

Приложение № 1 к приказу от 22.01.2015 года №11 «Об организации питания детей в муниципальном казенном дошкольном образовательном учреждении « Центр развития ребенка – детский сад №9» Бутурлиновского муниципального района Воронежской области

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад № 9
Бутурлиновского муниципального района Воронежской области
т. (8-47361) 3-26-70
e-mail: nadevshka@mail.ru**

Согласовано:

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора
по Воронежской области в Бутурлиновском,
Новохоперском, Таловском районах:

_____ / _____

« 11 » сентября 2014 года

Утверждено:

Заведующий МКДОУ «Центр развития
ребенка – детский сад №9»

Приказом от «22» января 2015 года № 11

_____ /Н.Н. Буркова

« 22 » января 2014 года

**Примерное десятидневное меню на 2015 год
для организации питания воспитанников,
посещающих муниципальное казенное дошкольное
образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад №9»
Бутурлиновского муниципального района
Воронежской области.**

1 день

Рец	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (кКл)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<u>Завтрак</u>					
	Плов сладкий фруктовый	180,0	3,43	4,37	48,44	241,3
	Рис	45,0	3,15	0,27	32,92	145,3
	Яблоко свежее	50,0	0,25	0	5,10	20,70
3	Сахар	10,0	0	0	9,98	37,9
	Масло сливочное	5,0	0,03	4,1	0,04	37,4
	Печенье с маслом	40+7	3,04	7,85	30,78	214,76
	Печенье	40,0	3,00	2,08	30,72	162,4
	Масло сливочное	7,0	0,04	5,77	0,06	52,36
	Кофе на молоке	200,0	5,6	6,4	21,37	160,88
	Кофе злаковый	2,0	0	0	0	0
	Молоко	200,0	5,6	6,4	9,4	116,0
	Сахар	12,0	0	0	11,97	44,88
	<u>Второй завтрак</u>					
	Сок яблочный	150,0	0,6	0	17,55	75,0
	<u>Обед</u>					
	Салат из лука колечками	10,0	0,14	0	0,91	31,0
	Лук	10,0	0,14	2,99	0,91	4,1
	Масло растительное	2,0	0	2,99	0	26,9
	Щи на мясокостном бульоне со сметаной	250/10	2,47	4,76	14,45	61,75
	Картофель	60,0	1,2	0,24	10,4	
	Капуста	50,0	0,72	0,04	1,88	10,8
	Лук	10,0	0,14	0	0,91	4,1
	Морковь	10,0	0,13	0,01	0,84	3,4
	Масло сливочное	3,0	0,02	2,47	0,02	22,4
	Томат	3,0	0,01	0	0,10	0,45
	Сметана	10,0	0,28	2,0	0,32	20,6
	Котлета мясная	80,0	14,55	15,06	5,93	165,76
	Мясо	30/100	14,1	4,9	0	100,8
	Лук	10,0	0,14	0	0,91	4,1
	Батон	10,0	0,77	0,3	4,98	26,2
	Яйцо	5,0	0,62	0,57	0,04	7,85
	Масло растительное	3,0		2,99		26,9
	Свекольная икра	130,0	2,24	4,28	4,47	105,4
	Свекла	150,0	1,95	0	2,7	57,6
	Лук	10,0	0,14	0	0,91	4,1
	Морковь	10,0	0,13	0,01	0,84	3,4
	Масло сливочное	3,0	0,02	2,47	0,02	22,4
	Масло растительное	2,0	0	1,8	0	17,9
	Хлеб	50,0	4,05	0,65	21,4	110,5
	Компот из сухих фруктов	200,0	0,48	0	22,06	86,19

Сухие фрукты	11,0	0,48	0	7,09	30,08
Сахар	15,0	0	0	14,97	56,10
<u>Уплотненный полдник</u>					
Пудинг сладкий	150,0	9,46	17,52	40,11	365,39
Творог	130,0	7,15	12,2	1,95	151,5
Манная крупа	11,0	1,3	0,1	7,44	36,19
Сахар	10,0	0	0	9,98	37,4
Молоко	50,0	1,4	1,60	2,35	29,0
Масло сливочное	3,0	0,02	2,47	0,02	22,4
Яйцо	1/4	1,27	1,15	0,07	15,7
Повидло	30,0	0	0	18,3	73,2
Молоко кипяченое	200,0	5,6	6,4	9,4	116,0
Батон	50,0	3,85	1,5	26,66	131,5
Итого:		55,51	71,78	263,53	1749,43

2 день

Рец	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (кКл)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<u>Завтрак</u>					
	Каша рисовая молочная	200,0	7,72	9,88	37,61	261,72
	Молоко	200,0	5,6	6,4	9,4	116,0
	Рис	30,0	2,10	0,18	23,19	96,90
	Масло сливочное	4,0	0,02	3,3	0,03	29,92
	Сахар	5,0	0	0	4,99	18,9
	Батон с маслом	40+7	3,12	6,26	21,39	146,36
	Батон	40,0	3,08	1,2	21,33	94,0
	Масло сливочное	7,0	0,04	5,77	0,06	52,36
	Чай с молоком	200,0	2,8	3,2	19,67	104,10
	Чай заварка	0,6,0	0	0	0	0
	Молоко	100,0	2,8	3,2	4,7	58,0
	Сахар	15,0	0	0	14,97	56,10
	<u>Второй завтрак</u>					
	Сок яблочный	150,0	0,6	0	17,55	75,0
	<u>Обед</u>					
	Салат из свежей капусты	60,0	1,03	5,05	5,18	69,4
	Капуста	50,0	0,9	0,05	2,35	13,5
	Морковь	10,0	0,13	0,01	0,84	3,4
	Масло растительное	5,0	0	4,99	0	44,9
	Сахар	2,0	0	0	1,99	7,6
	Суп с клецками на мясокостном бульоне	250,0	4,03	3,5	25,1	121,15
	Картофель	50,0	1,0	0,2	8,65	40,0
	Лук	10,0	0,14	0	0,91	4,1
	Морковь	10,0	0,13	0,01	0,84	3,4
	Мука	20,0	2,12	0,26	14,64	65,80
	Яйцо	1/8	0,62	0,57	0,04	7,85
	Масло сливочное	3,0	0,02	2,47	0,02	22,4
	Картофель тушеный с мясом	200,0	14,57	7,00	27,72	230,54
	Мясо	80/50	11,28	3,92	0	80,64
	Картофель	150,0	3,0	0,6	25,95	120,0
	Лук	10,0	0,14	0	0,91	4,1
	Морковь	10,0	0,13	0,01	0,84	3,4
	Масло сливочное	3,0	0,02	2,47	0,02	22,4
	Хлеб	50,0	4,05	0,65	21,4	110,5
	Компот из с/фруктов	200,0	0,48	0	22,06	86,19
	с/фрукты	11,0	0,48	0	7,09	30,09
	сахар	15,0	0	0	14,97	56,10
	<u>Уплотненный полдник</u>					

Гуляш рыбный	80,0	9,49	2,46	9,6	99,75
Рыба	90/50	7,95	0,45	0	36,0
Мука	10,0	1,03	0,10	6,9	33,4
Томат	5,0	0,24	0	0,95	4,95
Лук	10,0	0,14	0	0,91	4,1
Морковь	10,0	0,13	0,01	0,84	3,4
Масло растительное	2,0	0	1,9	0	17,9
Каша гречневая	140,0	5,52	4,52	28,42	184,55
Крупа гречневая	47,0	5,04	1,22	27,20	154,63
Масло сливочное	4,0	0,02	3,3	0,03	29,92
Свежий огурец	40,0	0,28	0,03	1,19	4,9
Батон	40,0	3,08	1,2	21,33	94,0
Кефир с сахаром	150,0	4,2	4,8	15,39	121,4
Кефир	150,0	4,2	4,8	5,44	84,0
Сахар	10,0	0	0	9,09	37,4
Банан	120/90	1,38	0,6	17,3	80,1
Итого:		62,0 7	49,12	289,7 2	1784,76

3 день

Рец	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (кКл)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<u>Завтрак</u>					
	Груша	100,0	0,4	0,3	10,3	47,0
	Манная молочная каша с изюмом	250,0	7,4	9,02	35,62	255,18
	Сахар	5,0	-	-	4,99	18,7
	Манка	30,0	3,09	0,3	20,31	98,4
	Молоко	150,0	4,2	4,8	7,05	87,0
	Изюм	5,0	0,08		3,23	13,68
	Масло сл.	5,0	0,03	4,1	0,04	37,40
	Батон с маслом и сыром	40/7-13	6,11	6,0	21,39	172,96
	Батон	40	3,08	1,2	21,33	94,0
	Масло	7	0,04	5,77	0,08	52,36
	Сыр	13,0	2,99	3,77	-	26,6
	Чай с лимоном	200	0,09	0,01	15,00	59,4
	Лимон	10	0,09	0,01	0,3	3,3
	Сахар	15,0	-	-	14,97	56,1
	<u>Второй завтрак</u>					
	Сок яблочный	150,0	0,60	-	17,55	75,0
	<u>Обед</u>					
	Салат витаминный	60,0	0,82	1,9	2,86	32,25
	Капуста	50,0	0,70		2,15	11,20
	Морковь	5,0	0,05		0,28	1,22
	Лук	5,0	0,07		0,43	11,93
	Масло	2,0		1,9		17,9
	Суп вермишелевый на к/б	250,0	2,59	2,57	21,66	115,16
	Картофель	60	1,26		12,42	52,29
	Вермишель	10	1,04	0,09	7,52	33,2
	Лук	10,0	0,14		0,86	3,87
	Морковь	10,0	0,13	0,01	0,84	3,4
	Масло сливочное	3,0	0,02	2,47	0,02	22,4
	Рыбная котлета	80,0	14,5	10,01	6,14	155,98
	Рыба (минтай)	100,0	9,54	0,42		42,0
	Батон	10,0	0,47	0,07	4,98	21,14
	Лук	10,0	0,14		0,86	3,87
	Яйцо	5,0	4,3	0,53	0,3	7,8
	Масло растительное	9,0		8,99		80,91
	Капуста тушеная	150,0	2,21	2,52	11,42	77,95
	Капуста	150,0	1,05		4,8	24,0
	Морковь	15,0	0,15		0,84	3,96
	Лук	20,0	0,30		1,72	7,74
	Томат	5,0	0,18		0,59	3,15
	Масло сл.	3,0	0,02	2,47	0,02	22,4

Мука	5,0	0,51	0,05	3,45	16,7
Компот из с/фруктов	200,0	0,48	0	22,06	86,19
с/фрукты	11,0	0,48		7,09	30,09
сахар	15,0			14,97	56,1
Хлеб	50,0	4,0 5	0,6 5	21,4 0	110,5
<i>Уплотненный полдник</i>					
Суфле из курицы	120,0	17,19	13,16	3,17	270,2
Куриные грудки	120,0	10,68	4,80	0	156,0
Яйцо 1 шт.	40,0	5,08	4,60	0,28	62,80
Молоко	50,0	1,40	1,60	2,35	29,0
Масло сливочное	3,0	0,02	2,47	0,02	22,4
Батон	40,0	3,08	1,20	21,33	94,0
Кефир	150,0	4,2	4,8	14,03	113,25
Сахар	7,0			6,98	26,18
Кефир	150,0	4,2	4,8	7,05	87,07
Зефир	50,0	0,4	0,5	40,0	156,0
Салат из зеленого горошка	40,0	0,94	3,00	2,75	41,71
Масло	3,0		3,00		26,97
Лук	10,0	0,14		0,91	4,1
Зеленый горошек	40	0,80		1,84	10,64
Итого:		64,66	55,14	226,68	1706,73

4 день

Рец	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (кКл)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<u>Завтрак</u>					
	Апельсин	100,0	0,44	0,44	7,94	38,07
	Вермишель отварная	90,0	3,15	4,37	22,6	137,0
	Вермишель	30,0	3,12	0,27	22,56	99,6
	Масло сливочное	5,0	0,03	4,1	0,04	37,4
	Яйцо вареное	20,0	2,54	2,30	0,14	31,40
	Икра кабачковая	40,0	0,4	2,8	2,8	38,8
	Батон с маслом	40/7	3,12	6,7	21,39	146,16
	Батон	40,0	3,08	1,2	21,33	94,0
	Масло	7,0	0,04	5,77	0,06	52,36
	Кофе на молоке	200,0	5,60	6,40	24,37	172,1
	Молоко	200,0	5,60	6,40	9,40	116,0
	Кофейный напиток	2,0				
	Сахар	15,0			14,97	56,1
	<u>Второй завтрак</u>					
	Сок яблочный	150,0	0,6		24,48	101,18
	Сок	150,0	0,6		17,55	75,0
	Сахар	7,0			6,93	26,18
	<u>Обед</u>					
	Салат из свежих огурцов	60,0	0,49	1,8	2,11	28,25
	Огурцы	60,0	0,42		1,68	8,34
	Лук репчатый	5,0	0,07		0,43	1,93
	Масло растительное	2,0		1,8		17,98
	Борщ на к/б со сметаной	250/10	2,75	6,47	14,56	131,15
	Капуста	50,0	0,70		2,15	11,20
	Картофель	50,0	0,98		9,66	40,67
	Свекла	20,0	0,28		0,36	7,68
	Лук	10,0	0,15		0,86	3,87
	Морковь	10,0	0,10		0,56	2,64
	Томат	3,0	0,1		0,35	1,89
	Масло сливочное	3,0	0,02	2,47	0,02	22,4
	Сметана 20%	10,0	0,42	4,0	0,60	40,8
	Куры отварные	90,0				
	Куры	120,0	16,38	16,56	0,63	216,9
	Картофельное пюре	150,0	3,68	5,7	23,64	153,55
	Картофель	150,0	2,1		20,7	87,15
	Молоко	50,0	1,40	1,60	2,35	29,0
	Масло сливочное	5,0	0,03	4,1	0,04	37,4
	Компот из сухофруктов	200,0	0,48	0	22,06	86,19
	Сухофрукты	11,0	0,18		7,09	30,8
	Сахар	15,0			14,00	52,25
	Хлеб	50,0	4,05	0,65	21,40	110,5

	<u>Уплотненный полдник</u>					
	Сырники со сметаной	140/20	19,34	24,14	24,26	422,38
	Творог	130,0	15,6	11,7	4,29	183,3
	Яйцо	10,0	1,27	1,15	0,7	15,70
	Мука	25,0	2,05	0,3	18,3	82,25
	Сахар	10,0			9,08	37,4
	Масло растительное	7,0		6,99		62,93
	Сметана	20,0	0,42	4,0	0,60	40,8
	Молоко	200,00	5,60	6,40	9,4	116,0
	Батон	40,0	3,08	1,2	21,33	94,0
	Итого:		71,7	78,15	251,11	2024,64

5 день

Рец	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (кКл)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<u>Завтрак</u>					
	Яблоко	100,0	0,30	0,0	10,20	41,40
	Каша «дружба»	120,0	4,41	0,77	33,37	186,7
	Перловка	20,0	1,86	0,22	14,74	64,8
	Гречка	20,0	2,52	0,52	13,60	65,8
	Масло сливочное	5,0	0,03	4,1	0,04	37,40
	Сахар	5,0			4,99	18,7
	Морковь тертая с сахаром и растительным маслом	50,0	0,50	0,99	3,79	25,93
	Морковь	50,0	0,50		2,80	13,20
	Масло растительное	1,0		0,99		8,99
	Сахар	1,0			0,99	3,74
	Батон с маслом	40,0	3,12	6,97	21,39	146,16
	Батон	40,0	3,08	1,2	21,33	94,0
	Масло сливочное	7,0	0,04	5,77	0,06	52,36
	Кофе на молоке	200,0	5,60	6,40	24,37	172,1
	Кофейный напиток	2,0				
	Молоко	200,0	5,6	6,40	9,40	116,0
	Сахар	15,0			14,97	56,1
	<u>Второй завтрак</u>					
	Сок абрикосово-яблочный	150,0	0,6		17,55	75,0
	<u>Обед</u>					
	Салат из свежей капусты	60,0	0,82	1,9	2,86	32,25
	Капуста	50,0	0,70		2,15	11,20
	Морковь	5,0	0,05		0,28	1,22
	Лук	5,0	0,07		0,43	1,93
	Масло растительное	2,0		1,9		17,9
	Суп сборный на м/к бульоне со сметаной	250/10	1,94	6,51	12,72	151,32
	Сметана	10,0	0,21	2,0	0,3	20,4
	Картофель	70,0	0,98		9,66	40,67
	Капуста	20,0	0,28		0,86	4,08
	Морковь	10,0	0,10		0,56	2,64
	Лук	10,0	0,15		0,86	3,87
	Зеленый горошек	10,0	0,20		0,46	2,66
	Масло сливочное	3,0	0,02	2,47	0,02	22,4
	Масло растительное	2,0		1,9		17,9
	Пшено	5,0	0,06	0,14	3,16	16,7
	Плов с мясом	180,0	17,8	9,24	32,38	273,91
	Мясо говядина	100,0	14,1	4,90		100,8
	Рис	40,0	2,80	0,24	30,92	129,2

Морковь	10,0	0,10		0,56	2,64
Лук	10,0	0,15		0,86	3,87
Масло сливочное	5,0	0,03	4,1	0,04	37,4
Компот из с/фруктов	200,0	0,1 8	0	22,06	86,19
с/фрукты	11,0	0,18		7,09	30,09
сахар	15,0			14,97	56,1
Хлеб	50,0	4,05	0,65	21,4	110,5
<u>Уплотненный полдник</u>					
Блинчики со сметаной	110/70	10,88	18,28	54,33	404,04
Мука	60,0	6,36	0,78	43,92	190,74
Яйцо 1/4	10,0	1,27	1,15	0,07	15,70
Молоко	100,0	2,80	3,20	4,70	58,0
Сахар	5,0			4,99	18,7
Масло растительное	6,0		6,99		53,94
Масло сливочное	3,0	0,03	2,47	0,02	22,4
Сметана	20,0	0,42	4,0	0,60	40,8
Батон	40,0	3,08	1,2	21,33	94,0
Кефир	200,0	5,60	6,40	13,16	134,44
Кефир	200,0	5,60	6,40	7,22	112,00
Сахар	6,0			5,94	22,44
Итого:		58,88	59,31	290,7 1	1910,91

6 день

Рец	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (кКл)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<u>Завтрак</u>					
	Вермишель отварная с сыром	140,0	8,77	7,02	28,74	212,2
	Вермишель	40,0	4,16	0,4	28,7	134,8
	Сыр	20,0	4,58	2,52	-	40,0
	Масло сливочное	5,0	0,03	4,1	0,04	37,4
	Печенье с маслом	40+7	4,20	7,85	30,78	235,56
	Печенье	40	4,16	2,08	30,72	183,2
	Масло сливочное	7,0	0,04	5,77	0,06	52,36
	Кофе на молоке	200,0	5,6	6,4	21,37	161,48
	Кофе злаковый					
	Молоко	200,0	5,6	6,4	9,4	116,0
	Сахар	12,0	-	-	11,97	45,48
	<u>Второй завтрак</u>					
	Лимонный напиток	100,0	0,09	0,01	10,28	40,70
	Лимон	10,0	0,09	0,01	0,3	3,3
	Сахар	10,0	-	-	9,98	37,4
	<u>Обед</u>					
	Салат из отварной свеклы	60,0	0,75	5,05	6,00	70,15
	Свекла	60,0	0,75	0,06	6,00	25,2
	Масло растительное	5,0	-	4,99	-	44,95
	Чеснок	3,0	2,55	0,166	0,013	0,762
	Суп гороховый на м/к бульоне с гренками	250+20	6,78	2,01	33,92	157,26
	Картофель	70,0	1,4	0,28	12,1	56,0
	Лук	10,0	0,14	0	0,91	4,1
	Морковь	10,0	0,13	0,01	0,84	3,4
	Горох	24	4,60	0,32	11,50	34,60
	Масло сливочное	2,0	0,01	1,65	0,07	14,06
	Гренки	20,0	1,62	0,65	8,5	44,2
	Ленивые голубцы с мясом	200,0	17,53	8,78	18,16	227,6
	Мясо	100	14,10	4,90	0,0	100,8
	Рис	15,0	1,05	0,15	10,7	49,5
	Капуста	120,0	2,16	0,12	5,64	32,4
	Лук	10,0	0,14	-	0,91	4,1
	Морковь	10,0	0,13	0,00	0,84	3,4
	Масло сливочное	5,0	0,03	4,1	0,04	37,4
	Хлеб	50,0	4,05	0,65	21,40	110,5
	Компот из с/фруктов	200,0	0,48	0	22,06	86,19
	сухофрукты	11,0	0,48	-	7,09	30,09

сахар	15,0	-	-	14,97	56,10
<u>Уплотненный полдник</u>					
Ленивые вареники со сметаной	120/20	9,84	21,27	30,45	298,65
Мука	25,0	2,65	0,32	18,3	88,25
Творог	100,0	5,5	9,4	1,5	116,5
Яйцо	¼	1,27	1,15	0,07	15,7
Сахар	10,0	-	-	9,98	37,4
Сметана	20,0	0,42	4,0	0,60	40,8
Молоко кипяченое	200,0	5,6	6,4	9,4	116,0
Сухарики	40,0	3,08	1,2	21,33	94,8
Итого:		65,87	67,89	253,89	1811,0 9

7 день

Рец	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (кКл)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<u>Завтрак</u>					
	Яблоко	100	0,30	-	10,20	41,40
	Каша пшеничная молочная	200,0	9,23	11,13	33,45	272,3
	Пшено	30,0	3,6	0,87	18,99	100,20
	Молоко	200,0	5,6	6,4	9,4	116,0
	Масло сливочное	5,0	0,03	4,1	0,04	37,4
	Сахар	5,0	-	-	4,99	18,9
	Батон с маслом, с сыром	40/7,15	6,59	10,59	21,42	193,50
	Батон	40,0	3,08	1,20	21,33	94,0
	Масло сливочное	7,0	0,06	5,04	0,09	45,5
	Сыр	15,0	3,45	4,35	-	54,0
	Какао	200,0	5,6	5,0	19,38	141,9
	Какао порошок	2,0				
	Молоко	200,0	5,6	6,4	9,4	116,0
	Сахар	10,0	-	-	9,98	37,9
	<u>Второй завтрак</u>					
	Сок яблочный	150,0	0,45	-	10,84	57,0
	<u>Обед</u>					
	Салат из капусты	60	1,03	5,05	5,18	69,4
	Капуста	50,0	0,9	0,05	2,35	13,5
	Морковь	10,0	0,13	0,01	0,84	3,4
	Масло растительное	5,0	-	4,99	-	44,95
	Сахар	2,0	-	-	1,99	7,6
	Суп гречневый на м/к бульоне	250,0	1,75	2,74	18,39	108,5
	Картофель	60,0	1,2	0,24	10,38	48,0
	Лук	10,0	0,14	-	0,91	4,1
	Морковь	10,0	0,13	0,00	0,84	3,4
	Гречка	10,0	0,26	0,33	6,21	33,5
	Масло сливочное	3,0	0,02	2,47	0,02	22,4
	Запеканка вермишелевая с мясом	150	21,1	12,6	35,17	319,38
	Мясо	30/70,0	14,00	4,90	-	100,8
	Вермишель	40	4,16	0,44	27,88	134,8
	Лук	10,0	0,14	-	0,91	4,1
	Морковь	10,0	0,13	0,01	0,84	3,4
	Масло сливочное	6,0	0,03	4,95	5,4	44,88
	Яйцо	½	2,54	2,3	0,14	31,4
	Хлеб	50,0	4,05	0,65	21,40	110,5
	Компот из с/фруктов	200,0	0,48	0	22,06	86,19
	с/фрукты	11,0	0,48	-	7,09	30,09
	сахар	15,0	-	-	14,97	56,1
	<u>Уплотненный полдник</u>					

Рыба отварная	60,0	9,54	0,54	-	43,2
Рыба минтай	100,60	9,54	0,54	-	43,2
Винегрет	200,0	3,93	10,51	27,85	216,1
Картофель	100,0	1,4	0,4	13,8	58,0
Капуста	10,0	0,18	0,01	0,47	2,7
Лук	10,0	0,14	-	0,91	0,1
Морковь	30,0	0,39	0,03	2,52	10,2
Свекла	60,0	0,9	0,06	6,0	25,2
Масло растительное	10,0	-	9,99	-	89,9
Зеленый горошек	10,0	0,32	0,02	0,65	4,0
Батон	40,0	3,08	1,20	21,33	94,0
Чай	200,0	-	-	14,97	56,10
Чай заварка	0,6	-	-	-	-
Сахар	15,0	-	-	14,96	56,10
Вафли	30,0	0,96	0,84	24,03	105,0
Итого:		68,09	61,89	256,67	1914,47

8 день

Рец	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (кКл)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<u>Завтрак</u>					
	Рыба тушеная с овощами с рисовым гарниром	125/75	13,70	12,96	21,60	231,13
	Рыба	100/60	9,54	0,54	-	43,2
	Лук	15,0	0,21	--	1,20	5,8
	Морковь	15,0	0,15	-	0,82	3,96
	Томат	5,0	0,18	-	0,59	3,15
	Рис	30,0	3,6	0,87	18,99	100,2
	Масло растительное	5,0	-	3,3	-	44,90
	Масло сливочное	4,0	0,02	3,30	0,03	29,92
	Кофе с молоком	200,0	5,8	6,4	22,37	164,62
	Кофе	2,0	-	-	-	-
	Молоко	200,0	5,80	6,40	9,4	116,0
	Сахар	13,0	-	-	12,97	48,62
	Батон с маслом	50/8	3,89	7,27	26,72	169,86
	Батон	50,0	3,85	1,5	26,86	117,5
	Масло сливочное	7,0	0,04	5,77	0,06	52,36
	<u>Второй завтрак</u>	-	-	-	-	-
	Банан	150/120	1,3	-	17,3	80,1
	<u>Обед</u>	-	-	-	-	-
	Салат из капусты	50,0	0,81	2,99	3,14	42,17
	Капуста	40,0	0,56	-	1,72	7,96
	Лук	10,0	0,15	-	0,86	3,87
	Морковь	10,0	0,10	-	0,56	2,64
	Масло растительное	3,0	-	2,99	-	26,97
	Суп свекольник на м/к со сметаной	250/10	5,01	7,93	9,78	140,44
	Картофель	65,0	0,80	-	8,28	34,86
	Мясо-кост.	36,0	4,23	1,47	-	30,24
	Свекла	20,0	0,28	-	0,36	7,68
	Лук	10,0	0,15	-	0,16	3,87
	Морковь	10,0	0,10	-	0,56	2,64
	Томат	3,0	0,01	-	0,10	0,45
	Масло сливочное	3,0	0,03	2,47	0,02	22,4
	Масло растительное	2,0	-	1,99	-	17,9
	Сметана	10,0	0,21	2,0	0,30	20,4
	Картофельная запеканка	160,0	12,54	13,67	18,65	249,28
	Мясо	70/50	9,30	3,43	-	70,56
	Лук	5,0	0,07	-	0,34	3,87
	Морковь	7,0	0,05	-	0,26	1,32
	Масло растительное	6,0	-	4,99	-	44,90

Масло сливочное	5,0	0,03	4,10	0,04	37,40
Картофель	135,0	1,82	-	17,94	75,53
Яйца 1/4	10,0	1,27	1,15	0,07	15,70
Компот из с/фруктов	200,0	0,48	0	22,06	86,19
с/фрукты	11,0	0,48	-	7,09	30,09
сахар	15,0	-	-	14,97	56,1
Хлеб	50,0	4,05	0,65	21,40	110,5
<u>Уплотненный полдник</u>	-	-	-	-	-
Ватрушка с творогом	130,0	13,33	11,77	51,67	359,06
Мука	60,0	6,34	0,78	43,92	197,4
Молоко	50,0	1,40	1,60	2,35	29,0
Сахар	7,0	-	-	4,99	18,70
Масло сливочное	2,0	0,01	1,65	0,02	14,96
Масло растительное	3,0	-	2,99	-	26,9
Творог	40,0	4,8	3,6	1,32	56,4
Яйца	10,0	1,27	1,15	0,07	15,70
Какао	200,0	1,5	6,4	29,36	172,10
Молоко	200,0	1,5	6,4	9,40	116,0
Сахар	15,0	-	-	19,96	56,10
Какао	2,0	-	-	-	-
Итого:		62,41	70,04	244,05	1805,45

9 день

Рец	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (кКл)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<u>Завтрак</u>					
	Морковный салат	50,0	0,65	1,95	7,19	46,27
	морковь	50,0	0,65	0,05	4,2	17,0
	сахар	3,0	-	-	2,99	11,37
	масло растительное	2,0	-	1,09	-	17,9
	Каша молочная	200,0	7,91	10,26	30,74	281,98
	молоко	200,0	5,6	5,0	9,4	104,0
	геркулес	20,0	2,20	1,16	13,08	96,0
	сахар	5,0	-	-	4,99	18,9
	изюм	5,0	0,08	-	3,23	13,68
	масло сливочное	5,0	0,03	4,1	0,04	37,4
	Батон с маслом и сыром	40/7/16	6,82	8,17	24,99	196,5
	батон	40,0	3,08	1,20	21,33	94,0
	масло сливочное	7,0	0,04	5,77	0,06	52,36
	Сыр	16,0	3,68	4,63	-	57,6
	Какао	200,0	5,6	6,4	19,38	153,4
	какао порошок	2,0	-	-	-	-
	молоко	200,0	5,6	6,4	9,4	116,0
	сахар	10,0	-	-	9,98	37,4
	<u>Второй завтрак</u>					
	Напиток шиповника	100,0	-	-	9,98	37,4
	сахар	10,0	-	-	9,98	37,4
	шиповник	10,0	-	-	-	-
	Обед					
	Суп овощной с курицей, со сметаной	250/10	5,92	8,45	15,38	160,24
	курица	30/20	3,64	3,68	0,14	48,2
	картофель	70	1,4	0,28	12,1	56,0
	Лук	10,0	0,14	0	0,91	4,1
	морковь	15,0	0,19	0,01	1,26	5,1
	зеленый горошек	15,0	0,32	0,02	0,65	4,0
	сметана	10,0	0,21	2,0	0,30	20,4
	масло сливочное	3,0	0,02	2,47	0,02	22,44
	Тефтеля мясная	100,00	12,12	7,63	10,25	156,72
	Мясо	70,0	9,87	3,43	-	70,56
	Рис	12,0	0,84	0,06	9,27	37,76
	Яйцо	10,0	1,27	1,15	0,07	15,70
	Лук	10,0	0,14	-	0,91	4,1
	масло растительное	3,0	-	2,99	-	26,97
	Свекла тушеная	130,0	2,09	4,0	4,09	93,38

свекла	130,0	1,82	-	2,34	49,92
Лук	10,0	0,14	-	0,91	4,1
морковь	10,0	0,13	0,01	0,84	3,4
масло растительное	4,0	-	3,99	-	35,95
Хлеб	50,0	4,05	0,65	21,40	110,5
Компот из сухофруктов	200,0	0,48	0	22,06	86,19
сухофрукты	11,0	0,48	-	7,09	30,09
сахар	10,0	-	-	9,98	37,4
<u>Уплотненный полдник</u>					
Сосиска отварная, пюре картофельное	70/150	9,76	17,15	28,53	299,8
Свежий огурец	40,0	0,25	0,03	1,19	4,9
сосиска	70,0	7,21	12,53	0,49	140,0
картофель	140,0	1,96	-	27,6	112,0
молоко	20,0	0,56	0,64	0,94	11,6
масло сливочное	5,0	0,03	4,10	0,04	37,4
Батон	40	3,08	1,20	21,33	94,0
Чай с молоком	200,0	3,64	3,25	16,09	105,5
чай заварка	0,6	-	-	-	-
сахар	10,0	-	-	9,98	37,9
молоко	130,0	3,64	3,25	6,11	67,6
Яблоко свежее	120/85	0,36	0,36	8,12	40,0
Итого		62,18	69,47	234,54	1839,18

10 день

Рец	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (кКл)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<u>Завтрак</u>					
	Каша «дружба» молочная	220,0	8,09	11,07	27,56	238,6
	Пшено	10,0	1,2	0,29	6,33	33,40
	гречка	10,0	1,26	0,26	6,80	32,90
	молоко	200,0	5,6	5,0	6,4	116,0
	масло сливочное	5,0	0,03	4,12	0,4	37,4
	сахар	5,0	-	-	4,99	18,9
	Кофе с молоком	200,0	5,6	6,4	19,35	160,88
	Кофе	2,0	-	-	-	-
	молоко	200,0	5,6	6,4	9,4	116,0
	сахар	12,0	-	-	11,97	44,88
	Батон с маслом	40,0	3,12	6,97	21,39	146,36
	батон	40,0	3,08	1,20	21,33	94,0
	масло сливочное	7,0	0,04	5,77	0,06	52,36
	<u>Второй завтрак</u>					
	Лимонный напиток	100,0	-	-	9,98	39,4
	лимон	10,0	0,03	-	0,46	2,0
	сахар	10,0	-	-	9,98	37,4
	<u>Обед</u>					
	Суп рисовый на мясокостном бульоне	250,0	1,83	2,54	17,78	97,1
	картофель	60,0	0,84	-	8,28	34,86
	Лук	10,0	0,14	-	0,91	4,1
	морковь	10,0	0,13	0,01	0,84	3,4
	масло сливочное	3,0	0,02	2,47	0,02	22,44
	Рис	10,0	0,70	0,06	7,73	32,30
	Пирожок с мясом	140,0	16,25	16,96	44,85	386,25
	Мясо	60,0	8,46	2,94	-	60,48
	Мука	60,0	6,36	0,78	43,92	197,0
	молоко	-	-	-	-	-
	масло сливочное	5,0	0,03	4,1	0,04	37,4
	масло растительное	8,0	-	7,99	-	71,92
	дрожжи	1,0	-	-	-	-
	Лук	5,0	0,07	-	0,45	2,05
	морковь	5,0	0,06	-	0,42	1,7
	яйцо 1/4	10,1	1,27	1,15	0,03	15,7
	Салат из капусты	55,0	0,42	3,05	4,52	49,67
	капуста	50,0	0,9	0,05	2,35	13,5
	Лук	10,0	0,14	-	0,91	4,1
	морковь	15,0	0,19	0,1	1,26	5,1

масло растительное	3,0	-	2,99	-	26,97
Компот из сухофруктов	200,0	0,48		22,06	86,19
Сухофрукты	11,0	0,48	-	7,09	30,09
Сахар	15,0	-	-	14,97	56,1
Хлеб	50,0	4,05	0,65	21,40	110,5
<u>Уплотненный полдник</u>					
Салат «Зимний»	200,0	7,31	11,61	18,23	202,47
Картофель	100,0	1,40	-	13,80	58,10
Зеленый горошек	15,0	0,3	-	0,69	3,99
Яйцо	40,0	5,08	4,6	0,28	62,8
Лук	15,0	0,21	-	1,36	6,15
Морковь	25,0	0,32	0,02	2,1	8,5
Масло растительное	7,0	-	6,99	-	62,93
Кефир, батон	200/40	8,68	7,6	38,11	135,12
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112,0
сахар	8,0	-	-	7,98	29,92
батон	40	3,08	1,20	21,93	94,00
Итого		55,86	66,85	245,24	1652,54
Итого за 10 дней		62,22	64,89	255,61	1819,28