Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.

Утверждаю. Заведующий БДОУ «Детский сад № 11 г.Тары»

## примерное цикличное меню для организации горячего питания детей с дневным пребыванием до 10,5 часов в БДОУ «Детский № 11 г.Тары»

## ПРИМЕРНОЕ 10-дневное МЕНЮ БДОУ «Детский сад № 11 г.Тары» возраст: 1 – 3 года

	•		Пищевые вещества (г)			Энергет		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	ическая ценност ь (ккал)	Витамин С	№ рец
День 1	<u> </u>					B (KKası)		•
завтрак:	Каша кукурузная	150	2,32	3,96	28,97	161,00	0	199
1	Бутерброд с повидлом	30/20	2,04	0,25	14,58	102,50	0,40	2
	Чай без сахара	150	0,04	0,01	0	28,00	0,02	410
II завтрак:	Сок фруктовый	200	0,75	0	22,86	95,00	7,20	418
обед:	Суп свекольный с мясом и сметаной	200	1,80	4,40	13,80	92,00	5,4	5
	Рыба запеченная с овощами	60	10,45	1,42	0,16	55,00	0,2	261
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	5,67	3,47	27,23	129,60	0	218
	Салат из зеленого горошка	45	1,34	2,33	2,81	37,62	4,95	10
	Хлеб урожайный	40	3,00	0,40	17,2	88,00	0	T.5
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85,00	0,30	394
полдник:	Печенье песочное	60	3,06	13,50	35,16	265,60	0,04	138
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	414
Итого за								
1 день:			38,14	36,76	201,22	1209,32	19,49	
День 2	T.C.	1.50	4.5=	405	20.25	15000		100
завтрак:	Каша пшенная	150	4,27	4,86	29,37	178,00	0	199
	Бутерброд с маслом	30/5	2,04	5,32	12,17	104,53	0	1
***	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	416
II завтрак:	Фрукты свежие	200	0,83	0	25,40	105,50	8,00	386
обед:	Суп гороховый на мясном бульоне с	200/20	4,39	4,20	13,06	107,80	4,65	87/
	гренками	170	20.90	5 22	10.50	205.00	7.26	123
	Жаркое по-домашнему	170 40	20,80	5,33	18,50	205,00 88,00	7,26	292 T.5
	Хлеб урожайный Компот из сухофруктов	150	3,00 0,33	0,40 0,02	17,20 20,83	85,00	0,30	394
полини:	«Гребешки» с творогом	60	4,33	12,36	20,83	173,82	1,89	455
полдник:	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	410
Итого за	тан с сахаром	130	0,04	0,01	0,77	20,00	0,02	410
2 день:			43,18	35,22	177,39	1164,00	23,32	
День 3			10,10	30,22	177,07	1101,00	20,02	
завтрак:	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,10	127,00	0,10	229
эм-эр мэм	Бутерброд с маслом	30/5	2,04	5,32	12,17	104,53	0	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	414
II завтрак:	Сок фруктовый	200	0,75	0	22,86	95,00	7,20	418
обед:	Борщ с мясом и сметаной	200	7,91	5,82	10,98	128,00	12,49	68
	Печень по-строгановски	60	7,77	8,67	2,46	119,12	5,48	9/8
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,88	4,87	30,91	195,00	0	179
	Салат из моркови	45	0,64	2,74	3,76	46,26	4,28	42
	Хлеб урожайный	40	3,00	0,40	17,20	88,00	0	T.5
	Кисель	150	0	0	31,80	126,90	0	411
полдник:	Картофельные оладьи с сыром	120	9,42	12,84	21,67	240,00	3,44	162
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0	T.5
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	410
Итого за								
3 день:			47,89	44,01	187,02	1234,31	34,17	
День 4								
завтрак:	Каша пшеничная	150	4,27	4,86	29,37	178,00	0	199
	Бутерброд с варен.сгущенным молоком	30/20	2,04	0,25	14,58	102,50	0,40	2
<del></del>	Чай без сахара	150	0,04	0,01	0	28,00	0,02	410
II завтрак:	Фрукты свежие	200	0,83	0	25,40	105,50	8,00	386
обед:	Суп с рыбными консервами	200	0,02	0,28	11,47	133,80	7,29	95
	Котлета мясная	60	9,32	7,07	9,64	139,00	0,09	299
	Соус томатный	15	0,26	0,75	1,05	12,02	0,20	366

	Varrana maraya z	120	0.06	11.66	0.02	07.25	21.45	354
	Капуста тушеная Хлеб урожайный	120 40	9,06 3,00	11,66 0,40	9,92 17,20	97,25 88,00	21,45 0	T.5
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,40	20,83	85,00	0,30	394
	3 113		·	,	•		,	
полдник:	Ватрушка с творогом	60	9,82	9,30	31,12	181,20	0,15	441
	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	419
Итого за			12.57	20.70	105 15	1225.27	20.05	
4 день: П			43,57	38,68	185,15	1235,27	39,95	
День 5	Cym Marayyy X	150	5,75	5 21	18,84	145,20	0.01	100
завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями Бутерброд с сыром	30/10	4,80	5,21 3,50	15,09	107,92	0,91 0,08	3
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	416
II завтрак:	Сок фруктовый	200	0,75	0	22,86	95,00	7,20	418
обед:	Суп овощной на курином бульоне	200	1,60	5,20	3,80	88,00	6,80	14
оосд.	Плов из птицы	160	16,00	14,78	26,76	304,00	0,41	321
	Салат из свеклы	45	0,64	2,74	3,76	42,26	4,28	34
	Хлеб урожайный	40	3,00	0,40	17,20	88,00	0	T.5
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85,00	0,30	394
	γιουποί πο τηποφρήπιος	100	0,22	0,02	20,00	00,00	0,00	
полдник:	Пирожки печёные	60	4,09	5,94	17,68	149,50	0,78	437
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	410
Итого за	_							
5 день:			40,03	42,83	171,64	1247,36	25,53	
День 6								
завтрак:	Каша манная	150	3.40	3,96	22,94	141	0	199
	Бутерброд с маслом	30/5	2,04	5,32	12,17	104,53	0	1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	410
II завтрак:	Сок Фруктовый	200	0,75	0	22,86	95,00	7,20	418
обед:	Суп картофельный с мясом и	• • •						
	макаронными изделиями	200	6,60	5,20	15,44	135,00	11,20	88
	Каша гречневая с мясом	170	13.95	13,51	10,92	253,13	5,23	315
	Салат из кукурузы консервированной	45	1,34	2,33	2,81	37,62	4,95	10
	Хлеб урожайный	40	3,0	0,40	17,2	88	0	T.5
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0.3	394
полдник:	Пирожки печеные	60	4,09	5,94	17,68	149,5	0,78	437
полдинк.	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98	414
Итого за			9-	, -	- ,			
6 день:								
			38,82	38,4	158.43	1171.8	28.62	
Лень 7			38,82	38,4	158.43	1171,8	28,62	
	Каша рисовая	150	,	j			28,62	199
<b>День 7</b> завтрак:	Каша рисовая Бутерброд с повидлом	150 30/20	2.32	3,96	28.97	161	0	
	Каша рисовая Бутерброд с повидлом Какао с молоком		,	j				2
завтрак:	Бутерброд с повидлом Какао с молоком	30/20	2.32 2,04	3,96 0,25	28.97 14,58	161 102,5 89	0 0,40	2 416
завтрак: II завтрак:	Бутерброд с повидлом Какао с молоком Фрукты свежие	30/20 150	2.32 2,04 3,15 0,83	3,96 0,25 2,72	28.97 14,58 12,96 25,40	161 102,5 89 105,50	0 0,40 1,2 8,00	2 416 386
завтрак: II завтрак:	Бутерброд с повидлом Какао с молоком	30/20 150 200	2.32 2,04 3,15	3,96 0,25 2,72	28.97 14,58 12,96	161 102,5 89	0 0,40 1,2	2 416 386 73
завтрак: II завтрак:	Бутерброд с повидлом Какао с молоком Фрукты свежие Щи из свежей капусты с картоф.и мясом Биточки рыбные с овощами запеченные	30/20 150 200 200	2.32 2,04 3,15 0,83 1,39 9,32	3,96 0,25 2,72 0 3,91	28.97 14,58 12,96 25,40 6,79 9,64	161 102,5 89 105,50 67,8	0 0,40 1,2 8,00 14,77	2 416 386 73 275
завтрак: II завтрак:	Бутерброд с повидлом Какао с молоком Фрукты свежие Щи из свежей капусты с картоф.и мясом	30/20 150 200 200 60	2.32 2,04 3,15 0,83 1,39	3,96 0,25 2,72 0 3,91 7,07	28.97 14,58 12,96 25,40 6,79	161 102,5 89 105,50 67,8 139	0 0,40 1,2 8,00 14,77 0,09	2416 386 73 275 339
День 7 завтрак: II завтрак: обед:	Бутерброд с повидлом Какао с молоком Фрукты свежие Щи из свежей капусты с картоф.и мясом Биточки рыбные с овощами запеченные Пюре картофельное	30/20 150 200 200 60 120	2.32 2,04 3,15 0,83 1,39 9,32 2,45	3,96 0,25 2,72 0 3,91 7,07 3.84	28.97 14,58 12,96 25,40 6,79 9,64 16,35	161 102,5 89 105,50 67,8 139 109,8	0 0,40 1,2 8,00 14,77 0,09 14,53	199 2 416 386 73 275 339 T.5 394
завтрак: II завтрак:	Бутерброд с повидлом Какао с молоком Фрукты свежие Щи из свежей капусты с картоф.и мясом Биточки рыбные с овощами запеченные Пюре картофельное Хлеб урожайный	30/20 150 200 200 60 120 40	2.32 2,04 3,15 0,83 1,39 9,32 2,45 3,0 0,33 8,08	3,96 0,25 2,72 0 3,91 7,07 3.84 0,40	28.97 14,58 12,96 25,40 6,79 9,64 16,35 17,2	161 102,5 89 105,50 67,8 139 109,8 88	0 0,40 1,2 8,00 14,77 0,09 14,53 0	2416 386 73 275 339 T.5
завтрак: II завтрак: обед:	Бутерброд с повидлом Какао с молоком Фрукты свежие Щи из свежей капусты с картоф.и мясом Биточки рыбные с овощами запеченные Пюре картофельное Хлеб урожайный Компот из сухофруктов Омлет с морковью Бутерброд с маслом	30/20 150 200 200 60 120 40 150 60/5 30/5	2.32 2,04 3,15 0,83 1,39 9,32 2,45 3,0 0,33 8,08 2,04	3,96 0,25 2,72 0 3,91 7,07 3.84 0,40 0,02 6,36 5.32	28.97 14,58 12,96 25,40 6,79 9,64 16,35 17,2 20,83 1,50 12,17	161 102,5 89 105,50 67,8 139 109,8 88 85 81,82 104.53	0 0,40 1,2 8,00 14,77 0,09 14,53 0 0,30 1,60 0	2 416 386 73 275 339 T.5 394 231
завтрак:  II завтрак: обед: полдник:	Бутерброд с повидлом Какао с молоком Фрукты свежие Щи из свежей капусты с картоф.и мясом Биточки рыбные с овощами запеченные Пюре картофельное Хлеб урожайный Компот из сухофруктов Омлет с морковью	30/20 150 200 200 60 120 40 150 60/5	2.32 2,04 3,15 0,83 1,39 9,32 2,45 3,0 0,33 8,08	3,96 0,25 2,72 0 3,91 7,07 3.84 0,40 0,02 6,36	28.97 14,58 12,96 25,40 6,79 9,64 16,35 17,2 20,83	161 102,5 89 105,50 67,8 139 109,8 88 85 81,82	0 0,40 1,2 8,00 14,77 0,09 14,53 0 0,30 1,60	2 416 386 73 275 339 T.5 394 231
завтрак:  II завтрак: обед: полдник:	Бутерброд с повидлом Какао с молоком Фрукты свежие Щи из свежей капусты с картоф.и мясом Биточки рыбные с овощами запеченные Пюре картофельное Хлеб урожайный Компот из сухофруктов Омлет с морковью Бутерброд с маслом	30/20 150 200 200 60 120 40 150 60/5 30/5	2.32 2,04 3,15 0,83 1,39 9,32 2,45 3,0 0,33 8,08 2,04 0,04	3,96 0,25 2,72 0 3,91 7,07 3.84 0,40 0,02 6,36 5.32 0,01	28.97 14,58 12,96 25,40 6,79 9,64 16,35 17,2 20,83 1,50 12,17 6,99	161 102,5 89 105,50 67,8 139 109,8 88 85 81,82 104.53 28,00	0 0,40 1,2 8,00 14,77 0,09 14,53 0 0,30 1,60 0	2 416 386 73 275 339 T.5 394
завтрак:  II завтрак: обед: полдник: Итого за 7 день:	Бутерброд с повидлом Какао с молоком Фрукты свежие Щи из свежей капусты с картоф.и мясом Биточки рыбные с овощами запеченные Пюре картофельное Хлеб урожайный Компот из сухофруктов Омлет с морковью Бутерброд с маслом	30/20 150 200 200 60 120 40 150 60/5 30/5	2.32 2,04 3,15 0,83 1,39 9,32 2,45 3,0 0,33 8,08 2,04	3,96 0,25 2,72 0 3,91 7,07 3.84 0,40 0,02 6,36 5.32	28.97 14,58 12,96 25,40 6,79 9,64 16,35 17,2 20,83 1,50 12,17	161 102,5 89 105,50 67,8 139 109,8 88 85 81,82 104.53	0 0,40 1,2 8,00 14,77 0,09 14,53 0 0,30 1,60 0	2 416 386 73 275 339 T.5 394 231
Завтрак:  II завтрак: обед: полдник:  Итого за 7 день: День 8	Бутерброд с повидлом Какао с молоком Фрукты свежие Щи из свежей капусты с картоф.и мясом Биточки рыбные с овощами запеченные Пюре картофельное Хлеб урожайный Компот из сухофруктов Омлет с морковью Бутерброд с маслом Чай с сахаром	30/20 150 200 200 60 120 40 150 60/5 30/5 150	2.32 2,04 3,15 0,83 1,39 9,32 2,45 3,0 0,33 8,08 2,04 0,04	3,96 0,25 2,72 0 3,91 7,07 3.84 0,40 0,02 6,36 5.32 0,01	28.97 14,58 12,96 25,40 6,79 9,64 16,35 17,2 20,83 1,50 12,17 6,99	161 102,5 89 105,50 67,8 139 109,8 88 85 81,82 104.53 28,00	0 0,40 1,2 8,00 14,77 0,09 14,53 0 0,30 1,60 0 0,02	2 416 386 73 275 339 T.5 394 231 1 410
завтрак:  II завтрак: обед: полдник: Итого за 7 день:	Бутерброд с повидлом Какао с молоком Фрукты свежие Щи из свежей капусты с картоф.и мясом Биточки рыбные с овощами запеченные Пюре картофельное Хлеб урожайный Компот из сухофруктов Омлет с морковью Бутерброд с маслом Чай с сахаром Каша из смеси двух круп	30/20 150 200 200 60 120 40 150 60/5 30/5 150	2.32 2,04 3,15 0,83 1,39 9,32 2,45 3,0 0,33 8,08 2,04 0,04 38,99	3,96 0,25 2,72 0 3,91 7,07 3.84 0,40 0,02 6,36 5.32 0,01 36,86	28.97 14,58 12,96 25,40 6,79 9,64 16,35 17,2 20,83 1,50 12,17 6,99 173,38	161 102,5 89 105,50 67,8 139 109,8 88 85 81,82 104.53 28,00 1161,95	0 0,40 1,2 8,00 14,77 0,09 14,53 0 0,30 1,60 0 0,02 <b>40,91</b>	2 416 386 73 275 339 T.5 394 231 1
Завтрак:  II завтрак: обед: полдник:  Итого за 7 день: День 8	Бутерброд с повидлом Какао с молоком Фрукты свежие Щи из свежей капусты с картоф.и мясом Биточки рыбные с овощами запеченные Пюре картофельное Хлеб урожайный Компот из сухофруктов Омлет с морковью Бутерброд с маслом Чай с сахаром  Каша из смеси двух круп Бутерброд с маслом	30/20 150 200 60 120 40 150 60/5 30/5 150 150 30/5	2.32 2,04 3,15 0,83 1,39 9,32 2,45 3,0 0,33 8,08 2,04 0,04 38,99	3,96 0,25 2,72 0 3,91 7,07 3.84 0,40 0,02 6,36 5.32 0,01 <b>36,86</b>	28.97 14,58 12,96 25,40 6,79 9,64 16,35 17,2 20,83 1,50 12,17 6,99 173,38	161 102,5 89 105,50 67,8 139 109,8 88 85 81,82 104.53 28,00 1161,95	0 0,40 1,2 8,00 14,77 0,09 14,53 0 0,30 1,60 0,02 40,91	2 416 386 73 275 339 T.5 394 231 410
Завтрак:  II завтрак: обед: полдник:  Итого за 7 день: День 8	Бутерброд с повидлом Какао с молоком Фрукты свежие Щи из свежей капусты с картоф.и мясом Биточки рыбные с овощами запеченные Пюре картофельное Хлеб урожайный Компот из сухофруктов Омлет с морковью Бутерброд с маслом Чай с сахаром Каша из смеси двух круп	30/20 150 200 200 60 120 40 150 60/5 30/5 150	2.32 2,04 3,15 0,83 1,39 9,32 2,45 3,0 0,33 8,08 2,04 0,04 38,99	3,96 0,25 2,72 0 3,91 7,07 3.84 0,40 0,02 6,36 5.32 0,01 36,86	28.97 14,58 12,96 25,40 6,79 9,64 16,35 17,2 20,83 1,50 12,17 6,99 173,38	161 102,5 89 105,50 67,8 139 109,8 88 85 81,82 104.53 28,00 1161,95	0 0,40 1,2 8,00 14,77 0,09 14,53 0 0,30 1,60 0 0,02 <b>40,91</b>	2 416 386 73 275 339 T.5 394 231

	TC.	100	12.00	12.50	11.70	104.50	01.45	254
	Капуста тушеная с мясом	180	13,00	13,50	11,78	124,50	21,45	354
	Хлеб урожайный	40	3,0	0,40	17,2	88	0	T.5
	Кисель	150	0	0	31.8	126,9	0	411
полдник:	Запеканка из творога со сгущ. молоком	50/15	8,77	6,03	8,58	124	0,12	251
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	T.5
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	410
Итого за								
8 день:			39,57	37,87	163,42	1082,43	34,66	
День 9								
завтрак:	Каша ячневая	150	4,27	4,86	29,37	178	0	199
•	Бутерброд с варен.сгущенным молоком	30/20	2,04	20,2	14,58	102,5	0,40	2
	Чай без сахара	150	0,04	0,01	0	28	0,02	410
II завтрак:	Фрукты свежие	200	0,83	0	25,40	105,50	8,00	386
обед:	Борщ с мясом и сметаной	200	7,91	5,82	10,98	128	12,49	68
оосд.	Запеканка картофельная с печенью	120	12,36	13,80	5,17	152	6.8	308
	Соус томатный	15	0,26	0,75	1,05	12,02	0,2	366
	Салат из белокочанной капусты	45	0,63	2,28	4,05	39,33	14,6	21
	Хлеб урожайный	40	3,0	0,4	17,2	88	0	T.5
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,30	394
полдник:	Ватрушка с повидлом	60	3,36	4,27	41,81	208,74	0,27	441
**	Молоко	150	4.58	4,08	7,58	85	2,05	419
Итого за								
9 день:			39,61	44,09	185,01	1212,09	45,13	
День 10								
завтрак:	Суп молочный с крупой	200	4,82	5,08	16,83	132.4	0,91	101
	Бутерброд с сыром	30/10	4,8	3,50	15,09	107,92	0,08	3
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	416
II завтрак:	Сок фруктовый	200	0,75	0	22,86	95,00	7,20	418
обед:	Суп картофельный с крупой на к/б	200	2,42	1,62	13,2	92,08	7,08	86
, ,	Птица тушеная в соусе с овощами	180	12,18	10,36	16,49	171,6	7,34	319
	Хлеб урожайный	40	3,0	0,40	17,2	88	0	T.5
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,30	394
полдник:	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,50	227
полдпик.	Бутерброд с маслом	30/5	2,04	5,32	12,17	104.53	0	1
		150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	410
11	Чай с сахаром	130	0,04	0,01	0,99	20	0,02	410
Итого за			20.71	27.22	1510	1057.53	2412	
10 день:			38,61	37,23	154,9	1056,53	24,13	
Итого								
за весь			408,41	391,95	1757,56	11775,71	315,91	
период:			400,41	391,93	1757,50	11//5,/1	313,91	
Среднее								
значение								
за период:			40,8	39,2	175,8	1177,57	31,59	
Содержан								
ие белков,								
жиров,								
углеводов								
в меню								
за период								
в % от								
калорий								
•								
ности			l					

## ПРИМЕРНОЕ 10-дневное МЕНЮ БДОУ «Детский сад № 11 г.Тары» возраст: 3 – 7 лет

	1		Пищевые вещества (г)		Энергет	Энергет		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	ическая ценност ь (ккал)	Витамин С	<b>№</b> рец
День 1			I	I.		( )	1	1
завтрак:	Каша кукурузная	200	3,09	4,07	26,98	197,00	0	199
•	Бутерброд с повидлом	40/20	2,45	0,30	17,49	123,00	0,48	2
	Чай без сахара	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	410
II завтрак:	Сок фруктовый	200	0,75	0	22,86	95,00	7,20	418
обед:	Суп свекольный с мясом и сметаной	250	2,25	5,50	17,25	115,00	6,75	5
	Рыба запеченная с овощами	80	19,03	1,90	0,25	74,00	0,28	261
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	7,57	4,63	26,31	162,75	0	218
	Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	6,60	10
	Хлеб урожайный	50	3,75	0,50	21,50	110,00	0	T.5
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	102,00	0,36	394
полдник:	Печенье песочное	80	4,07	24,00	26,88	354,16	0,053	138
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	414
Итого за			40.01	44.54	21401	150 < 05	22.02	
1 день:			48,81	46,56	216,91	1536,07	22,92	
День 2	TC.	200	5.67	<b>7.0</b> 0	27.44	220.00	1 0	100
завтрак:	Каша пшенная	200	5,67	5,28	37,44	220,00	0	199
	Бутерброд с маслом	40/5	2,45	7,55	14,62	136,00	1 42	1 416
II	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	416
II завтрак:	Фрукты свежие	200	0,83	5 27	25,40	105,50	8,00	386 87/
обед:	Суп гороховый на мясном бульоне с	250/25	5,49	5,27	16,32	134,75	5,81	123
	гренками Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265,00	8,97	292
	Хлеб урожайный	50	3,75	0,50	21,50	110,00	0,97	T.5
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	102,00	0,36	394
полдник:	«Гребешки» с творогом	80	7,15	20,58	24,86	249,75	3,12	455
полдпик.	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	410
Итого за	Tail C Carapoin	100	0,00	0,02	7,77	10,00	0,03	110
2 день:			57,00	49,88	212,89	1470,00	27,72	
День 3		l		/	,	/	/	
завтрак:	Омлет натуральный	85	7,52	12,46	1,51	157,00	0,15	229
1	Бутерброд с маслом	40/5	2,45	7,55	14,62	136,00	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	414
II завтрак:	Сок фруктовый	200	0,75	0	22,86	95,00	7,20	418
обед:	Борщ с мясом и сметаной	250	9,89	7,27	13,73	160,00	15,62	68
	Печень по-строгановски	80	10,50	12,06	3,87	166,23	7,32	9/8
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0	179
	Салат из моркови	60	0,86	3,65	5,02	56,34	5,70	42
	Хлеб урожайный	50	3,75	0,50	21,50	110,00	0	T.5
	Кисель	180	0	0	38,16	152,28	0	411
полдник:	Картофельные оладьи с сыром	150	11,77	16,05	27,09	250,00	4,30	162
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0	T.5
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	410
Итого за					220 (7	7.07.00	47.0	
3 день:			62,16	69,46	230,67	1601,00	41,85	-
День 4	TC.	200	<i>5.48</i>	7.00	27.44	220.00		100
завтрак:	Каша пшеничная	200	5,67	5,28	37,44	220,00	0 48	199
	Бутерброд с варен.сгущенным молоком	40/20	2,45	0,30	17,49	123,00	0,48	410
II	Чай без сахара	180	0,06	0,02	25.40	40,00	0,03	410
II завтрак:	Фрукты свежие	200	0,83	0 25	25,40	105,50	8,00	386
обед:	Суп с рыбными консервами	250	0,03	0,35	14,33	167,25	9,11	95
	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,12	299
	Соус томатный	30	0,53	1,50	2,11	24,03	0,40	366

	TC.	1.70	10.00	12.00	11.00	11671	25.74	254
	Капуста тушеная	150	10,88	13,99	11,90	116,71	25,74	354
	Хлеб урожайный	50	3,75	0,50	21,50	110,00	0 26	T.5
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	102,00	0,36	394
полдник:	Ватрушка с творогом	80	10,48	9,92	33,20	241,60	0,16	441
полдинк.	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	419
Итого за			,	,		,		
4 день:			53,00	46,00	219,98	1535,09	46,86	
День 5								
завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,19	6,52	23,55	181,50	1,14	100
	Бутерброд с сыром	40/15	6,64	4,82	20,76	148,40	0,11	3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	416
II завтрак:	Сок фруктовый	200	0,75	0	22,86	95,00	7,20	418
обед:	Суп овощной на курином бульоне	250	2,00	6,50	12,25	110,00	8,50	14
	Плов из птицы	210	21,47	19,69	35,69	106,00	1,01	321
	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	5,70	34
	Хлеб урожайный	50	3,75	0,50	21,50	110,00	0	T.5
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	102,00	0,36	394
полдник:	Пирожки печеные	80	5.46	7.92	23.58	199.34	1.04	437
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	410
Итого за								
5 день:			51,64	55,00	220,00	1570,10	30,77	
День 6								
завтрак:	Каша манная	200	4,50	5,28	30,59	188,00	0	199
	Бутерброд с маслом	40/5	2,45	7,55	14,62	136,00	0	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	410
II завтрак:	Сок Фруктовый	200	0,75	0	22,86	95,00	7,20	418
обед:	Суп картофельный с мясом и							
	макаронными изделиями	250	6,60	5,20	15,44	135,00	11,20	88
	Каша гречневая с мясом	220	18,06	17,49	14,14	327,59	6,77	315
	Салат из кукурузы консервированной	60	1,79	3,11	3,75	50,16	6,60	10
	Хлеб урожайный	50	3,75	0,50	21,50	110,00	0	T.5
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	102,00	0,36	394
полдник:	Пирожки печеные	80	5,46	7,92	23,58	199,34	1,04	437
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	414
Итого за			4	<b>-</b>				
6 день:			47,20	51,00	197,93	1451,12	37,77	
День 7								
завтрак:	Каша рисовая	200	3,09	4,07	36,98	197,00	0	199
	Бутерброд с повидлом	40/20	2,45	0,30	17,49	123,00	0,48	2
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	416
II завтрак:	Фрукты свежие	200	0,83	0	25,40	105,50	8,00	386
обед:	Щи из свежей капусты с картоф.и мясом	250	1,74	4,89	8,48	84,75	18,47	73
	Биточки рыбные с овощами запеченные	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,12	275
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,00	18,16	339
	Хлеб урожайный	50	3,75	0,50	21,50	110,00	0	T.5
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	102,00	0,36	394
полдник:	Омлет с морковью	80/5	13,48	10,60	2,51	136,37	2,67	231
	Бутерброд с маслом	40/5	2,45	7,55	14,62	136,00	0	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	410
Итого за				, <u>.</u>	<b>A</b> 0 0 = 1		40	
7 день:			47,34	45,18	208,24	1451,12	48,92	
День 8	T.C.	200	6.00	10.10	26.24	222.15	0.00	100
завтрак:	Каша из смеси двух круп	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,90	199
	Бутерброд с маслом	40/5	2,45	7,55	14,62	136,00	0	_ l
**	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	414
II завтрак:	Сок фруктовый	200	0,75	0	22,86	95,00	7,20	418
обед:	Рассольник на мясном бульоне	250	5,03	5,35	14,33	167,25	9,11	80
	Капуста тушеная с мясом	230	15,60	16,20	14,14	149,40	25,74	354
	Хлеб урожайный	50	3,75	0,50	21,50	110,00	0	T.5

	Кисель	180	0	0	38,16	152,28	0	411
полдник:	Запеканка из творога со сгущ. молоком	100/30	17,54	12,05	17,15	247,00	0,24	251
11001,4111111	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0	T.5
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	410
Итого за					- 1			
8 день:			57,51	54,66	212,77	1505,09	44,39	
День 9			07,01	0 1,00	212,77	1000,00	11,0>	
завтрак:	Каша ячневая	200	5,67	5,28	37,44	220,00	0	199
subipuit.	Бутерброд с варен.сгущенным молоком	40/20	2,45	0,30	17,49	123,00	0,48	2
	Чай без сахара	180	0,06	0,02	0	40,00	0,03	410
II завтрак:	Фрукты свежие	200	0,83	0,02	25,40	105,50	8,00	386
обед:	Борщ с мясом и сметаной	250	9,89	7,27	13,73	160,00	15,62	68
оосд.	Запеканка картофельная с печенью	160	14,83	16,56	6,20	182,00	8,16	308
	Соус томатный	30	0,53	1,50	2,11	24,03	0,40	366
	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	21
	Хлеб урожайный	50	3,75	0,50	21,50	110,00	0	T.5
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	102,00	0,36	394
полини:	Ватрушка с повидлом	80	3,95	6,45	48,85	257,04	0,30	441
полдник:	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102,00	0,31	419
Итого за	IVIOJIOKO	100	3,40	4,00	9,07	102,00	0,28	419
итого за 9 день:			10 60	15 02	210 64	1467.51	50 21	
			48,60	45,83	219,64	1467,51	52,31	
День 10	C	250	6.02	6.25	21.04	165.50	1 1 /	101
завтрак:	Суп молочный с крупой	250	6,02	6,35	21,04	165,50	1,14	101
	Бутерброд с сыром	40/15	6,64	4,82	20,76	148,40	0,11	3
TT	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	416
II завтрак:	Сок фруктовый	200	0,75	0	22,86	95,00	7,20	418
обед:	Суп картоф. с крупой на курин. бульоне	250	3,03	2,03	16,50	215,10	8,85	86
	Птица тушеная в соусе с овощами	230	21,94	18,64	20,88	309,00	9,24	319
	Хлеб урожайный	50	3,75	0,50	21,50	110,00	0	T.5
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	102,00	0,36	394
полдник:	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0	227
	Бутерброд с маслом	40/5	2,45	7,55	14,62	136,00	0	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	410
Итого за								
10 день:			53,79	47,72	189,24	1491,00	28,36	
Итого								
за весь			527,05	511,29	2128,27	15078,10	378,87	
период:			321,03	311,29	2120,27	13070,10	370,07	
Среднее								
значение								
за период:			52,7	51,1	212,8	1507,8	37,89	
Содержан								
ие белков,								
жиров,								
углеводов								
в меню								
за период								
в % от								
калорий								
ности								