

У  
Т

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 30 «Незабудка»

К.А. Шпилюкова

« 09 » 09 2021 год



## ПРИМЕРНОЕ

# 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБДОУ «Детский сад № 30 «НЕЗАБУДКА»

Единый сборник технологических нормативов,

рецептур блюд и кулинарных изделий

для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений,  
учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних,

нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений

для детей до 3 лет

Пермь 2021

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	Vit С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ			
<b>НЕДЕЛЯ 1</b> <b>День 1</b> <b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая вязкая	150	9,12	8,368	39,552	149,92	0,0	№ 213
	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	20/10	1,2	4,2	20,4	114,00	0,1	№ 73
	Какао с молоком сгущенным	170	0,8	0,2	0,16	85,6	0,4	№ 463
<b>Итого за завтрак:</b>		350	11,12	12,768	60,112	349,52 – 22%	0,5	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	<b>10.00 – Соки фруктовые (или фрукт)</b>	100	0,5	0,1	10,1	46,0 – 3%	2,0	№ 501(82)
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы отварной	30	0,95	2,7	6,7	35	6,1	№ 26
	Суп-харчо	150	2,16	2,28	15,06	69	6,6	№ 109
	Оладьи из печени по-кунцевски	60	12,46	12,25	10,01	160,0	0,0	№ 357
	Пюре картофельное	110	5,55	5,4	5,85	70,4	25,5	№ 377
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,0	27,0	60,0	0,5	№ 495
	Хлеб пшеничный	40	1,9	0,2	12,3	98,75	0,0	№ 573
	Хлеб ржано-пшеничный	10	3,3	0,6	17,0	50,5	0,0	№ 575
<b>Итого за обед:</b>		550	26,82	23,43	93,92	543,65 – 39%	38,7	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Сдоба обыкновенная	55	4,32	8,24	36,72	189,2	0,0	№ 545
	Омлет натуральный	180	5,0	11,6	18,0	200,3	5,4	№ 268
	Ряженка	180	5,8	5,0	8,0	75,0	1,4	№ 470
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,00	№ 575
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		445	17,4	25,08	77,48	535,0 – 36%	6,8	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1445</b>	<b>55,84</b>	<b>61,378</b>	<b>241,612</b>	<b>1474,17</b>	<b>48,0</b>	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	Vit C	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ			
<b>День 2</b> <b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная жидкая	150	22,08	21,0	33,8	102,80	0,36	№ 236
	Бутерброды с сыром (3-й вариант)	20/10	5,7	9,25	8,4	140,5	0,11	№ 65
	Кофейный напиток с молоком	170	0,1	0,0	15,2	111,0	1,4	№ 465
<b>Итого за завтрак:</b>		350	27,88	30,25	57,4	354,30 – 25%	1,87	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	<b>10.00 – Кефир</b>	100	2,9	2,5	4,0	50 – 3%	0,7	№ 470
<b>ОБЕД</b>	Икра морковная	30	0,75	5,5	4,25	35,5	2,75	№ 54
	Свекольник	150	1,7	4,08	11,64	41,0	7,96	№ 98
	Котлеты из птицы припущенные	60	9,0	9,0	2,73	158,0	1,53	№ 372
	Макаронные изделия отварные	110	6,5	7,0	38,5	72,65	0,0	№ 256
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,4	0,0	29,0	102,0	0,0	№ 484
	Хлеб пшеничный	40	1,9	0,2	12,3	98,75	0,0	№ 573
	Хлеб ржано-пшеничный	10	3,3	0,6	17,0	50,5	0,0	№ 575
<b>Итого за обед:</b>		550	24,55	26,38	115,42	558,4 – 40%	12,24	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Фрукт	100	0,44	0,44	10,78	51,7	11,0	№ 82
	Манник (молоко сгущенное)	55	3,41	6,08	32,75	149,1	0,0	№ 550(471)
	Суп картофельный с рыбой	150	13,89	8,47	17,77	146,1	10,18	№ 119
	Чай с сахаром	150	4,16	3,3	25,0	129,6	1,3	№ 457
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,6	0,24	14,76	70,5	0,0	№ 575
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		485	23,62	18,53	101,06	547,30 – 32%	22,48	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1485</b>	<b>78,95</b>	<b>77,66</b>	<b>277,88</b>	<b>1510,00</b>	<b>43,59</b>	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	Vit C	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ			

<b>День 3</b> <b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная жидкая	150	4,3	9,6	20,6	106,61	1,1	№ 230
	Бутерброды с маслом (3-й вариант)	20/10	1,4	14,5	8,75	111,5	0,0	№ 71
	Какао с молоком	170	3,2	2,7	15,9	108,91	1,3	№ 462
<b>Итого за завтрак:</b>		350	8,9	26,8	46,25	327,02 – 25%	2,4	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	<b>10.00 – Соки фруктовые (или фрукт)</b>	100	2,9	2,5	4,0	50,0 – 3%	0,7	№ 501(82)
<b>ОБЕД</b>	Салат картофельный	30	0,7	1,9	1,85	57,5	10,6	№ 38
	Суп картофельный с клецками	150	1,4	3,98	6,22	86,4	14,78	№ 115
	Бигус	110/60	28,117	10,101	39,53	171,78	5,307	№ 329
	Компот из яблок с лимоном	150	0,3	0,00	20,1	81,0	0,8	№ 487
	Хлеб пшеничный	40	1,9	0,2	12,3	98,75	0,0	№ 573
	Хлеб ржано-пшеничный	10	3,3	0,6	17,0	50,5	0,0	№ 575
<b>Итого за обед:</b>		550	35,717	16,781	97,0	545,93 – 38%		
<b>УПЛОТНЕН- НЫЙ ПОЛДНИК</b>	Ватрушка «Лакомка»	55	1,12	1,32	30,92	170,0	0,0	№ 546
	Каша пшенная молочная жидкая	180	7,05	10,8	10,5	128,0	12,6	№ 235
	Йогурт	180	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	№ 470
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,0	№ 575
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		445	11,45	12,56	76,38	560,5 – 34%	16,6	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1445</b>	<b>59,0</b>	<b>58,6</b>	<b>223,63</b>	<b>1483,45</b>	<b>51,18</b>	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	Vit C	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ			
<b>День 4</b> <b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	6,44	8,46	25,92	155,56	1,38	№ 139
	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	20/10	4,7	7,6	12,7	108,0	0,1	№ 73
	Чай с молоком	170	3,33	3,42	22,05	112,3	0,36	№ 460
<b>Итого за завтрак:</b>		350	14,47	19,48	60,67	375,86 – 25%		
<b>2 ЗАВТРАК</b>	<b>10.00 – Ряженка</b>	100	5,0	3,2	8,5	87,0 – 5 %		№ 470
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с чесноком	30	0,95	2,7	6,7	35	6,1	№ 34
	Суп гороховый	150	1,64	4,2	13,0	47,0	0,14	№ 127
	Рыба, тушенная в томате с овощами	60/20	11,64	6,24	3,48	126,40	1,92	№ 299
	Пюре картофельное	110	3,15	0,6	16,35	76,5	5,1	№ 377
	Кисель из сока плодового или ягодного	150	0,2	0,12	39,0	78,0	2,6	№ 485
	Хлеб пшеничный	40	1,9	0,2	12,3	98,75	0,0	№ 573
	Хлеб ржано-пшеничный	10	3,3	0,6	17,0	50,5	0,0	№ 575
<b>Итого за обед:</b>		570	22,78	20,66	107,83	512,15 – 38%		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Вафли	55	3,6	3,2	36,6	100,0	0,1	№ 580
	Вареники ленивые	180	12,9	20,0	3,46	234,6	0,46	№ 289
	Соки фруктовые	180	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	№ 501
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,0	№ 575
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		445	19,78	23,62	75,02	497,1 – 32%	4,56	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1465</b>	<b>62,03</b>	<b>66,96</b>	<b>252,74</b>	<b>1472,11</b>	<b>28,86</b>	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	Vit C	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ			
<b>День 5</b> <b>ЗАВТРАК</b>	Каша овсяная молочная жидкая	150	5,58	6,71	33,3	126,0	1,17	№ 237
	Бутерброды с сыром (3-й вариант)	20/10	5,7	9,25	8,4	120,5	0,11	№ 65
	Кофейный напиток с молоком	170	2,61	1,8	18,81	111,7	0,36	№ 465
<b>Итого за завтрак:</b>		350	13,89	17,76	60,51	358,2 – 25%	1,64	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	<b>10.00 – Кефир</b>	100	2,9	2,5	4,0	50,0 – 3 %	0,7	№ 470
<b>ОБЕД</b>	Салат из капусты белокочанной	30	3,84	8,12	1,52	24,4	1,24	№ 1
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,65	3,38	9,13	73,72	7,0	№ 95
	Плов из говядины	110/60	15,2	15,14	36,0	221,90	1,23	№ 330
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,47	0,0	25,65	74,5	0,5	№ 495
	Хлеб пшеничный	40	1,9	0,2	12,3	98,75	0,0	№ 573
	Хлеб ржано-пшеничный	10	2,3	0,6	17,0	50,5	0,0	№ 575
<b>Итого за обед:</b>		550	25,36	27,44	101,6	543,77 – 40%	9,97	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Фрукт	100	0,44	0,44	10,78	51,7	11,0	№ 82
	Шанежка наливная	55	3,0	3,92	30,0	166,4	0,0	№ 538
	Рагу из овощей(2-й вариант)	150	13,8	14,8	17,7	189,87	7,5	№ 177/419
	Чай с сахаром	150	0,1	0,0	15,0	60,0	0,4	№ 457
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,0	№ 575
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		485	19,62	19,4	88,24	538,47 – 32%	18,9	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1485</b>	<b>61,77</b>	<b>67,1</b>	<b>255,35</b>	<b>1490,44</b>	<b>31,21</b>	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	Vit C	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ			
<b>НЕДЕЛЯ 2</b> <b>День 6</b> <b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия отварные	150	6,75	0,81	34,8	133,88	0,02	№ 256
	Бутерброды с маслом (3-й вариант)	20/10	1,2	4,2	20,4	124,0	0,1	№ 71
	Какао с молоком сгущенным	170	0,09	0,0	0,14	94,0	0,00	№ 463
<b>Итого за завтрак:</b>		350	8,04	5,01	55,34	351,88 – 19%	0,12	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	<b>10.00 – Соки фруктовые (или фрукт)</b>	100	0,5	0,1	10,1	46,0 – 3%	2,0	№ 501(82)
<b>ОБЕД</b>	Рубленые яйца с маслом и луком	30	0,55	5,05	4,55	46,0	1,6	№ 46
	Рассольник ленинградский	150	2,0	3,0	11,1	49,3	4,2	№ 100
	Жаркое по-домашнему	110/60	23,6	21,0	15,0	204,5	6,9	№ 328
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,4	0,0	29,0	72,0	0,0	№ 484
	Хлеб пшеничный	40	1,9	0,2	12,3	98,75	0,0	№ 573
Хлеб ржано-пшеничный	10	3,3	0,6	17,0	50,5	0,0	№ 575	
<b>Итого за обед:</b>		550	32,75	29,85	88,95	521,05 – 40%	12,7	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Сдоба обыкновенная	55	6,0	8,9	49,4	157,0	0,1	№ 545
	Каша кукурузная молочная жидкая	180	7,8	9,46	35,8	183,5	1,46	№ 233
	Йогурт	180	5,8	5,0	8,0	100,0	1,4	№ 535
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,0	№ 575
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		445	21,88	18,6	108,0	511,0 – 38%	2,96	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1445</b>	<b>63,17</b>	<b>58,56</b>	<b>262,39</b>	<b>1429,93</b>	<b>17,78</b>	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	Vit C	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ			
<b>День 7</b> <b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,3	4,6	14,8	118,62	0,014	№ 235
	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	20/10	4,7	7,6	12,7	138,0	0,1	№ 73
	Чай с молоком	170	3,24	2,97	22,5	129,6	1,17	№ 460
<b>Итого за завтрак:</b>		350	12,24	15,17	50,0	386,22 – 22%	1,284	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	<b>10.00 –Ряженка</b>	100	5,0	3,2	8,5	87,0 – 5%	0,6	№ 470
<b>ОБЕД</b>	Винегрет овощной	30	0,95	2,7	6,7	35,0	6,1	№ 47
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,84	3,4	12,1	56,4	6,94	№ 104
	Печень говяжья по-строгановски	60/20	12,46	12,25	10,01	160,2	0,0	№ 356
	Каша гречневая вязкая	110	5,55	5,4	5,85	84,5	19,5	№ 213
	Компот из яблок с лимоном	150	0,3	0,0	20,1	81,0	0,8	№ 487
	Хлеб пшеничный	40	1,9	0,2	12,3	98,75	0,0	№ 573
	Хлеб ржано-пшеничный	10	3,3	0,6	17,0	50,5	0,0	№ 575
<b>Итого за обед:</b>		570	26,3	24,55	84,06	566,35 – 39%	33,34	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Коржик молочный	55	0,84	0,99	23,19	155,0	0,0	№ 547
	Омлет натуральный	180	11,21	16,14	20,5	162,14	0,28	№ 268
	Соки фруктовые	180	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	№ 501
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,0	№ 575
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		445	15,33	17,57	78,65	479,64 – 34%	4,28	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1465</b>	<b>58,87</b>	<b>60,49</b>	<b>221,21</b>	<b>1519,21</b>	<b>39,504</b>	



ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	Vit C	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ			
<b>День 8</b> <b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная жидкая	150	13,78	11,4	3,7	110,9	0,49	№ 236
	Бутерброды с сыром (3-й вариант)	20/10	5,7	9,25	8,4	110,5	0,11	№ 65
	Кофейный напиток с молоком	170	3,2	2,7	15,9	109,0	1,3	№ 465
<b>Итого за завтрак:</b>		350	22,68	23,35	28,0	330,4 – 24%	1,9	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	<b>10.00 – Кефир</b>	100	2,9	2,5	4,0	50,0 – 3%	0,7	№ 470
<b>ОБЕД</b>	Салат картофельный	30	0,8	3,55	2,95	77,0	10,9	№ 38
	Суп картофельный с клецками	150	1,46	4,0	8,52	106,0	8,24	№ 11
	Котлеты из птицы припущенные	60	12,1	7,3	5,2	149,0	0,7	№ 372
	Капуста тушеная	110	4,935	1,84	30,765	54,3	0,0	№ 380
	Кисель из сока плодового или ягодного	150	0,2	0,12	39,0	78,0	2,6	№ 485
	Хлеб пшеничный	40	1,9	0,2	12,3	98,75	0,0	№ 573
	Хлеб ржано-пшеничный	10	3,3	0,6	17,0	50,5	0,0	№ 575
<b>Итого за обед:</b>		550	24,695	17,61	115,735	613,55 – 40%		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Фрукт	100	0,44	0,44	10,78	51,70	11,0	№ 82
	Печенье	55	4,5	7,8	36,2	103,0	0,0	№ 582
	Запеканка из творога (молоко сгущенное)	150	11,7	13,3	22,35	236,0	12,17	№ 279(471)
	Чай с лимоном	150	0,1	0,0	15,2	61,0	1,4	№ 459
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,0	№ 575
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		485	19,02	21,78	99,29	522,2 – 33%	24,57	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1485</b>	<b>69,295</b>	<b>65,24</b>	<b>247,02</b>	<b>1516,15</b>	49,57	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	ViT C	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ			
<b>День 9</b> <b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная жидкая	150	5,58	6,714	27,774	113,86	1,24	№ 230
	Бутерброды с маслом (3-й вариант)	20/10	1,4	14,5	8,75	101,5	0,0	№ 71
	Какао с молоком	170	0,09	0,0	13,875	105,5	0,0	№ 462
<b>Итого за завтрак:</b>		350	7,07	21,214	50,399	320,86 – 25%	1,24	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	<b>10.00 – Соки фруктовые (или фрукт)</b>	100	2,9	2,5	4,0	50,0 – 3%	0,7	№ 501(82)
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с чесноком	30	0,7	1,9	1,85	27,5	10,6	№ 34
	Суп картофельный с бобовыми (зеленый горошек)	150	1,4	3,98	6,22	76,4	14,78	№ 113
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	60/20	13,3	7,7	5,5	164,0	7,4	№ 298
	Пюре картофельное	110	3,98	5,84	27,27	81,35	0,0	№ 377
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,0	27,0	80,0	0,5	№ 495
	Хлеб пшеничный	40	1,9	0,2	12,3	98,75	0,0	№ 573
	Хлеб ржано-пшеничный	10	3,3	0,6	17,0	50,5	0,0	№ 575
<b>Итого за обед:</b>		570	28,14	25,06	94,94	578,5 – 40%	33,28	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Булочка российская	55	10,2	7,4	35,6	220,0	0,0	№ 544
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	1,76	2,36	11,76	125,4	8,0	№ 139
	Йогурт	180	1,00	0,2	20,2	92,0	4,0	№ 470
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,0	№ 575
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		445	15,24	10,2	82,32	507,90 – 32%	12,0	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1465</b>	<b>53,35</b>	<b>58,974</b>	<b>231,659</b>	<b>1457,26</b>	47,22	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	ViT C	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ			

<b>День 10</b> <b>ЗАВТРАК</b>	Каша овсяная молочная жидкая	150	4,4	6,9	26,0	133,52	1,2	№ 237
	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	20/10	5,7	9,25	8,4	140,5	0,11	№ 73
	Чай с молоком	170	3,6	3,3	25,0	94,0	1,3	№ 460
<b>Итого за завтрак:</b>		350	13,7	19,45	59,4	368,02 – 25%	2,61	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	<b>10.00 – Ряженка</b>	100	5,0	3,2	8,5	87,0 – 5%	0,6	№ 470
<b>ОБЕД</b>	Сельдь с луком	30	0,75	5,5	4,25	65,5	2,75	№ 316
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,28	4,06	13,64	46,2	0,6	№ 95
	Плов из говядины	110/60	14,13	11,89	69,57	242,17	8,42	№ 330
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,4	0,0	29,0	72,0	0,0	№ 484
	Хлеб пшеничный	40	1,9	0,2	12,3	98,75	0,0	№ 573
Хлеб ржано-пшеничный	10	3,3	0,6	17,0	50,5	0,0	№ 575	
<b>Итого за обед:</b>		550	22,76	22,25	145,76	575,12 – 38%	11,77	
<b>УПЛОТНЕН- НЫЙ ПОЛДНИК</b>	Фрукт	100	0,40	0,40	6,8	47,0	11,0	№ 82
	Вафли	55	24,0	25,2	23,10	105,0	0,6	№ 580
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	1,8	2,12	12,87	182,0	0,25	№ 181
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	1,35	1,17	10,66	78,3	1,2	№ 466
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,0	№ 575
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		485	29,83	29,13	68,19	482,80 – 32%	13,05	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1485</b>	<b>71,29</b>	<b>74,03</b>	<b>281,85</b>	<b>1512,94</b>	28,03	

<b>ИТОГО</b>	<b>ВЕС БЛЮДА</b>	<b>ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА</b>			<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ</b>
		<b>БЕЛКИ</b>	<b>ЖИРЫ</b>	<b>УГЛЕВОДЫ</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>14670,0</b>	<b>633,56</b>	<b>648,99</b>	<b>2495,34</b>	<b>14865,66</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>1467,0</b>	<b>63,0</b>	<b>65,0</b>	<b>250,0</b>	<b>1486,0</b>