

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 3 городского округа Чапаевск Самарской области,
структурное подразделение Детский сад №19 «Колокольчик»
446100, Самарская область, г. Чапаевск, ул. Харьковская, д.2 А, тел./факс 8(84639)3-35-56

Утверждаю

Директор

ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск

Е.А. Кочеткова

11.07.2022 г.



Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих
структурное подразделение Детский сад №19 "Колокольчик"
государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения Самарской области
средней общеобразовательной школы №3
г.о. Чапаевск Самарской области

с 12 - часовым режимом функционирования

(летний период)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ I День I			С	С	С			
ЗАВТРАК	<i>Яйцо вареное</i>	40	12,7	11,5	0,7	157		5,04
	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	50	3,61	5,4	9,75	106		3
	<i>Кофейный напиток</i>	150	56,9	25	4,8	67		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		240	73,21	41,9	15,25	330		
II ЗАВТРАК	<i>Сок</i>	150	0,75	0	15,15	64		399
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		150	0,75		15,15	64		
ОБЕД	<i>Суп с рыбными консервами</i>	150	10,09	4,98	18	157,2		87
	<i>Картофельное пюре</i>	120	2,44	4,19	14,45	113,6		206
	<i>Сосиска отварная</i>	77	7,77	17,78	0,98	197,4		243
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	150	0,17		21,1	82,3	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	30	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		527	22,6	27,28	68,45	619,2	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Каша молочная пшеничная</i>	150	4,09	1,2	28,1	140,32		314
	<i>Чай сладкий</i>	150	4,28	4,8	22	143,7		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		300	8,37	6	50,1	284,02		
УЖИН								
ИТОГО ЗА УЖИН		0	0	0	0	0		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1217	104,93	75,18	148,95	1297,22		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 1 День 2			С	С	С			
ЗАВТРАК	<i>Каша молочная геркулесовая</i>	180	7,3	8,9	32	238		302
	<i>Батон с маслом</i>	47	3,05	9,41	20,64	179,6		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	180	3,9	4,5	21,6	138		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		407	14,25	22,81	74,24	555,6		
II ЗАВТРАК	<i>Кисло-молочный напиток</i>	180	3	0,05	3,8	30		530,531
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		180	3		3,8	30		
ОБЕД	<i>Суп с клёцками на кур.б-не</i>	180	3,00	2,63	13,47	89,55		б/н
	<i>Гороховое пюре</i>	120	10,07	5,34	23,07	181		422
	<i>Котлета из рыбы</i>	70	10,49	3,51	11,26	115,78		143
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	180	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		590	25,75	11,81	82,54	539,78	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Запеканка творожно- морковная с повидлом</i>	120	13,6	11,9	18,2	240		240
	<i>Чай сладкий</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		270	13,65	11,92	26,1	271,6		
УЖИН								
ИТОГО ЗА УЖИН		0	0	0	0	0		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1447	56,65	46,54	186,68	1396,98	0,05	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 1 День 3			С	С	С			
ЗАВТРАК	<i>Каша гречневая молочная</i>	180	9,09	12,99	35,18	295		183
	<i>Батон с маслом</i>	47	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	180	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		407	15,8	20,78	63,86	506		
II ЗАВТРАК	<i>Кисель</i>	180	0,07	0,01	7,2	29		233
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		180	0,07		7,2	29		
ОБЕД	<i>Суп "Полевой" со сметаной</i>	180	7,71	7,32	15,3	166,6		2,67
	<i>Суфле из печени</i>	80	13,57	17,09	9,5	246		218
	<i>Кукуруза консервированная</i>	30	10,3	4,9	60	325,3		29
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	180	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		510	33,77	29,64	119,54	891,35	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>"Гребешок" из дрожжевого теста</i>	100	5,81	7,44	45,32	272		592
	<i>Чай сладкий с лимоном</i>	180	0,02	0	5,06	20,63		686
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		280	5,83	7,44	50,38	292,63		
УЖИН								
ИТОГО ЗА УЖИН		0	0	0	0	0		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1377	55,47	57,86	240,98	1718,98		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 1 День 4			С	С	С			
ЗАВТРАК	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	180	6,7	11	26	209		93
	<i>Батон</i>	40	4,5	1,74	30,84	157,2		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	180	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	15,1	16,04	74,54	476,9		
II ЗАВТРАК	<i>Напиток шиповника</i>	180	0,68	0	23,05	94,9		533
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		180	0,68		23,05	94,9		
ОБЕД	<i>Свекольник на км.б-не</i>	180	0,31	2,2	0,352	22,66		7
	<i>Тефтели и з говядины с рисом "Ежики"</i>	85	9,73	14,23	9,94	207		71
	<i>Огурец (свежий)</i>	60	0,42	0,06	1,14	6,78		б/н
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	180	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		545	12,648	16,82	46,172	389,89	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Ленивые вареники со сметаной</i>	100	14,87	9,26	15,46	205		331
	<i>Чай сладкий</i>	180	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		280	14,92	9,28	23,36	236,6		
УЖИН								
ИТОГО ЗА УЖИН		0	0	0	0	0		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1405	43,348	42,14	167,122	1198,29		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 1 День 5			С	С	С			
ЗАВТРАК	<i>Каша манная молочная</i>	180	6,23	8,9	25,67	206,3		314
	<i>Батон с маслом</i>	47	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	180	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		407	12,94	16,69	54,35	417,3		
II ЗАВТРАК	<i>Напиток лимонный</i>	180	0,15	0,013	24,43	96		282
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		180	0,15		24,43	96		
ОБЕД	<i>Щи вегетарианские со сметаной</i>	180	2,14	1,19	13,15	72		145
	<i>Вермишель отварная</i>	100	3,64	0,385	24,39	117,98		б/н
	<i>Котлета куриная</i>	80	16,8	20,6	18,8	322		184.18
	<i>Напиток шиповника</i>	180	0,4		20,9	107,7		533
	<i>Хлеб</i>	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		580	25,11	22,505	91,16	688,38	0	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Салат из моркови</i>	40	0,49	0,038	4,64	20,92		41
	<i>Чай сладкий</i>	180	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		220	0,54	0,058	12,54	52,52		
УЖИН								
ИТОГО ЗА УЖИН		0	0	0	0	0		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1387	38,74	39,253	182,48	1254,2		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 2 День 6			С	С	С			
ЗАВТРАК	<i>Омлет</i>	150	6,5	8	2,68	113		100
	<i>Батон с маслом</i>	47	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	180	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		377	13,21	15,79	31,36	324		
II ЗАВТРАК	<i>Сок</i>	180	0,7		10,15	69,05		399
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		180	0,7		10,15	69,05		
ОБЕД	<i>Щи из свежей капусты с фасолью</i>	180	1,72	4,641	11,139	90,544		37
	<i>Картофельное пюре</i>	110	3,33	5,07	18,18	132		206
	<i>Сельдь (солёная)</i>	24	12,28	3,2	0,78	43,5		9
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	180	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		534	19,52	13,241	64,839	419,494	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Каша молочная кукурузная</i>	180	4,09	1,2	28,1	140,32		317
	<i>Чай сладкий</i>	180	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		360	4,14	1,22	36	171,92		
УЖИН								
ИТОГО ЗА УЖИН		0	0	0	0	0		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1451	37,57	30,251	142,349	984,464		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 2 День 7			С	С	С			
ЗАВТРАК	<i>Каша молочная пшеничная</i>	180	6,62	8,42	30,52	226,86		282
	<i>Батон с маслом</i>	47	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	180	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		407	13,33	16,21	59,2	437,86		
II ЗАВТРАК	<i>Фрукт</i>	100	0,4	0,4	9,8	47		105
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		100	0,4		9,8	47		
ОБЕД	<i>Суп кудрявый со сметаной</i>	200	5,11	6,64	19,62	158,6		1(1)
	<i>Голубцы ленивые</i>	90	11	10,48	7,77	169,22		151
	<i>Напиток шиповника</i>	200	0,4		20,9	107,7		533
	<i>Хлеб</i>	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	18,64	17,45	62,21	504,22	0	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Ватрушка с творогом</i>	95	6,8	5,23	29,72	221,43		289,314
	<i>Чай сладкий</i>	180	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		275	6,85	5,25	37,62	253,03		
УЖИН								
ИТОГО ЗА УЖИН		0	0	0	0	0		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1312	39,22	38,91	168,83	1242,11		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 2 День 8			С	С	С			
ЗАВТРАК	<i>Яйцо</i>	40	5,32	4,66	0,3	62,8		5,04
	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	50	3,61	5,4	9,75	106		3
	<i>Кофейный напиток</i>	180	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		270	12,83	13,36	27,75	279,5		
II ЗАВТРАК	<i>Кисло-молочный напиток</i>	180	4,52	3,9	6,55	79,7		251
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		180	4,52		6,55	79,7		
ОБЕД	<i>Рассольник на к.м/б</i>	180	5,38	2,2	8,82	76,7		96
	<i>Пудинг рыбный запеченый</i>	90	10,1	5,3	20,1	165		269
	<i>Рис отварной</i>	130	3,2	5,3	29,3	177,3		11
	<i>Огурец (свежий)</i>	60	0,42	0,06	1,14	6,78		б/н
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	180	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	21,29	13,19	94,1	579,23	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Вермишель отварная</i>	130	5,36	0,76	29,08	144,76		б/н
	<i>Кабачковая икра</i>	45	1,9	8,9	7,7	119		б/н
	<i>Чай сладкий</i>	180	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		355	7,31	9,68	44,68	295,36		
УЖИН								
ИТОГО ЗА УЖИН		0	0	0	0	0		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1485	45,95	36,23	173,08	1233,79		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 2 День 9			С	С	С			
ЗАВТРАК	<i>Каша манная молочная</i>	150	5,9	6,7	29,7	202,9		189
	<i>Батон</i>	40	4,5	1,74	30,84	157,2		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	150	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		340	14,3	11,74	78,24	470,8		
II ЗАВТРАК	<i>Напиток лимонный</i>	180	0,15	0,013	24,43	96		282
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		180	0,15	0,013	24,43	96		
ОБЕД	<i>Суп картофельный на кур.б с зелёным горошком</i>	180	2,41	1,17	12,75	71		149
	<i>Каша пшеничная</i>	120	6,18	3,55	24,58	154,52		32
	<i>Печень по-строгановски</i>	80	15,35	13,02	1,42	184		403
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	180	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		600	26,13	18,07	73,49	562,97	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Творожно-пшеничная запеканка с повидлом</i>	100	9,7	6,9	13,8	156		54-7т-2020
	<i>Чай сладкий</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		250	9,75	6,92	21,7	187,6		
УЖИН								
ИТОГО ЗА УЖИН		0	0	0	0	0		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1370	50,33	36,743	197,86	1317,37		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 2 День 10			С	С	С			
ЗАВТРАК	<i>Каша рисовая молочная</i>	180	5,9	7,7	30,3	174		168
	<i>Батон с маслом</i>	47	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	180	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		407	12,61	15,49	58,98	385		
II ЗАВТРАК	<i>Напиток шиповника</i>	180	0,4		20,9	107,7		533
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		180	0,4		20,9	107,7		
ОБЕД	<i>Суп гороховый</i>	180	4,40	0,36	12,09	76,41		35
	<i>Суфле из курицы</i>	80	15,58	8,1	5,95	159		б/н
	<i>Перловка отварная</i>	100	2,322	4,29	20,5	122,155		84
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	180	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		580	24,492	13,08	73,28	511,015	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Салат свекольный</i>	50	0,585	3,48	7,394	61,384		16
	<i>Пряник</i>	30	0,96	0,56	15,54	67,13		б/н
	<i>Чай сладкий</i>	180	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		260	1,595	4,06	30,834	160,114		
УЖИН								
ИТОГО ЗА УЖИН		0	0	0	0	0		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1427	39,097	32,63	183,994	1163,829		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 3 День 1			С	С	С			
ЗАВТРАК	<i>Омлет</i>	150	6,5	8	2,68	113		100
	<i>Батон с маслом</i>	47	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	180	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		377	13,21	15,79	31,36	324		
II ЗАВТРАК	<i>Кисель</i>	180	0,07	0,01	7,2	29		233
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		180	0,07		7,2	29		
ОБЕД	<i>Уха с рыбными консервами</i>	180	3,18	3,9	15,18	84,6		41
	<i>Картофельное пюре</i>	120	3,33	5,07	18,18	132		206
	<i>Сосиска отварная</i>	70	7,77	17,78	0,98	197,4		243
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	180	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		590	16,47	27,08	69,08	567,45	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Вермишель отварная</i>	110	3,68	0	3,01	112,3		204
	<i>Кабачковая икра</i>	40	1,9	8,9	7,7	119		б/н
	<i>Чай сладкий</i>	180	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		330	5,63	8,92	18,61	262,9		
УЖИН								
ИТОГО ЗА УЖИН		0	0	0	0	0		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1477	35,38	51,79	126,25	1183,35		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 3 День 2			С	С	С			
ЗАВТРАК	<i>Каша молочная "Ассорти"</i>	150	5,06	5,79	21,87	152,4		171
	<i>Батон с маслом</i>	35	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	150	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		335	11,77	13,58	50,55	363,4		
II ЗАВТРАК	<i>Кисло-молочный напиток</i>	150	4,52	3,9	6,55	79,7		251
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		150	4,52		6,55	79,7		
ОБЕД	<i>Щи вегетарианские со сметаной</i>	150	1,752	4,641	11,139	90,544		37
	<i>Вермишель отварная</i>	100	3,67	3,01	17,63	112		317
	<i>Котлета из курицы</i>	60	15	11,3	13,7	234		184,18
	<i>Напиток шиповника</i>	150	0,4		20,9	107,7		533
	<i>Хлеб</i>	30	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		340	21,2	14,64	66,15	522,4	0	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Ленивые вареники со сметаной</i>	100	14,78	9,26	15,46	205		331
	<i>Чай сладкий</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		250	14,83	9,28	23,36	236,6		
УЖИН								
ИТОГО ЗА УЖИН		0	0	0	0	0		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1075	52,32	37,5	146,61	1202,1		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 3 День 3			С	С	С			
ЗАВТРАК	<i>Яйцо</i>	40	5,32	4,66	0,3	62,8		306
	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	50	3,61	5,4	9,75	106		1
	<i>Какао на молоке</i>	180	3,9	3,3	17,7	110,7		693
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		270	12,83	13,36	27,75	279,5		
II ЗАВТРАК	<i>Напиток лимонный</i>	180	0,15	0,013	24,43	96		282
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		180	0,15		24,43	96		
ОБЕД	<i>Суп "Харчо" на кур.б-не</i>	180	5,38	2,2	8,82	76,7		101
	<i>Перловка отварная</i>	120	2,322	4,29	2,5	122,155		84
	<i>Тефтеля мясная</i>	80	6,41	6,78	5,22	107,54		174
	<i>Салат луковый</i>	55	0,52	3,52	3,16	46		88
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	180	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		655	16,822	17,12	54,44	505,845	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Каша молочная пшеничная</i>	180	4,09	1,2	28,1	140,32		98
	<i>Чай сладкий</i>	180	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		360	4,14	1,22	36	171,92		
УЖИН								
ИТОГО ЗА УЖИН		0	0	0	0	0		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1465	33,942	31,7	142,62	1053,265		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 3 День 4			С	С	С			
ЗАВТРАК	<i>Суп рисовый молочный</i>	180	4,32	4,97	13,71	117		43
	<i>Батон с маслом</i>	47	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	180	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		407	11,03	12,76	42,39	328		
II ЗАВТРАК	<i>Сок</i>	180	0,75	0	15,15	64		399
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		180	0,75		15,15	64		
ОБЕД	<i>Суп картофельный на к.м. б-не</i>	180	5,38	2,2	8,82	76,7		б/н
	<i>Гороховое пюре</i>	120	10,07	5,34	23,07	181		422
	<i>Тефтеля из рыбы</i>	80	7,93	6,58	9,41	128,58		3
	<i>Огурец (свежий)</i>	60	0,42	0,06	1,14	6,78		б/н
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	180	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	25,99	14,51	77,18	546,51	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Творожно-морковная запеканка со сгущеным молоком</i>	150	20,81	14,25	43,93	387,8		235
	<i>Чай сладкий</i>	180	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		330	20,86	14,27	51,83	419,4		
УЖИН								
ИТОГО ЗА УЖИН		0	0	0	0	0		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1577	58,63	41,54	186,55	1357,91		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 3 День 5			С	С	С			
ЗАВТРАК	<i>Каша геркулесовая молочная</i>	180	3,4	3,96	22,94	141		314
	<i>Батон с маслом</i>	47	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	180	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		407	10,11	11,75	51,62	352		
II ЗАВТРАК	<i>Фрукт</i>	130	0,5	0,5	12,83	57,82		б/н
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		130	0,5		12,83	57,82		
ОБЕД	<i>Суп гороховый</i>	180	1,26	4,48	7,01	73,78		149
	<i>Суфле из печени</i>	120	16,94	8,02	9,15	181,59		218
	<i>Кукуруза консервированная</i>	30	10,3	4,9	60	325,3		29
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	180	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	30,69	17,73	110,9	734,12	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Винегрет</i>	140	1,77	8,03	11	123,2		90
	<i>Чай сладкий</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		290	1,82	8,05	18,9	154,8		
УЖИН								
ИТОГО ЗА УЖИН		0	0	0	0	0		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1377	43,12	37,53	194,25	1298,74		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 4 День 6			С	С	С			
ЗАВТРАК	<i>Каша гречневая молочная</i>	180	6,5	8	2,68	113		100
	<i>Батон с маслом</i>	47	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	180	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		407	13,21	15,79	31,36	324		
II ЗАВТРАК	<i>Кисель</i>	180	0,07	0,01	7,2	29		233
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		180	0,07		7,2	29		
ОБЕД	<i>Щи с фасолью</i>	180	1,23	5,2	9,6	101,2		37
	<i>Картофельное пюре</i>	120	3,33	5,07	18,18	132		206
	<i>Сельдь (солёная)</i>	24	3	3,2	0,78	43,5		9
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	180	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		544	9,75	13,8	63,3	430,15	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Запеканка творожно-манная со сгущённым молоком</i>	150	20,81	14,25	43,93	387,8		117
	<i>Чай сладкий</i>	180	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		330	20,86	14,27	51,83	419,4		
УЖИН								
ИТОГО ЗА УЖИН		0	0	0	0	0		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1461	43,89	43,86	153,69	1202,55		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 4 День 7			С	С	С			
ЗАВТРАК	<i>Салат из свёклы</i>	60	0,77	2,43	3,34	37,56		33
	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	50	3,61	5,4	9,75	106		3
	<i>Какао на молоке</i>	180	1,84	1,74	7,31	52,73		693
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		290	6,22	9,57	20,4	196,29		
II ЗАВТРАК	<i>Сок</i>	180	0,75	0	15,15	64		399
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		180	0,75		15,15	64		
ОБЕД	<i>Суп "Полевой" со сметаной</i>	200	7,71	7,32	15,3	166,6		2,67
	<i>Капуста тушёная</i>	170	3,67	4,52	18,83	133,02		200
	<i>Тефтеля мясная</i>	90	6,41	6,78	5,22	107,54		174
	<i>Напиток шиповника</i>	180	0,4		20,9	107,7		533
	<i>Хлеб</i>	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		480	12,61	11,63	58,87	416,96	0	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Каша молочная кукурузная</i>	180	4,67	4,86	20,94	146		168
	<i>Чай сладкий</i>	180	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		360	4,72	4,88	28,84	177,6		
УЖИН								
ИТОГО ЗА УЖИН		0	0	0	0	0		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1310	24,3	26,08	123,26	854,85		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 4 День 8			С	С	С			
ЗАВТРАК	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	180	6,7	11	26	209		93
	<i>Батон</i>	40	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	180	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	13,41	18,79	54,68	420		
II ЗАВТРАК	<i>Кисло-молочный напиток</i>	180	4,52	3,9	6,55	79,7		251
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		180	4,52		6,55	79,7		
ОБЕД	<i>Борщ со сметаной</i>	180	1,09	2,95	7,64	61,5		57
	<i>Пудинг рыбный запеченый</i>	90	10,1	5,3	20,1	165		269
	<i>Рис отварной</i>	130	3,2	5,3	29,3	177,3		11
	<i>Салат из белокочанной капусты с морковью</i>	60	0,98	5,55	5,5	76		2
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	180	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	17,56	19,43	97,28	633,25	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Ватрушка с творогом</i>	90	7,9	4,69	25	173		458
	<i>Молоко</i>	180	2,8	3,2	4,7	59		534
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		270	10,7	7,89	29,7	232		
УЖИН								
ИТОГО ЗА УЖИН		0	0	0	0	0		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1530	46,19	46,11	188,21	1364,95		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 4 День 9			С	С	С			
ЗАВТРАК	<i>Каша манная молочная</i>	180	3,4	3,96	22,94	141		88
	<i>Батон с маслом</i>	47	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	180	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		407	10,11	11,75	51,62	352		
II ЗАВТРАК	<i>Напиток лимонный</i>	180	0,15	0,013	24,43	96		282
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		180	0,15		24,43	96		
ОБЕД	<i>Суп картофельный с крупой</i>	200	7,71	7,32	15,3	166,6		б/н
	<i>Вермишель отварная</i>	120	5,36	0,76	29,08	144,76		б/н
	<i>Печень по-строгановски</i>	90	15,35	13,02	1,42	184		403
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	180	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	30,61	21,43	80,54	648,81	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Каша молочная ячневая</i>	180	4,98	5,69	21,1	153		99
	<i>Чай сладкий</i>	180	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		360	5,03	5,71	29	184,6		
УЖИН								
ИТОГО ЗА УЖИН		0	0	0	0	0		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1577	45,9	38,89	185,59	1281,41		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 4 День 10			С	С	С			
ЗАВТРАК	<i>Каша рисовая молочная</i>	180	8,9	5,99	44,43	268,95		173
	<i>Батон с маслом</i>	47	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	180	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		407	15,61	13,78	73,11	479,95		
II ЗАВТРАК	<i>Фрукт</i>	130	0,5	0,5	12,83	57,82		б/н
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		130	0,5		12,83	57,82		
ОБЕД		180	4,30	3,9	17,51	105,6		38
	<i>Суп вермишелевый на к.м. б-не</i>							
	<i>Пирожок с картошкой</i>	120	8,65	10,02	46,61	311		562
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	180	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	40	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	15,14	14,25	98,86	570,05	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Салат свекольный</i>	50	0,585	3,48	7,394	61,384		16
	<i>Сок</i>	180	0,75	0	15,15	64		399
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		230	1,335	3,48	22,544	125,384		
УЖИН								
ИТОГО ЗА УЖИН		0	0	0	0	0		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1287	32,585	31,51	207,344	1233,204		

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 3 городского округа Чапаевск Самарской области,
структурное подразделение Детский сад №19 «Колокольчик»
446100, Самарская область, г. Чапаевск, ул. Харьковская, д.2 А, тел./факс 8(84639)3-35-56



Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет,
посещающих
структурное подразделение Детский сад №19 "Колокольчик"
государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения Самарской области
средней общеобразовательной школы №3
г.о. Чапаевск Самарской области

с 24 - часовым режимом функционирования

(летний период)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 1 День 1			Я	Я	Я			
ЗАВТРАК	<i>Яйцо вареное</i>	40	12,7	11,5	0,7	157		5,04
	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	35	3,61	5,4	9,75	106		3
	<i>Кофейный напиток</i>	150	56,9	25	4,8	67		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		225	73,21	41,9	15,25	330		
II ЗАВТРАК	<i>Сок</i>	150	0,75	0	15,15	64		399
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		150	0,75		15,15	64		
ОБЕД	<i>Суп с рыбными консервами</i>	150	10,09	4,98	18	157,2		87
	<i>Картофельное пюре</i>	120	2,44	4,19	14,45	113,6		206
	<i>Сосиска отварная</i>	77	7,77	17,78	0,98	197,4		243
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	150	0,17		21,1	82,3	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	30	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		527	22,6	27,28	68,45	619,2	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Каша молочная пшеничная</i>	150	4,09	1,2	28,1	140,32		314
	<i>Чай сладкий</i>	150	4,28	4,8	22	143,7		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		300	8,37	6	50,1	284,02		
УЖИН	<i>Печенье</i>	20	2,25	3,54	22,47	125,1		б/н
	<i>Сок</i>	150	0,7		10,15	69,05		399
ИТОГО ЗА УЖИН		170	2,95	3,54	32,62	194,15		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1372	107,88	78,72	181,57	1491,37		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 1 День 2			Я	Я	Я			
ЗАВТРАК	<i>Каша молочная геркулесовая</i>	150	7,3	8,9	32	238		302
	<i>Батон с маслом</i>	35	3,05	9,41	20,64	179,6		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	150	3,9	4,5	21,6	138		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		335	14,25	22,81	74,24	555,6		
II ЗАВТРАК	<i>Кисло-молочный напиток</i>	150	3	0,05	3,8	30		530,531
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		150	3		3,8	30		
ОБЕД	<i>Суп с клёцками на кур.б-не</i>	150	3,00	2,63	13,47	89,55		б/н
	<i>Гороховое пюре</i>	110	10,07	5,34	23,07	181		422
	<i>Котлета из рыбы</i>	80	10,49	3,51	11,26	115,78		143
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	150	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	30	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	25,75	11,81	82,54	539,78	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Запеканка творожно- морковная с повидлом</i>	120	13,6	11,9	18,2	240		240
	<i>Чай сладкий</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		270	13,65	11,92	26,1	271,6		
УЖИН	<i>Печенье</i>	20	2,25	3,54	22,47	125,1		604
	<i>Чай сладкий</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УЖИН		170	2,3	3,56	30,37	156,7		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		20	2,25	3,54	22,47	125,1		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1465	61,2	53,64	239,52	1678,78	0,05	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 1 День 3			Я	Я	Я			
ЗАВТРАК	<i>Каша гречневая молочная</i>	150	9,09	12,99	35,18	295		183
	<i>Батон с маслом</i>	35	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	150	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		335	15,8	20,78	63,86	506		
II ЗАВТРАК	<i>Кисель</i>	150	0,07	0,01	7,2	29		233
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		150	0,07		7,2	29		
ОБЕД	<i>Суп "Полевой" со сметаной</i>	157	7,71	7,32	15,3	166,6		2,67
	<i>Суфле из печени</i>	80	13,57	17,09	9,5	246		218
	<i>Кукуруза консервированная</i>	30	10,3	4,9	60	325,3		29
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	150	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	30	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		447	33,77	29,64	119,54	891,35	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>"Гребешок" из дрожжевого теста</i>	100	5,81	7,44	45,32	272		592
	<i>Чай сладкий с лимоном</i>	150	0,02	0	5,06	20,63		686
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		250	5,83	7,44	50,38	292,63		
УЖИН	<i>Батон с повидлом</i>	45	2,03	3,21	11,34	127		2
	<i>Чай</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УЖИН		195	2,08	3,23	19,24	158,6		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1377	57,55	61,09	260,22	1877,58		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ I День 4			Я	Я	Я			
ЗАВТРАК	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	150	6,7	11	26	209		93
	<i>Батон</i>	30	4,5	1,74	30,84	157,2		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	150	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	15,1	16,04	74,54	476,9		
II ЗАВТРАК	<i>Напиток шиповника</i>	150	0,68	0	23,05	94,9		533
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		150	0,68		23,05	94,9		
ОБЕД	<i>Свекольник на км.б-не</i>	150	0,31	2,2	0,352	22,66		7
	<i>Тефтели и з говядины с рисом "Ёжикки"</i>	85	9,73	14,23	9,94	207		71
	<i>Огурец (свежий)</i>	60	0,42	0,06	1,14	6,78		б/н
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	150	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	30	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		475	12,648	16,82	46,172	389,89	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Ленивые вареники со сметаной</i>	100	14,87	9,26	15,46	205		331
	<i>Чай сладкий</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		250	14,92	9,28	23,36	236,6		
УЖИН	<i>Батон с повидлом</i>	35	0,03	3,21	11,34	127		2
	<i>Чай</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УЖИН		185	0,08	3,23	19,24	158,6		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1390	43,428	45,37	186,362	1356,89		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ I День 5			Я	Я	Я			
ЗАВТРАК	<i>Каша манная молочная</i>	150	6,23	8,9	25,67	206,3		314
	<i>Батон с маслом</i>	35	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	150	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		335	12,94	16,69	54,35	417,3		
II ЗАВТРАК	<i>Напиток лимонный</i>	150	0,15	0,013	24,43	96		282
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		150	0,15		24,43	96		
ОБЕД	<i>Щи вегетарианские со сметаной</i>	150	2,14	1,19	13,15	72		145
	<i>Вермишель отварная</i>	100	3,64	0,385	24,39	117,98		б/н
	<i>Котлета куриная</i>	80	16,8	20,6	18,8	322		184.18
	<i>Напиток шиповника</i>	150	0,4		20,9	107,7		533
	<i>Хлеб</i>	30	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		510	25,11	22,505	91,16	688,38	0	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Салат из моркови</i>	40	0,49	0,038	4,64	20,92		41
	<i>Чай сладкий</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		190	0,54	0,058	12,54	52,52		
УЖИН								
ИТОГО ЗА УЖИН		0	0	0	0	0		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1185	38,74	39,253	182,48	1254,2		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 2 День 6			Я	Я	Я			
ЗАВТРАК	<i>Омлет</i>	90	6,5	8	2,68	113		100
	<i>Батон с маслом</i>	35	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	150	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		275	13,21	15,79	31,36	324		
II ЗАВТРАК	<i>Сок</i>	150	0,7		10,15	69,05		399
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		150	0,7		10,15	69,05		
ОБЕД	<i>Щи из свежей капусты с фасолью</i>	150	1,72	4,641	11,139	90,544		37
	<i>Картофельное пюре</i>	100	3,33	5,07	18,18	132		206
	<i>Сельдь (солёная)</i>	24	12,28	3,2	0,78	43,5		9
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	150	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	30	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		454	19,52	13,241	64,839	419,494	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Каша молочная кукурузная</i>	150	4,09	1,2	28,1	140,32		317
	<i>Чай сладкий</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		300	4,14	1,22	36	171,92		
УЖИН	<i>Бутерброд со сгущённым молоком</i>	50	2,24	1,01	15,27	81		2
	<i>Чай</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
	ИТОГО ЗА УЖИН		200	2,29	1,03	23,17	112,6	
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1379	39,86	31,281	165,519	1097,064		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 2 День 7			Я	Я	Я			
ЗАВТРАК	<i>Каша молочная пшеничная</i>	150	6,62	8,42	30,52	226,86		282
	<i>Батон с маслом</i>	35	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	150	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		335	13,33	16,21	59,2	437,86		
II ЗАВТРАК	<i>Фрукт</i>	100	0,4	0,4	9,8	47		105
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		100	0,4		9,8	47		
ОБЕД	<i>Суп кудрявый со сметаной</i>	150	5,11	6,64	19,62	158,6		1(1)
	<i>Голубцы ленивые</i>	60	11	10,48	7,77	169,22		151
	<i>Напиток шиповника</i>	150	0,4		20,9	107,7		533
	<i>Хлеб</i>	30	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		390	18,64	17,45	62,21	504,22	0	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Ватрушка с творогом</i>	85	6,8	5,23	29,72	221,43		289,314
	<i>Чай сладкий</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		235	6,85	5,25	37,62	253,03		
УЖИН	<i>Кисло-молочный напиток</i>	150	4,52	3,9	6,55	79,7		530,531
ИТОГО ЗА УЖИН		150	4,52	3,9	6,55	79,7		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		150	4,52	3,9	6,55	79,7		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1360	48,26	46,71	181,93	1401,51		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 2 День 8			Я	Я	Я			
ЗАВТРАК	<i>Яйцо</i>	40	5,32	4,66	0,3	62,8		5,04
	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	33	3,61	5,4	9,75	106		3
	<i>Кофейный напиток</i>	150	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		223	12,83	13,36	27,75	279,5		
II ЗАВТРАК	<i>Кисло-молочный напиток</i>	150	4,52	3,9	6,55	79,7		251
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		150	4,52		6,55	79,7		
ОБЕД	<i>Рассольник на к.м/б</i>	150	5,38	2,2	8,82	76,7		96
	<i>Пудинг рыбный запеченый</i>	80	10,1	5,3	20,1	165		269
	<i>Рис отварной</i>	100	2,7	4,4	24,8	150		11
	<i>Огурец (свежий)</i>	60	0,42	0,06	1,14	6,78		б/н
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	150	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	30	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	20,79	12,29	89,6	551,93	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Вермишель отварная</i>	120	5,36	0,76	29,08	144,76		б/н
	<i>Кабачковая икра</i>	30	1,9	8,9	7,7	119		б/н
	<i>Чай сладкий</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		300	7,31	9,68	44,68	295,36		
УЖИН	<i>Печенье</i>	20	2,25	3,54	22,47	125,1		604
	<i>Чай</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УЖИН		170	2,3	3,56	30,37	156,7		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1413	47,75	38,89	198,95	1363,19		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 2 День 9			Я	Я	Я			
ЗАВТРАК	<i>Каша манная молочная</i>	150	5,9	6,7	29,7	202,9		189
	<i>Батон</i>	30	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	150	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	12,61	14,49	58,38	413,9		
II ЗАВТРАК	<i>Напиток лимонный</i>	150	0,15	0,013	24,43	96		282
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		150	0,15		24,43	96		
ОБЕД	<i>Суп картофельный на кур.б с зелёным горошком</i>	150	2,41	1,17	12,75	71		149
	<i>Каша пшеничная</i>	100	6,18	3,55	24,58	154,52		32
	<i>Печень по-строгановски</i>	70	15,35	13,02	1,42	184		403
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	150	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	30	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		500	26,13	18,07	73,49	562,97	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Творожно-пшеничная запеканка с повидлом</i>	90	8,6	5,9	12,6	150		54-7т-2020
	<i>Чай сладкий</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		240	8,65	5,92	20,5	181,6		
УЖИН	<i>Печенье</i>	20	2,25	3,54	22,47	125,1		59
	<i>Кисель</i>	150	0,07	0,01	7,2	29		233
ИТОГО ЗА УЖИН		170	2,32	3,55	29,67	154,1		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1390	49,86	42,03	206,47	1408,57		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 2 День 10			Я	Я	Я			
ЗАВТРАК	<i>Каша рисовая молочная</i>	150	5,9	7,7	30,3	174		168
	<i>Батон с маслом</i>	35	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	150	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		335	12,61	15,49	58,98	385		
II ЗАВТРАК	<i>Напиток шиповника</i>	150	0,4		20,9	107,7		533
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		150	0,4		20,9	107,7		
ОБЕД	<i>Суп гороховый</i>	150	4,40	0,36	12,09	76,41		35
	<i>Суфле из курицы</i>	70	15,58	8,1	5,95	159		б/н
	<i>Перловка отварная</i>	100	2,322	4,29	20,5	122,155		84
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	150	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	30	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		500	24,492	13,08	73,28	511,015	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Салат свекольный</i>	50	0,585	3,48	7,394	61,384		16
	<i>Пряник</i>	30	0,96	0,56	15,54	67,13		б/н
	<i>Чай сладкий</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		230	1,595	4,06	30,834	160,114		
УЖИН								
ИТОГО ЗА УЖИН		0	0	0	0	0		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1215	39,097	32,63	183,994	1163,829		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 3 День 1			Я	Я	Я			
ЗАВТРАК	<i>Омлет</i>	90	6,5	8	2,68	113		100
	<i>Батон с маслом</i>	35	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	150	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		275	13,21	15,79	31,36	324		
II ЗАВТРАК	<i>Кисель</i>	150	0,07	0,01	7,2	29		233
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		150	0,07		7,2	29		
ОБЕД	<i>Уха с рыбными консервами</i>	150	3,18	3,9	15,18	84,6		41
	<i>Картофельное пюре</i>	100	3,33	5,07	18,18	132		206
	<i>Сосиска отварная</i>							
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	150	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	30	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		430	8,7	9,3	68,1	370,05	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Вермишель отварная</i>	100	3,68	0	3,01	112,3		204
	<i>Кабачковая икра</i>	30	1,9	8,9	7,7	119		б/н
	<i>Чай сладкий</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		280	5,63	8,92	18,61	262,9		
УЖИН	<i>Печенье</i>	20	2,25	3,54	22,47	125,1		59
	<i>Чай</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УЖИН		170	2,3	3,56	30,37	156,7		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1305	29,91	37,57	155,64	1142,65		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 3 День 2			Я	Я	Я			
ЗАВТРАК	<i>Каша молочная "Ассорти"</i>	150	5,06	5,79	21,87	152,4		171
	<i>Батон с маслом</i>	35	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	150	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		335	11,77	13,58	50,55	363,4		
II ЗАВТРАК	<i>Кисло-молочный напиток</i>	150	4,52	3,9	6,55	79,7		251
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		150	4,52		6,55	79,7		
ОБЕД	<i>Щи вегетарианские со сметаной</i>	150	1,752	4,641	11,139	90,544		37
	<i>Вермишель отварная</i>	100	3,67	3,01	17,63	112		317
	<i>Котлета из курицы</i>	60	15	11,3	13,7	234		184,18
	<i>Напиток шиповника</i>	150	0,4		20,9	107,7		533
	<i>Хлеб</i>	30	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		340	21,2	14,64	66,15	522,4	0	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Ленивые вареники со сметаной</i>	90	14,78	9,26	15,46	205		331
	<i>Чай сладкий</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		240	14,83	9,28	23,36	236,6		
УЖИН	<i>Кисель</i>	150	0,07	0,01	7,2	29		233
	<i>Печенье</i>	20	2,25	3,54	22,47	125,1		604
ИТОГО ЗА УЖИН		170	2,32	3,55	29,67	154,1		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		150	0,07	0,01	7,2	29		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1385	54,71	41,06	183,48	1385,2		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 3 День 3			Я	Я	Я			
ЗАВТРАК	<i>Яйцо</i>	40	5,32	4,66	0,3	62,8		306
	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	33	3,61	5,4	9,75	106		1
	<i>Какао на молоке</i>	150	3,9	3,3	17,7	110,7		693
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		223	12,83	13,36	27,75	279,5		
II ЗАВТРАК	<i>Напиток лимонный</i>	150	0,15	0,013	24,43	96		282
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		150	0,15		24,43	96		
ОБЕД	<i>Суп "Харчо" на кур.б-не</i>	150	5,38	2,2	8,82	76,7		101
	<i>Перловка отварная</i>	100	2,322	4,29	2,5	122,155		84
	<i>Тефтеля мясная</i>	50	6,41	6,78	5,22	107,54		174
	<i>Салат луковый</i>	50	0,5	3,5	3,1	45		88
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	150	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	30	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	16,802	17,1	54,38	504,845	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Каша молочная пшеничная</i>	150	4,09	1,2	28,1	140,32		98
	<i>Чай сладкий</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		300	4,14	1,22	36	171,92		
УЖИН	<i>Кисло-молочный напиток</i>	150	4,52	3,9	6,55	79,7		251
ИТОГО ЗА УЖИН		150	4,52	3,9	6,55	79,7		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1353	38,442	35,58	149,11	1131,965		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 3 День 4			Я	Я	Я			
ЗАВТРАК	<i>Суп рисовый молочный</i>	150	4,32	4,97	13,71	117		43
	<i>Батон с маслом</i>	35	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	150	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		335	11,03	12,76	42,39	328		
II ЗАВТРАК	<i>Сок</i>	150	0,75	0	15,15	64		399
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		150	0,75		15,15	64		
ОБЕД	<i>Суп картофельный на к.м. б-не</i>	150	5,38	2,2	8,82	76,7		б/н
	<i>Гороховое пюре</i>	110	10,07	5,34	23,07	181		422
	<i>Тефтеля из рыбы</i>	60	7,93	6,58	9,41	128,58		3
	<i>Огурец (свежий)</i>	60	0,42	0,06	1,14	6,78		б/н
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	150	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	30	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	25,99	14,51	77,18	546,51	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Творожно-морковная запеканка со сгущеным молоком</i>	130	20,81	14,25	43,93	387,8		235
	<i>Чай сладкий</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		280	20,86	14,27	51,83	419,4		
УЖИН	<i>Печенье</i>	20	2,25	3,54	22,47	125,1		604
	<i>Сок</i>	150	0,7		10,15	69,05		399
ИТОГО ЗА УЖИН		170	2,95	3,54	32,62	194,15		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1495	61,58	45,08	219,17	1552,06		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 3 День 5			Я	Я	Я			
ЗАВТРАК	<i>Каша геркулесовая молочная</i>	150	3,4	3,96	22,94	141		314
	<i>Батон с маслом</i>	35	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	150	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		335	10,11	11,75	51,62	352		
II ЗАВТРАК	<i>Фрукт</i>	130	0,5	0,5	12,83	57,82		б/н
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		130	0,5		12,83	57,82		
ОБЕД	<i>Суп гороховый</i>	150	1,26	4,48	7,01	73,78		149
	<i>Суфле из печени</i>	100	16,94	8,02	9,15	181,59		218
	<i>Кукуруза консервированная</i>	30	10,3	4,9	60	325,3		29
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	150	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	30	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		460	30,69	17,73	110,9	734,12	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Винегрет</i>	130	1,77	8,03	11	123,2		90
	<i>Чай сладкий</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		280	1,82	8,05	18,9	154,8		
УЖИН								
ИТОГО ЗА УЖИН		0	0	0	0	0		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1205	43,12	37,53	194,25	1298,74		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 4 День 6			Я	Я	Я			
ЗАВТРАК	<i>Каша гречневая молочная</i>	90	6,5	8	2,68	113		100
	<i>Батон с маслом</i>	35	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	150	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		275	13,21	15,79	31,36	324		
II ЗАВТРАК	<i>Кисель</i>	150	0,07	0,01	7,2	29		233
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		150	0,07		7,2	29		
ОБЕД	<i>Щи с фасолью</i>	150	1,23	5,2	9,6	101,2		37
	<i>Картофельное пюре</i>	100	3,33	5,07	18,18	132		206
	<i>Сельдь (солёная)</i>	24	3	3,2	0,78	43,5		9
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	150	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	30	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		454	9,75	13,8	63,3	430,15	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Запеканка творожно-манная со сгущённым молоком</i>	130	20,81	14,25	43,93	387,8		117
	<i>Чай сладкий</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		280	20,86	14,27	51,83	419,4		
УЖИН	<i>Печенье</i>	20	2,25	3,54	22,47	125,1		604
	<i>Чай</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УЖИН		170	2,3	3,56	30,37	156,7		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1329	46,19	47,42	184,06	1359,25		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 4 День 7			Я	Я	Я			
ЗАВТРАК	<i>Салат из свёклы</i>	40	0,77	2,43	3,34	37,56		33
	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	33	3,61	5,4	9,75	106		3
	<i>Какао на молоке</i>	150	1,84	1,74	7,31	52,73		693
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		223	6,22	9,57	20,4	196,29		
II ЗАВТРАК	<i>Сок</i>	150	0,75	0	15,15	64		399
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		150	0,75		15,15	64		
ОБЕД	<i>Суп "Полевой" со сметаной</i>	150	7,71	7,32	15,3	166,6		2,67
	<i>Капуста тушёная</i>	140	3,67	4,52	18,83	133,02		200
	<i>Тефтеля мясная</i>	50	6,41	6,78	5,22	107,54		174
	<i>Напиток шиповника</i>	150	0,4		20,9	107,7		533
	<i>Хлеб</i>	30	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		370	12,61	11,63	58,87	416,96	0	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Каша молочная кукурузная</i>	150	4,67	4,86	20,94	146		168
	<i>Чай сладкий</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		300	4,72	4,88	28,84	177,6		
УЖИН	<i>Чай сладкий</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
	<i>Печенье</i>	20	2,25	3,54	22,47	125,1		604
ИТОГО ЗА УЖИН		170	2,3	3,56	30,37	156,7		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		150	0,05	0,02	7,9	31,6		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1363	26,65	29,66	161,53	1043,15		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 4 День 8			Я	Я	Я			
ЗАВТРАК	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	150	6,7	11	26	209		93
	<i>Батон</i>	30	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	150	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	13,41	18,79	54,68	420		
II ЗАВТРАК	<i>Кисло-молочный напиток</i>	150	4,52	3,9	6,55	79,7		251
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		150	4,52		6,55	79,7		
ОБЕД	<i>Борщ со сметаной</i>	150	1,09	2,95	7,64	61,5		57
	<i>Пудинг рыбный запеченый</i>	80	10,1	5,3	20,1	165		269
	<i>Рис отварной</i>	100	2,7	4,4	24,8	150		11
	<i>Салат из белокочанной капусты с морковью</i>	50	0,9	5,5	5	70		2
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	150	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	30	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	16,98	18,48	92,28	599,95	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ОЛДНИК	<i>Ватрушка с творогом</i>	60	7,9	4,69	25	173		458
	<i>Молоко</i>	150	2,8	3,2	4,7	59		534
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		210	10,7	7,89	29,7	232		
УЖИН	<i>Яйцо</i>	40	5,32	4,66	0,3	62,8		209
	<i>Чай сладкий</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УЖИН		190	5,37	4,68	8,2	94,4		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1440	50,98	49,84	191,41	1426,05		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 4 День 9			Я	Я	Я			
ЗАВТРАК	<i>Каша манная молочная</i>	150	3,4	3,96	22,94	141		88
	<i>Батон с маслом</i>	35	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	150	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		335	10,11	11,75	51,62	352		
II ЗАВТРАК	<i>Напиток лимонный</i>	150	0,15	0,013	24,43	96		282
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		150	0,15		24,43	96		
ОБЕД	<i>Суп картофельный с крупой</i>	150	7,71	7,32	15,3	166,6		б/н
	<i>Вермишель отварная</i>	110	5,36	0,76	29,08	144,76		б/н
	<i>Печень по-строгановски</i>	70	15,35	13,02	1,42	184		403
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	150	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	30	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		510	30,61	21,43	80,54	648,81	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Каша молочная ячневая</i>	150	4,98	5,69	21,1	153		99
	<i>Чай сладкий</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		300	5,03	5,71	29	184,6		
УЖИН	<i>Батон с повидлом</i>	70	2,03	3,21	11,34	127		2
	<i>Чай сладкий</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УЖИН		220	2,08	3,23	19,24	158,6		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1515	47,98	42,12	204,83	1440,01		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 4 День 10			Я	Я	Я			
ЗАВТРАК	<i>Каша рисовая молочная</i>	150	8,9	5,99	44,43	268,95		173
	<i>Батон с маслом</i>	35	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	150	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		335	15,61	13,78	73,11	479,95		
II ЗАВТРАК	<i>Фрукт</i>	130	0,5	0,5	12,83	57,82		б/н
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		130	0,5		12,83	57,82		
ОБЕД	<i>Суп вермишелевый на к.м. б-не</i>	150	4,30	3,9	17,51	105,6		38
	<i>Пирожок с картошкой</i>	100	8,65	10,02	46,61	311		562
	<i>Компот с/ф с витамином С</i>	150	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	<i>Хлеб</i>	30	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		430	15,14	14,25	98,86	570,05	0,05	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Салат свекольный</i>	130	1,77	8,03	11	123,2		16
	<i>Сок</i>	150	0,75	0	15,15	64		399
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		280	2,52	8,03	26,15	187,2		
УЖИН								
ИТОГО ЗА УЖИН		0	0	0	0	0		
II УЖИН								
ИТОГО ЗА II УЖИН		0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1175	33,77	36,06	210,95	1295,02		