

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ
д/с «Колокольчик» пгт Кумены
Н.В.Костылева

**Примерное
десятидневное меню
для детей до 3 лет (ясли)
МКДОУ д/с «Колокольчик»
пгт Кумены
(с 10-часовым пребыванием)**

пгт Кумены 2018г.

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг	№ ре-цеп-туры
			Б, г	Ж, г	У, г			
Завтрак	Каша молочная жидкая пшеничная	150	5,8	4,2	29,4	201,2	0,29	дошк. образ.19 89-90г
	Какао с молоком	150	2,90	2,61	17,18	101,25	0,39	14/10-2011-2
	Батон с маслом	45/5	3,46	4,04	21,09	162,9	0,00	1/13-2011-2
	Итого:	350	12,16	10,85	67,67	465,35	0,68	
II завтрак	Сок фруктовый	150	0	0	18	75	3,0	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,34	1,98	3,29	32	1,32	10/1-2011-1
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	150	3,19	3,00	11,89	88,5	3,39	17/2-2011-1
	Котлета из мяса кур	50	8,96	7,31	7,41	131,87	0,19	5/9-2011-2
	Капуста тушеная	100	2,33	1,90	9,04	62,7	20,87	8/3-2011-1
	Кисель из концентрата с витамином С	150	0,00	0,00	25,0	89,0	88,40	591-1994
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	51,5		
	Итого:	505	16,47	14,49	64,98	455,57	114,17	
Полдник	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	150	1,7	0,8	6,3	92,5	4,02	131-1994
	Чай	150	0,03	0,01	6,82	26,25	0,00	10/10-2011-2
	Вафля	20	0,7	6	93	94	0	
	Итого:	320	2,43	6,81	106,12	212,75	4,02	
Итого за 1 день		1325	31,06	32,15	256,77	1208,67	121,87	

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б, г	Ж, г	У, г			
Завтрак	Каша пшеничная	150	5,8	4,2	29,4	201,2	0,31	до-школь н.восп ит.198 9-90г
	Кофейный напиток с молоком	150	2,26	2,16	10,02	66,75	0,26	13/10- 2011-2
	Батон с маслом	45/5	3,46	4,04	21,09	162,9	0,00	1/13- 2011-2
	Итого:	350	11,52	21,92	82,43	513,28	0,26	
П завтрак	Банан	80	1,2	0,4	16,8	72	8	
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	30	0,47	1,99	2,78	30,5	11,22	6/1- 2011-1
	Рассольник с крупой	150	1,38	3,34	9,35	74,25	4,02	11/2- 2011-1
	Рулет из рыбы	50	5,64	3,00	5,36	71,25	0,32	18/8- 2011-2
	Картофельное пюре	75	1,55	2,10	10,32	84	67,50	472- 1994
	Соус красный основной	25	0,55	0,75	1,9	16,5		528- 1994
	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	13,70	54	37,62	6/10- 2011-2
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	51,5		
	Итого:	505	11,61	11,5	51,76	382	120,69	
Полдник	Сырники из творога с повидлом	100/ 20	17,13/ 0,07	9,45/ 0,00	20,34/ 11,70	237	0,18/ 0,09	6/5- 2011-1
	Чай с витамином С	150	0,03	0,01	6,82	8,75	50,02	10/10- 2011-2
	Итого:	270	17,13	9,46	38,86	245,75	50,29	
Итого за 2 день		1205	41,46	84,74	189,85	1402,88	179,24	

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг	№ ре-цеп-туры
			Б, г	Ж, г	У, г			
Завтрак	Пудинг из творога	150	2184	15,78	31,28	355,50	0,02	217/5-2011-1
	Чай с витамином С	150	0,03	0,01	6,82	8,75	50,02	10/10-2011-2
	Батон с маслом	45/5	3,46	4,04	21,09	162,9	0,00	1/13-2011-2
	Итого:	350	25,33	45,16	104,35	631,5	50,04	
П завтрак	Сок фруктовый	150	0	0	18	75	3,0	
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,41	2,48	2,04	32	0,58	20/1-2011-1
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,11	1,91	4,51	39,75	8,13	6/2-2011-1
	Котлета из мяса говядины	50	7,11	6,93	3,22	103,75	0,00	14/8-2011/2
	Каша гречневая вязкая	75	2,3	2,02	10,01	68,25	0,00	3/4-2011-1
	Соус красный основной	25	0,55	0,75	1,9	16,5	0,00	528-1994
	Компот из свежих яблок и изюма	150	0,21	0,01	13,86	53,25	37,55	2/10-2011-2
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	51,5		
	Итого:	505	13,33	14,4	43,89	365	46,26	
Полдник	Картофель в молоке	150	3,36	3,90	18,78	125	8,86	2/3-2011-1
	Кисель из концентрата	150	0,00	0,00	25,0	89,0	38,40	591-1994
	Итого:	300	3,36	3,90	41,73	214,25	47,26	
Итого за 3 день		1305	42,02	63,46	207,97	1285,75	93,52	

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг	№ рецеп-туры
			Б, г	Ж, г	У, г			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,4	3,4	7,6	95	4,86	161-1994
	Кофейный напиток с молоком	150	15,0	2,26	2,16	10,02	66,75	13/10-2011-2
	Батон ссыром	45/15	7,37	4,41	21,02	182	0,11	3/13-2011-2
	Итого:	360	25,77	10,07	30,78	287,02	71,72	
П завтрак	Яблоко свежее	150	1,05	2,25	39	71,55	15,0	
Обед	Салат из припущенной моркови и яблок	30	0,33	2,00	3,03	31	0,91	13/1-2011-1
	Свекольник на мясном бульоне	150	1,3	3,3	10,3	70	4,1	5/2-2011
	Плов из мяса говядины	150	11,1	12,45	27,6	361	0,75	4/8-2011
	Компот из свежих яблок и изюма	150	0,21	0,01	13,86	53,25	37,55	2/10-2011-2
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	51,5		
	Итого:	505	14,59	18,06	63,14	566,75	43,31	
Полдник	Котлеты морковные	100	3,9	7,4	16,3	175	2,11	222-1994
	Соус молочный (сладкий)	30	0,8	1,7	4,9	37,5	0,1	550-1994
	Чай с витамином С	150	0,03	0,01	6,82	8,75	50,02	10/10-2011-2
	Итого:	280	4,73	9,11	28,02	221,25	52,23	
Итого за 4 день		1295	46,14	39,49	160,94	1146,57	182,26	

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б, г	Ж, г	У, г			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	4,8	5,6	21,9	151	0,3	8/4-2011
	Чай с витамином С	150	0,03	0,01	6,82	8,75	50,02	10/10-2011-2
	Батон с маслом	45/5	3,46	4,04	21,09	162,9	0,00	1/13-2011-2
	Итого:	350	8,29	9,65	49,81	322,65	50,32	
П завтрак	Сок фруктовый	150	0	0	18	75	3,0	
Обед	Салат из свежих огурцов	30	0,2	3,0	1,0	30	2,7	14-1-2011
	Суп-пюре картофельный с гренками	150	1,8	2,0	9,6	61	3,6	25/2-2011
	Оладьи из печени	50	9,0	5,1	4,6	81	6,2	34/8-2011
	Макароны отварные	75	2,6	1,9	17,5	94	0,0	43/3-2011
	Соус красный основной	25	0,55	0,75	1,9	16,5	0,00	528-1994
	Кисель из концентрата	150	0,00	0,00	25,0	89,0	38,40	591-1994
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	51,5	0,00	
	Итого:	505	15,8	13,05	51,95	423	50,9	
Полдник	Рагу овощное	150	2,3	3,7	16,0	97	10,6	18/3-2011
	Какао с молоком	150	2,90	2,61	17,18	101,25	0,39	14/10-2011-2
	Итого:	300	5,2	6,31	39,49	198,25	10,99	
Итого за 5 день		1305	29,29	29,01	107,3	1018,9	115,21	

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б, г	Ж, г	У, г			
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,0	3,8	21,4	133	0,3	5/4-2011
	Кофейный напиток с молоком	150	15,0	2,26	2,16	10,02	66,75	13/10-2011-2
	Батон с маслом	45/5	3,46	4,04	21,09	162,9	0,00	1/13-2011-2
	Итого:	350	22,46	10,1	44,65	305,92	67,05	
П завтрак	Груша	120	0,48	0,36	12,36	73,2	6	
Обед	Салат овощной	30	1,0	2,5	3,5	38	2,1	16/1-2011
	Суп лапша на курином бульоне	150	1,4	2,1	9,0	58	0,3	20/2-2011
	Мясо говядины тушеное с овощами	180	14,1	14,1	19,7	257	9,6	3/8-2011
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,4	0,0	14,9	54	87,6	6/10-2011
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	51,5	0,00	
	Итого:	535	18,55	19	55,45	458,5	99,6	
Полдник	Запеканка из творога с яблоками	100	13,3	11,4	18,2	227	1,1	16/5-2011
	Соус молочный (сладкий)	30	0,8	1,7	4,9	37,5	0,1	550-1994
	Чай	150	0,03	0,01	6,82	8,75	0,00	10/10-2011-2
	Итого:	280	14,13	41,32	29,94	273,25	1,2	
Итого за 6 день		1285	55,62	70,78	213,18	1110,87	173,85	

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б, г	Ж, г	У, г			
Завтрак	Лапшевник с творогом	150	12,1	9,8	38,2	286	0,01	3/5-2011
	Какао с молоком	150	2,90	2,61	17,18	101,25	0,39	14/10-2011-2
	Батон с маслом	45/5	3,46	4,04	21,09	162,9	0,00	1/13-2011-2
	Итого:	350	18,46	34,91	111,38	550,12	0,4	
П завтрак	Яблоко свежее	150	1,05	2,22	39	71,55	15,0	
Обед	Салат из отварного картофеля с огурцом	30	0,4	2,0	3,3	32	1,4	31/1-2011
	Суп из овощей со сметаной	150	1,2	3,9	7,3	65	5,1	14/2-2011
	Рыба тушеная с овощами	60	5,8	3,1	3,0	61	0,7	4/7-2011
	Пюре картофельное	75	1,55	2,10	10,32	84	67,50	472-1994
	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	30,6	119,0	51,20	591-1994
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	51,5		
	Итого:	540	10,6	11,4	62,87	412,5	125,9	
Полдник	Морковь тушеная с рисом и изюмом	150	3,0	9,9	41,8	252	1,4	11/3-2011
	Чай с витамином С	150	0,03	0,01	6,82	8,75	50,02	10/10-2011-2
	Итого:	300	3,03	9,91	48,62	260,75	51,42	
Итого за 7 день		1340	33,14	58,47	261,87	1294,92	192,72	

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б, г	Ж, г	У, г			
Завтрак	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	150	4,8	5,6	21,9	151	0,3	8/4-2011
	Кофейный напиток с молоком	150	15,0	2,26	2,16	10,02	66,75	13/10-2011-2
	Батон с сыром	45/15	7,37	4,41	21,02	182	0,11	3/13-2011-2
	Итого:	350	27,17	39,44	45,08	343,02	67,16	
П завтрак	Сок фруктовый	150	0	0	18	75	3,0	
Обед	Салат из свежих огурцов	30	0,2	3,0	1,0	30	2,7	14/1-2011
	Суп фасолевый	150	2,8	2,9	10,8	74	2,2	32/2-2011
	Тефтели из мяса говядины	50	7,1	6,1	5,3	102	0,7	20/8-2011
	Вермишель отварная	75	2,6	1,9	17,5	99	0,0	43/3-2011
	Компот из яблок с изюмом	150	0,21	0,01	13,86	53,25	37,55	2/10-2011-2
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	51,5		
	Итого:	480	14,56	14,21	56,81	409,75	43,15	
Полдник	Суфле из овощей	150	5,5	10,3	16,5	166	15,0	41/3-2011
	Соус красный основной	25	0,55	0,75	1,9	16,5	0,00	528-1994
	Чай с витамином С	150	0,03	0,01	6,82	8,75	50,02	10/10-2011-2
	Итого:	325	6,08	11,06	25,22	191,25	65,02	
Итого за 8 день		1305	47,81	64,71	145,11	1019,02	178,33	

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б, г	Ж, г	У, г			
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	5,4	5,0	25,2	155	0,3	2/4-2011
	Какао с молоком	150	2,90	2,61	17,18	101,25	0,39	14/10-2011-2
	Батон с маслом	45/5	3,46	4,04	21,09	162,9	0,00	1/13-2011-2
	Итого:	350	11,76	11,65	63,47	419,15	0,69	
П завтрак	Яблоко свежее	150	1,05	2,25	39	71,55	15,0	
Обед	Салат из моркови с изюмом, растительным маслом	30	0,4	1,5	6,6	38	1,1	12/1-2011
	Борщ с фасолью со сметаной	150	2,1	3,3	10,0	71	4,0	3/2-2011
	Запеканка картофельная с мясом	130	10,01	9,1	20,02	197,60	9,36	36/8-2011
	Соус красный основной	25	0,55	0,75	1,9	16,5	0,00	528-1994
	Кисель из концентрата	150	0,00	0,00	30,6	119,0	51,20	591-1994
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	51,5	0,00	
	Итого:	510	14,71	14,95	77,47	442,10	65,66	
Полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	120	5,88	4,56	25,56	164,4	0,00	43-2/3-2011
	Чай с витамином С	150	0,03	0,01	6,82	8,75	50,02	10/10-2011-2
	Итого:	270	5,91	4,57	32,38	173,15	50,02	
Итого за 9 день		1280	33,43	33,42	212,32	1105,95	132,37	

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг	№ ре-цеп-туры
			Б, г	Ж, г	У, г			
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом	150	3,3	4,5	16,9	119	0,4	4/4-2011
	Кофейный напиток с молоком	150	15,0	2,26	2,16	10,02	66,75	13/10-2011-2
	Батон с сыром	45/15	7,37	4,41	21,02	182	0,11	3/13-2011-2
	Итого:	350	25,67	11,17	40,08	311,02	67,26	
П завтрак	Сок фруктовый	150	0	0	18	75	3,0	
Обед	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	30	0,5	2,0	3,8	32	12,1	3/1-2011
	Суп-пюре картофельный с гречками	150/5	1,8	2,0	9,6	61	3,6	25/2-2011
	Рагу из мяса кур	150	14,8	16,4	16,0	266	4,3	3/9-2011
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,4	0,0	14,9	54	87,6	6/10-2011
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	51,5	0	
	Итого:	510	19,15	20,7	52,65	464,5	107,6	
Полдник	Лашшевник с творогом	100	8,1	6,5	25,5	190	0,1	3/5-2011
	Соус молочный сладкий	30	0,7	1,4	4,5	33	0,1	2/11-2011
	Чай с молоком	150	1,1	1,1	8,4	45	0,2	12/10-2011
	Итого:	280	9,9	9	38,4	268	0,4	
Итого за 10 день		1290	54,72	40,87	149,13	1118,52	178,26	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ
д/с «Колокольчик» пгт Кумены
Н.В.Костылева

**Примерное
десятидневное меню
для детей 3-7 лет
МКДОУ д/с «Колокольчик»
пгт Кумены
(с 10-часовым пребыванием)**

пгт Кумены 2018г.

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг	№ ре-цеп-туры
			Б, г	Ж, г	У, г			
Завтрак	Каша молочная жидкая пшеничная	200	7,6	5,5	38,9	270,3	0,42	дошк. образ.19 89-90г
	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	135	0,52	14/10-2011-2
	Батон с маслом	45/5	3,46	4,04	21,09	162,9	0,00	1/13-2011-2
	Итого:	450	14,93	27,95	110,84	568,2	0,94	
II завтрак	Сок фруктовый	180	0	0	21,6	90	3,6	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,34	1,98	3,29	32	1,32	10/1-2011-1
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	4,25	4,00	15,85	118	4,52	17/2-2011-1
	Котлета из мяса кур	70	12,55	10,23	10,37	184,62	0,27	5/9-2011-2
	Капуста тушеная	130	3,03	2,47	11,76	81,47	27,13	8/3-2011-1
	Кисель из концентрата с витамином С	200	0,00	0,00	30,6	119,0	51,20	591-1994
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	82,40	0,00	2011
	Итого:	940	22,81	21,10	85,23	617,49	84,44	
Полдник	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	200	2,2	1,1	8,4	122,4	5,35	131-1994
	Чай	200	0,04	0,01	9,09	35	0,00	10/10-2011-2
	Вафля	20	0,7	6	33	94	0	
	Итого:	420	2,94	7,11	50,49	251,4	5,35	
Итого за 1 день		1990	40,68	56,16	268,16	1527,09	94,33	

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б, г	Ж, г	У, г			
Завтрак	Каша пшеничная	200	7,6	5,5	38,9	270,3	0,42	дошколь н.восп ит.198 9-90г
	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89	0,52	13/10- 2011-2
	Батон с маслом	45/5	3,46	4,04	21,09	162,9	0,00	1/13- 2011-2
	Итого:	450	14,07	12,42	73,35	522,20	0,94	
П завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	90	10	
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	30	0,47	1,99	2,78	30,5	11,22	6/1- 2011-1
	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,84	4,45	12,47	99	5,37	11/2- 2011-1
	Рулет из рыбы	70	7,90	4,22	7,51	99,75	0,45	18/8- 2011-2
	Картофельное пюре	100	2,06	2,81	13,76	112	7,16	472- 1994
	Соус красный основной	30	0,7	0,9	2,3	19,5	0	528- 1994
	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72	50,16	6/10- 2011-2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	82,40	0,00	2011
	Итого:	670	16,1	14,88	70,44	515,15	74,36	
Полдник	Сырники из творога с повидлом	100/ 20	17,13/ 0,07	9,45/ 0,00	20,34/ 11,70	237	0,18/ 0,09	6/5- 2011-1
	Чай с витамином С	200	0,04	0,01	9,09	35	50,0	10/10- 2011/2
	Итого:	320	17,24	9,46	41,13	272	50,27	
Итого за 2 день		1540	48,91	37,26	205,92	1399,35	135,57	

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг	№ ре-цеп-туры
			Б, г	Ж, г	У, г			
Завтрак	Пудинг с творогом	150	21,84	15,78	31,28	355,5	0,02	17/5-2011
	Чай с витамином С	200	0,04	0,01	9,09	35	0,00	10/10-201
	Батон с маслом	45/5	3,46	4,04	21,09	162,9	0,00	3/13-2011
	Итого:	400	25,34	19,83	61,46	514,25	50,02	
П зав-трак	Сок фруктовый	180	0	0	21,6	90	3,6	
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,41	2,48	2,04	32	0,58	20/1-2011
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,49	2,54	6,01	53	10,85	6/2-2011
	Котлета из мяса говядины	80	11,4	11,1	5,2	166	0,00	14/8-2011
	Каша гречневая вязкая	100	3,06	2,69	13,35	91	0,00	3/4-2011
	Соус красный основной	30	0,7	0,9	2,3	19,5	0	528-1994
	Компот из свежих яблок и изюма	200	0,28	0,01	18,48	71	50,06	2/10-2011
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	82,40	0,00	2011
	Итого:	680	19,98	20,2	60,74	514,9	61,49	
Пол-дник	Картофель в молоке	200	4,48	5,2	25,04	166,67	11,81	2/3-2011
	Кисель из концентрата	200	0	0	30,6	119	51,20	591-1994
	Итого:	400	4,48	5,2	55,65	285,67	63,01	
Итого за 3 день		1660	49,8	45,23	199,45	1404,82	178,12	

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг	№ рецеп-туры
			Б, г	Ж, г	У, г			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,5	4,7	10,2	126,2	6,48	161-1994
	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89	0,52	13/10-2011
	Батон с сыром	45/15	7,37	4,41	21,02	182	0,11	3/13-2011
	Итого:	460	14,88	11,99	44,58	397,2	7,11	
П завтрак	Яблоко свежее	200	1,4	3	52	95,4	20	
Обед	Салат из припущенной моркови и яблок	30	0,33	2,00	3,03	31	0,91	13/1-2011
	Свекольник на мясном бульоне	200	1,7	4,4	13,7	93	5,4	5/2-2011
	Плов из мяса говядины	180	13,3	14,9	33,0	314	0,9	4/8-2011
	Компот из свежих яблок и изюма	200	0,28	0,01	18,48	71	50,06	2/10-2011
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	82,40	0,00	2011
	Итого:	650	18,25	21,79	81,57	591,40	57,27	
Полдник	Котлеты морковные	150	5,85	11,1	24,45	262,5	3,2	222-1994
	Соус молочный (сладкий)	50	1,3	2,9	8,1	63	0,2	500-1994
	Чай с витамином С	200	0,04	0,01	9,09	35	50,0	10/10-2011/2
	Итого:	400	7,19	14,01	41,64	360,5	53,4	
Итого за 4 день		1710	41,72	50,79	219,79	1444,5	137,78	

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б, г	Ж, г	У, г			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,4	7,4	29,2	202	0,4	8/4-2011
	Чай с витамином С	200	0,04	0,01	9,09	35	50,0	10/10-2011/2
	Батон с маслом	45/5	3,46	4,04	21,09	162,9	0,00	1/13-2011-2
	Итого:	460	9,9	11,45	59,38	399,9	50,4	
П завтрак	Сок фруктовый	180	0	0	21,6	90	3,6	
Обед	Салат из свежих огурцов	30	0,2	3,0	1,0	30	2,7	14-1-2011
	Суп-пюре картофельный с гренками	200	2,5	2,6	12,7	82	4,8	25/2-2011
	Оладьи из печени	70	12,6	7,2	5,0	134	9,2	34/8-2011
	Макароны отварные	100	3,5	2,5	22,7	125	0,0	43/3-2011
	Соус красный основной	30	0,7	0,9	2,3	19,5	0	528-1994
	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	30,6	119,0	51,20	591-1994
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	82,40	0	
	Итого:	570	22,14	16,68	87,66	591,9	67,9	
Полдник	Рагу овощное	180	2,8	4,4	19,2	117	41,0	18/3-2011
	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	135	0,52	14/10-2011-2
	Итого:	380	6,67	14,55	42,10	252	41,52	
Итого за 5 день		1590	38,71	42,68	210,74	1333,80	163,42	

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б, г	Ж, г	У, г			
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	28,6	178	0,4	5/4-2011
	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89	0,52	13/10-2011-2
	Батон с маслом	45/5	3,46	4,04	21,09	162,9	0,00	1/13-2011-2
	Итого:	450	11,77	12,02	63,05	492,95	0,92	
П завтрак	Груша	150	0,6	0,45	15,45	91,5	7,5	
Обед	Салат овощной	30	1,0	2,5	3,5	38	2,1	16/1-2011
	Суп лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	12,0	78	0,4	20/2-2011
	Мясо говядины тушеное с овощами	180	14,1	14,1	19,7	257	9,6	3/8-2011
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,4	0,0	17,9	65	95,10	6/10-2011
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	82,40	0	
	Итого:	650	20,04	19,88	66,46	520,40	107,2	
Полдник	Запеканка из творога с яблоками	130	17,3	14,8	23,7	295	1,4	16/5-2011
	Соус молочный (сладкий)	50	1,3	2,9	8,1	63	0,2	500-1994
	Чай	200	0,04	0,01	9,09	35	0,00	10/10-2011/2
	Итого:	380	18,64	17,71	40,89	393	1,6	
Итого за 6 день		1630	51,05	50,06	185,85	1497,85	117,22	

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б, г	Ж, г	У, г			
Завтрак	Лапшевник с творогом	150	12,1	9,8	38,2	286	0,01	3/5-2011
	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	135	0,52	14/10-2011-2
	Батон с маслом	45/5	3,46	4,04	21,09	162,9	0,00	1/13-2011-2
	Итого:	400	19,43	36,75	82,19	583,9	0,53	
П завтрак	Яблоко свежее	200	1,4	3	52	95,4	20	
Обед	Салат из отварного картофеля с огурцом	30	0,4	2,0	3,3	32	1,4	31/1-2011
	Суп из овощей со сметаной	200	1,5	5,2	9,8	87	6,8	14/2-2011
	Рыба тушеная с овощами	80	7,8	4,2	4,0	81	0,9	4/7-2011
	Пюре картофельное	100	2,07	2,8	13,76	112	90	472-1994
	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	30,6	119,0	51,20	591-1994
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	82,40	0	
	Итого:	650	14,41	14,68	74,82	588,22	150,3	
Полдник	Морковь тушеная с рисом и изюмом	100	2,0	6,6	27,9	168	0,9	11/3-2011
	Чай с витамином С	200	0,04	0,01	9,09	35	50,0	10/10-2011/2
	Итого:	300	2,04	6,61	36,99	203	50,9	
Итого за 7 день		1550	37,28	61,04	246	1470,52	221,73	

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б, г	Ж, г	У, г			
Завтрак	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200	6,4	7,4	29,2	202	0,4	8/4-2011
	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89	0,52	13/10-2011-2
	Батон с сыром	45/15	7,37	4,41	21,02	182	0,11	3/13-2011-2
	Итого:	450	16,78	31,47	63,58	473	1,03	
П завтрак	Сок фруктовый	180	0	0	21,6	90	3,6	
Обед	Салат из свежих огурцов	30	0,2	3,0	1,0	30	2,7	14/1-2011
	Суп фасолевый	200	3,7	3,9	14,4	99	2,9	32/2-2011
	Тефтели из мяса говядины	70	9,9	8,5	7,4	143	0,9	20/8-2011
	Вермишель отварная	100	3,5	2,5	22,7	125	0,0	43/3-2011
	Компот из свежих яблок и изюма	200	0,28	0,01	18,48	71	50,06	2/10-2011
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	82,40	0	
	Итого:	640	20,22	18,39	77,34	550,40	56,56	
Полдник	Суфле из овощей	180	6,5	12,4	19,8	199	18,1	41/3-2011
	Соус красный основной	30	0,7	0,9	2,3	19,5	0	528-1994
	Чай с витамином С	200	0,04	0,01	9,09	35	50,0	10/10-2011/2
	Итого:	410	7,24	13,31	31,19	253,5	68,10	
Итого за 8 день		1680	44,24	63,17	193,71	1366,90	129,29	

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б, г	Ж, г	У, г			
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	7,2	6,6	33,5	206	0,4	2/4-2011
	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	135	0,52	14/10-2011-2
	Батон с маслом	45/5	3,46	4,04	21,09	162,9	0,00	1/13-2011-2
	Итого:	450	14,53	14,12	77,49	503,9	0,92	
П завтрак	Яблоко свежее	200	1,4	3	52	95,4	20	
Обед	Салат из моркови с изюмом, растительным маслом	30	0,4	1,5	6,6	38	1,1	12/1-2011
	Борщ с фасолью со сметаной	200	2,8	4,4	13,3	94	5,3	3/2-2011
	Запеканка картофельная с мясом	150	11,5	10,5	23,1	227	10,8	36/8-2011
	Соус красный основной	30	0,7	0,9	2,3	19,5	0	528-1994
	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	30,6	119,0	51,20	591-1994
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	82,40	0	
	Итого:	650	18,04	17,78	89,26	579,9	65,40	
Полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	120	5,88	4,56	25,56	164,4	0,00	43-2/3-2011
	Чай с витамином С	200	0,04	0,01	9,09	35	50,0	10/10-2011/2
	Итого:	320	5,92	4,57	34,65	199,4	50,0	
Итого за 9 день		1620	39,89	39,47	253,4	1378,6	136,32	

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг	№ ре-цеп-туры
			Б, г	Ж, г	У, г			
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом	200	4,5	5,9	22,5	159	0,6	4/4-2011
	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89	0,52	13/10-2011-2
	Батон с сыром	45/15	7,37	4,41	21,02	182	0,11	3/13-2011-2
	Итого:	450	14,88	13,19	56,88	430	1,23	
П завтрак	Сок фруктовый	180	0	0	21,6	90	3,6	
Обед	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	30	0,5	2,0	3,8	32	12,1	3/1-2011
	Суп-пюре картофельный с гречками	200	2,5	2,6	12,7	82	4,8	25/2-2011
	Рагу из мяса кур	180	17,8	19,6	19,2	319	5,1	3/9-2011
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,4	0,0	17,9	65	95,10	6/10-2011
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	82,40	0	
	Итого:	650	23,84	24,68	66,96	580,40	117,10	
Полдник	Лапшевник с творогом	100	8,1	6,5	25,5	190	0,1	3/5-2011
	Соус молочный сладкий	50	1,2	2,4	7,5	55	0,2	2/11-2011
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,3	12/10-2011
	Итого:	350	10,7	10,3	44,2	306	0,6	
Итого за 10 день		1630	49,42	48,17	189,64	1406,40	122,53	