничный	27	2,13	13,0	6,21	0,54	0,04	8,91	0,00	63,45	потр.уп
	Масло сливочное	5	0,04	0,1	1,20	0,01	0,00	0,00	0,00	33,00	ек.5/1
Выход		352	6,05	45,54	93,84	0,97	0,10	9,00	0,39	271,60	
2 завтрак	Молоко кипяченое 2,5%	110	3,36	5,6	138,60	1,10	0,04	15,95	1,65	62,15	Сб.№434
Выход		110	3,36	5,56	138,60	1,10	0,04	15,95	1,65	62,15	
Обед	Свекольник со сметаной (свекла, картофель, морковь, лук репч., масло раст., сахар, сметана 15%)	150	1,35	8,9	20,09	0,84	0,03	0,03	3,00	71,25	Уфа№67
	Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом говядины (картофель, говядина 1 кат., лук репч., яйца кур., масло слив., масло раст.)	150	17,48	14,2	18,75	2,63	0,15	0,00	3,00	285,00	Сб.№377
	Соус томатный (масло раст., мука пшен., морковь, лук репч., томат.паста, сахар)	40	0,40	2,4	2,04	0,12	0,01	0,01	0,80	26,67	Уфа№159
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	150	0,38	13,7	10,86	0,24	0,02	0,00	37,62	54,00	Екат.№6/10
	Хлеб пшеничный	27	2,13	13,0	6,21	0,54	0,04	8,91	0,00	63,45	потр.уп
	Хлеб дарницкий	18	1,19	6,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	31,32	потр.уп.
Выход											
Уплотненный полдник	Суп молочный с макаронными изделиями (молоко, вермишель или макароны, сахар, масло слив.)	150	2,55	9,0	66,42	0,20	0,03	0,08	0,32	71,25	Екат.№21/2
	Ватрушка с творогом(творог, мука пшен., сахар, яйца, масло слив.)	60	7,85	24,2	55,79	0,62	0,05	0,11	0,11	195,69	Екат.№5/12
	Сок	200,0	1,00	20,2	14,00	2,80	0,02	8,00	4,00	86,00	потреб.уп.
	Хлеб дарницкий	18	1,19	6,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	31,32	потр.уп.
Выход		428	12,59	59,40	136,21	3,61	0,10	8,18	4,42	384,26	
Итого за день		890	21,99	110,49	368,65	5,69	0,25	33,13	6,46	718,01	

Прием пищи	Наименование блюда		Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецептур
День № 8		выход	Б	Ж	У	Са	Fe	В1	В2	С		
Завтрак	Каша пшенная с маслом сливочным (крупа пшено, молока, сахар, маслоо слив.)	150	4,88	0,15	23,4	73,14	0,78	0,11	0,09	0,32	154,50	Екат.№1 1/4
	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№29 0
	Хлеб пшеничный	27	2,13	0,02	13,0	6,21	0,54	0,04	8,91	0,00	63,45	потр.уп
	Масло сливочное	6	0,05	0,03	0,1	1,44	0,01	0,00	0,00	0,00	39,60	ек.5/1
Выход		363	9,58	0,23	49,84	176,06	1,44	0,18	19,96	0,78	335,85	
2	Снежок	110	2,81	0,06	10,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	76,18	№б/н
завтрак	Яблоко	100	0,40	0,00	9,8	16,00	2,20	0,02	9,00	10,00	47,00	потреб.ш
Выход		210	3,21	0,06	20,64	16,00	2,20	0,02	9,00	10,00	123,18	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями(мак. Изделия, картофель, морковь, лук репч., масло растит.)	150	1,62	0,02	10,3	14,76	0,65	0,06	0,03	4,95	62,85	Сб.№82
	Морковь тушеная (морковь, масло слив., мука пшен., сахар,	150	3,24	0,16	14,4	77,25	1,08	0,11	0,15	7,58	137,43	Сб.№706
	Суфле из мяса кур (кура, злеб, молоко, мука пшен., масло растит, яйца, молоко)	60	7,73	0,99	2,6	43,50	0,62	0,03	0,00	0,30	110,25	Сб.№368
	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№28 6
	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		455	14,39	1,18	45,18	127,22	2,28	0,18	9,06	7,88	367,45	
Уплотненный полдник	Какао с молоком (какао, молоко, сахар)	180	3,67	0,06	15,8	137,00	0,43	0,05	19,21	1,42	106,74	Сб.№382
	Запеканка творожная (творог, сахар, манная крупа, яйцо)	120	12,80	0,38	3,3	39,20	0,64	0,18	40,32	0,18	94,24	тк249
	Повидло	60	0,30	0,00	35,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	143,40	Екат.
	Хлеб дарницкий	18	0,23	0,00	1,1	1,31	0,00	0,00	0,00	0,00	7,18	потр.уп.
Выход		378	17,00	0,44	55,93	177,51	1,07	0,23	59,53	1,60	351,56	
Итого за день		1406	44,17	1,91	171,58	496,79	6,99	0,62	97,55	20,26	1178,03	

Прием пищи	Наименование блюда		Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецептур
	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 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
	Масло сливочное	6	0,05	0,03	0,1	1,44	0,01	0,00	0,00	0,00	39,60	ек.5/1
	Выход	378	8,15	0,18	55,16	187,76	0,93	0,11	19,96	0,86	348,45	
2	Кефир	110	3,08	0,00	9,0	122,11	0,11	0,03	14,36	0,31	50,05	Сб.№191
завтра												
Выход		110	3,08	0,00	9,02	122,11	0,11	0,03	14,36	0,31	50,05	
Обед	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
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив.)	120	3,24	0,13	7,0	30,00	0,66	0,10	0,00	2,88	84,00	Сб.№377
	Суфле из мяса говядины (мясо говядины, яйцо, масло слив., масло растит., молоко)	60	11,40	1,94	1,5	31,80	1,62	0,03	0,00	0,00	145,80	Сб.№346
	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	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		425	18,46	2,10	45,81	82,49	3,14	0,19	8,91	53,04	396,57	
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 запеченная 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		1306	47,60	3,03	151,48	538,83	5,91	0,49	49,38	55,81	1118,62	

Прием пищи	Наименование блюда		Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецептур
	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	200	6,10	0,16	10,1	252,00	2,00	0,08	29,00	3,00	113,00	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		467	20,07	1,32	49,67	425,41	4,18	0,24	39,02	4,28	521,71	
2	Снежок	110	3,30	0,00	4,4	138,60	0,00	0,04	16,50	1,10	34,10	№б/н
Завтрак												
Выход		110	3,30	0,00	4,40	138,60	0,00	0,04	16,50	1,10	34,10	
	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
Обед	Ленивые голубцы (капуста белокачанная, 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 пшеничная, 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, морковь, 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		1540	88,14	6,37	203,69	785,94	13,85	0,84	72,79	42,38	1846,76	