

УТВЕРЖДАЮ: Волы И.Р. Бакулина
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 140»
Приказ от 30.05.2017 № 79-п
М.П.



Сопроводительное письмо

Питающиеся в возрасте от 3 до 7 лет (четырёхразовое питание 100%).

Десятидневное циклическое меню для организации горячего питания дошкольников составлено в соответствии СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" и по рецептурам «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях», Москва «Де Ли принт» 2010г., «Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях», Москва «Де Ли принт» 2011г., в соответствии со справочными таблицами «Химического состава пищевых продуктов под редакцией профессора, д. т. н. И. М. Скурихина».

Меню составлено в соответствии установленных физиологических норм наборов продуктов с учетом четырёхразового питания детей (100%) и разнообразия (не повторения) блюд и кулинарных изделий в течение дня или в смежные дни.

Меню содержит информацию о количественном составе основных пищевых веществ и энергии по каждому блюду, приему пищи, за каждый день и в целом за период его реализации. Приведены ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборником рецептур.

На весь ассортимент блюд разработаны технологические карты с нормами вложения продуктов весом брутто и нетто, дан выход (вес, объем) готовых продуктов, энергетической и пищевой ценностью, количеством витаминов и минеральных веществ, технологией приготовления блюд и температурных режимов приготовления и отпуска.

Нормы вложения продуктов массой брутто в рецептурах рассчитаны на стандартное сырье. Сгущенное молоко пересчитано на сахар и молоко.

Фактическое количество продуктов в сводной таблице рассчитаны весом нетто и приближено к рекомендуемым среднесуточным нормам питания и составляет 100%. Колбасные изделия заменены на мясо. Крупа выполнена на 100,8% (плюс 3,7 г). В то же время макароны недобраны на 28,3г (76,4%), что является взаимозаменяемостью по углеводам. Молоко недобрано 15г (99,7%), яйца - минус 14,8г (93,8%), в то же время масло сливочное выполнено на 106% (+ 13г), и масло растительное на 107,2% (+ 8,0г), что является взаимозаменяемостью по жирам. Перевыполнение масла растительного объясняется постоянным включением в меню салатов

из вареных овощей и отсутствием свежих овощей целиком (куском) без заправки.

Масса порций выдержана: каша -200г, салаты 60г, гарнир - 100- 180 г, суп - 250г (в т.ч. птица 20 г), мясные и рыбные блюда- 60- 80г; блюда из творога 100-150 г, мучные изделия 50 – 100г, напитки - 200г. В промежутке между завтраком и обедом выдаются свежие фрукты или сок.

Распределение энергетической ценности (калорийности) суточного рациона питания детей на отдельные приемы пищи (завтрак, второй завтрак, обед, полдник) в процентном соотношении в пределах нормы (таблица № 1).

Таблица 1:

	факт %	Норма
завтрак	27,9	20- 25
II завтрак	4,0	5
обед	34,4	30- 35
полдник	33,1	30- 35

Пищевые вещества (белки, жиры, углеводы) в процентном соотношении максимально приближено к рекомендуемой норме 1:1:4 и составляют 1,0 : 0,9 : 3,6 (таблица 2). Биологическая ценность рациона в пределах нормы:

	Норма	Факт
Белки	54	70,15
Жиры	60	61,4
Углеводы	261	255,88
Ккал	1800	1830,2

Среднедневная калорийность 1830,2ккал (при норме 1800 ккал) выполнена на 101,7%. Отклонения от расчетной суточной калорийности и основных пищевых веществ приближено к требуемому нормативу и не превышают 5%, что является допустимым при составлении меню (примечание к приложению №10 СанПиН 2.4.1.30049-13).

Инженер - технолог

Руководитель общественного питания
Нижегородского облпотребсоюза

О.И. Рукавишникова

1 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)	
				Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,02	33	0	
	205	Макароны отварные с маслом	100\3	2,5	3,0	21,2	120	0	
	213	Яйцо варёное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	0	
	392	Чай сладкий	200	0,07	0,02	11,1	44,4	0,03	
		Хлеб пшеничный (багон)	40	4,0	0,5	19,2	95	0	
		Итого:		11,71	11,75	51,82	355,4	0,03	
II Завтрак									
	399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,4	4	
		Итого:		1	0	20,2	84,4	4	
Обед	тгк	Салат из моркови с зелёным горошком	60	0,9	4,9	2,6	58	3,8	
	81	Суп картофельный с бобовыми на бульоне	250	5,5	2,9	16,3	113,3	5,8	
	тгк	Запеканка капустная с мясом, сметанный соус	200\30	13,4	7	14,17	12,48	226,4	64,04
	376	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0,02	20,5	83,8	2,2	
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	87	0	
		Итого:		23,8	22,59	68,88	568,5	75,84	
Полдник	458	Ватрушка с повидлом	100	5,1	5,0	53,2	278,0	0,22	
		Печенье	30	1,9	2,4	18,7	104	0	
	397	Какао с молоком	200	4,1	3,6	14,8	108	1,6	
		Хлеб пшеничный	40	4,1	0,6	17,5	78	0	
		Итого:		15,2	11,6	104,2	576,1	1,84	
		Всего за день		51,71	45,94	245,1	1576,3	81,71	

2 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,02	33	0
	185	Каша гречневая с маслом	200/5	5,3	5,7	17,9	144	0
	395	Кофейный напиток	200	2,8	2,7	11	79,5	1,3
		Хлеб пшеничный (батон)	40	4,0	0,5	19,2	95	0
		Итого:		12,14	12,53	48,12	351,5	1,3
II Завтрак	368	Фрукт свеж. (яблоко)	200	0,8	0,6	20,6	92	10
		Итого:		0,8	0,6	20,6	92	10
Обед	54	Икра свекольная	60	2,37	9,36	22,8	185	5,7
	85	Суп картофельный с клёцками со сметаной	250	2,1	3,3	12,1	86,5	0,5
	290	Пудинг из говядины	80	18,8	6,2	0,9	134	0,16
	137	Рагу из овощей с маслом	150	2,4	10,3	13,7	157,1	8,3
	376	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0,02	20,5	83,8	2,2
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	87	0
		Итого:		29,37	29,78	87	733,4	16,86
		Полдник						
	237	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	19,3	18	25,7	342	0,36
		Печенье	30	1,9	2,4	18,7	104	0
394	Чай с молоком	200	3	2,6	13,8	90,6	1,3	
	Хлеб пшеничный	40	4,1	0,6	17,5	78	0	
	Итого:		28,3	23,6	68,7	614,6	1,66	
	Всего за день		70,61	66,51	231,42	1791,5	29,82	

3 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,02	33	0
	44	Суп молочный с макаронами	200	5,85	5,81	19,99	155	1
	7	Сыр твердый	15	3,9	3,9	0	50,7	0,4
	395	Кофейный напиток	200	2,8	2,7	11	79,5	1,3
		Хлеб пшеничный (батон)	40	4,0	0,5	19,2	95	0
		Итого:		16,59	16,54	50,21	413,2	2,7
II Завтрак	399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,4	4
		Итого:		1	0	20,2	84,4	4
Обед	101	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8	4,2
	82	Борщ с птицей, сметаной	250/20	5,6	3,8	12,7	107,4	10,3
	305	Котлета из птицы	80	7,8	8,3	10,3	147,1	0,3
	314	Греча рассыпчатая, соус	100/35	3,68	24,37	25,16	161,7	0
	376	Компот из сушёных фруктов	200	0,4	0,02	20,5	83,8	2,2
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	87	0
		Итого:		21,98	42,49	90,76	660,8	17,0
Полдник	245	Рыба припущенная	65	12,7	0,4	0,2	55,2	0,4
	321	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,4	137,3	18,2
	378	Кисель	200	0,1	0	24,1	97,0	1,2
		Хлеб пшеничный	40	4,1	0,6	17,5	78	0
		Итого:		20,0	5,8	62,2	367,5	19,8
		Всего за день		59,57	64,83	223,37	1525,9	43,5

2 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,02	33	0
	185	Каша гречневая с маслом	200/5	5,3	5,7	17,9	144	0
	395	Кофейный напиток	200	2,8	2,7	11	79,5	1,3
		Хлеб пшеничный (батон)	40	4,0	0,5	19,2	95	0
		Итого:		12,14	12,53	48,12	351,5	1,3
II Завтрак	368	Фрукт свеж. (яблоко)	200	0,8	0,6	20,6	92	10
		Итого:		0,8	0,6	20,6	92	10
Обед	54	Икра свекольная	60	2,37	9,36	22,8	185	5,7
	85	Суп картофельный с клёцками со сметаной	250	2,1	3,3	12,1	86,5	0,5
	290	Пудинг из говядины	80	18,8	6,2	0,9	134	0,16
	137	Рагу из овощей с маслом	150	2,4	10,3	13,7	157,1	8,3
	376	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0,02	20,5	83,8	2,2
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	87	0
		Итого:		29,37	29,78	87	733,4	16,86
		Полдник						
	237	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	19,3	18	25,7	342	0,36
		Печенье	30	1,9	2,4	18,7	104	0
394	Чай с молоком	200	3	2,6	13,8	90,6	1,3	
	Хлеб пшеничный	40	4,1	0,6	17,5	78	0	
	Итого:		28,3	23,6	68,7	614,6	1,66	
	Всего за день		70,61	66,51	231,42	1791,5	29,82	

3 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,02	33	0
	44	Суп молочный с макаронами	200	5,85	5,81	19,99	155	1
	7	Сыр твердый	15	3,9	3,9	0	50,7	0,4
	395	Кофейный напиток	200	2,8	2,7	11	79,5	1,3
		Хлеб пшеничный (батон)	40	4,0	0,5	19,2	95	0
		Итого:		16,59	16,54	50,21	413,2	2,7
II Завтрак	399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,4	4
		Итого:		1	0	20,2	84,4	4
Обед	101	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8	4,2
	82	Борщ с птицей, сметаной	250/20	5,6	3,8	12,7	107,4	10,3
	305	Котлета из птицы	80	7,8	8,3	10,3	147,1	0,3
	314	Греча рассыпчатая, соус	100/35	3,68	24,37	25,16	161,7	0
	376	Компот из сушёных фруктов	200	0,4	0,02	20,5	83,8	2,2
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	87	0
		Итого:		21,98	42,49	90,76	660,8	17,0
Полдник	245	Рыба припущенная	65	12,7	0,4	0,2	55,2	0,4
	321	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,4	137,3	18,2
	378	Кисель	200	0,1	0	24,1	97,0	1,2
		Хлеб пшеничный	40	4,1	0,6	17,5	78	0
		Итого:		20,0	5,8	62,2	367,5	19,8
		Всего за день		59,57	64,83	223,37	1525,9	43,5

2 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,02	33	0
	185	Каша гречневая с маслом	200/5	5,3	5,7	17,9	144	0
	395	Кофейный напиток	200	2,8	2,7	11	79,5	1,3
		Хлеб пшеничный (батон)	40	4,0	0,5	19,2	95	0
		Итого:		12,14	12,53	48,12	351,5	1,3
II Завтрак	368	Фрукт свеж. (яблоко)	200	0,8	0,6	20,6	92	10
		Итого:		0,8	0,6	20,6	92	10
Обед	54	Икра свекольная	60	2,37	9,36	22,8	185	5,7
	85	Суп картофельный с клёцками со сметаной	250	2,1	3,3	12,1	86,5	0,5
	290	Пудинг из говядины	80	18,8	6,2	0,9	134	0,16
	137	Рагу из овощей с маслом	150	2,4	10,3	13,7	157,1	8,3
	376	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0,02	20,5	83,8	2,2
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	87	0
		Итого:		29,37	29,78	87	733,4	16,86
		Полдник						
	237	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	19,3	18	25,7	342	0,36
		Печенье	30	1,9	2,4	18,7	104	0
394	Чай с молоком	200	3	2,6	13,8	90,6	1,3	
	Хлеб пшеничный	40	4,1	0,6	17,5	78	0	
	Итого:		28,3	23,6	68,7	614,6	1,66	
	Всего за день		70,61	66,51	231,42	1791,5	29,82	

3 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,02	33	0
	44	Суп молочный с макаронами	200	5,85	5,81	19,99	155	1
	7	Сыр твердый	15	3,9	3,9	0	50,7	0,4
	395	Кофейный напиток	200	2,8	2,7	11	79,5	1,3
		Хлеб пшеничный (батон)	40	4,0	0,5	19,2	95	0
		Итого:		16,59	16,54	50,21	413,2	2,7
II Завтрак	399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,4	4
		Итого:		1	0	20,2	84,4	4
Обед	101	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8	4,2
	82	Борщ с птицей, сметаной	250/20	5,6	3,8	12,7	107,4	10,3
	305	Котлета из птицы	80	7,8	8,3	10,3	147,1	0,3
	314	Греча рассыпчатая, соус	100/35	3,68	24,37	25,16	161,7	0
	376	Компот из сушёных фруктов	200	0,4	0,02	20,5	83,8	2,2
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	87	0
		Итого:		21,98	42,49	90,76	660,8	17,0
Полдник	245	Рыба припущенная	65	12,7	0,4	0,2	55,2	0,4
	321	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,4	137,3	18,2
	378	Кисель	200	0,1	0	24,1	97,0	1,2
		Хлеб пшеничный	40	4,1	0,6	17,5	78	0
		Итого:		20,0	5,8	62,2	367,5	19,8
		Всего за день		59,57	64,83	223,37	1525,9	43,5

4 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,02	33	0
	185	Каша « Дружба » с маслом	200\5	3,2	4,4	24,4	150	0
	395	Кофейный напиток	200	2,8	2,7	11	79,5	1,3
		Хлеб пшеничный	40	4,0	0,5	19,2	95	0
		Итого:		10,04	11,23	54,62	357,5	1,3
II Завтрак	368	Фрукт свеж. (груша)	200	0,8	0,6	20,6	92	10
		Итого:		0,8	0,6	20,6	92	10
Обед	25	Салат из зелёного горошка с луком	60	1,5	4,3	5,1	65,1	7
	80	Суп картофельный с крупой с птицей	230\20	5,6	3,0	12,1	97,8	7,6
	282	Биточки из говядины	80	8,2	7,2	7,2	126,0	0,2
	132	Капуста тушёная	150	3,13	5,6	14,4	120	25
	376	Компот из сушёных фруктов	200	0,4	0,02	20,5	83,8	2,2
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	87	0
		Итого:		22,13	20,72	76,3	579,7	42,0
Полдник	249	Рыба, запечённая в омлете	100	12,7	4,6	3,2	105	0,4
		Печенье	30	1,9	2,4	18,7	104	0
	397	Какао с молоком	200	4,1	3,6	14,8	108	1,6
		Хлеб пшеничный	40	4,1	0,6	17,5	78	0
	Итого:		22,8	11,2	54,2	395	2,0	
	Всего за день		55,77	43,75	205,72	1424,2	55,3	

5 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,02	33	0
	185	Каша пшеничная с маслом	200/5	3,6	4,9	23,3	148,7	0
	395	Кофейный напиток	200	2,8	2,7	11	79,5	1,3
	7	Сыр твердый	15	3,9	3,9	0	50,7	0,4
		Хлеб пшеничный (батон)	40	4,0	0,5	19,2	95	0
		Итого:		14,34	15,63	53,52	406,9	1,7
II Завтрак	399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,4	4
		Итого:		1	0	20,2	84,4	4
Обед	33	Салат из свеклы	60	0,9	3,6	7,5	66	5,7
	67	Щи со сметаной на бульоне	250	1,7	3,0	8,5	67,8	18,4
	277	Гуляш из отварного мяса	40/30	10,3	3,45	1,55	78,45	0,25
	321	Картофельное пюре	150/5,3	3,1	4,8	20,4	137,3	18,2
	376	Компот из сушёных фруктов	200	0,4	0,02	20,5	83,8	2,2
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	87	0
		Итого:		19,7	15,47	75,45	520,35	44,48
Полдник								
	466	Сдоба обыкновенная	70	5,5	3,4	36,7	197	0
	392	Чай сладкий	200	0,07	0,02	11,1	44,4	0,03
		Хлеб пшеничный	40	4,1	0,6	17,5	78	0
		Итого:		9,67	4,02	65,3	319,4	0,03
		Всего за день		44,71	35,12	214,47	1331,05	50,48

6 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,02	33	0
	185	Каша овсяная с маслом	200/5	3,8	5,5	19,03	141	0
	392	Чай сладкий	200	0,07	0,02	11,1	44,4	0,03
		Хлеб пшеничный (батон)	40	4,0	0,5	19,2	95	0
		Итого:		7,91	9,65	49,35	313,4	0,03
II Завтрак								
	368	Фрукт свежий(яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	88	20
		Итого:		0,8	0,8	19,6	88	20
Обед	25	Салат из картофеля с зелёным горошком	60	1,2	4,4	6,9	72	9,4
	34	Свекольник на бульоне со сметаной	250	4,22	6,5	13,77	145	9,95
	137	Голубцы ленивые	160/30	14,1	9,04	20,26	219	20
	376	Компот из сушёных фруктов	200	0,4	0,02	20,5	83,8	2,2
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	87	0
		Итого:		23,22	20,56	78,43	606,8	41,55
Полдник	215	Омлет натуральный	80/5	7,5	13,5	1,5	157	0,15
	101	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8	4,2
		Печенье	30	1,9	2,4	18,7	104	0
	397	Какао с молоком	200	4,1	3,6	14,8	108	1,6
		Хлеб пшеничный	40	4,1	0,6	17,5	78	0
		Итого:		18,8	25,5	57,6	520,8	5,95
		Всего за день		50,73	56,51	204,98	1529,0	67,53

7 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,02	33	0
	185	Каша рисовая с маслом	200/5	2,2	3,9	22,5	134	0
	395	Кофейный напиток	200	2,8	2,7	11	79,5	1,3
		Хлеб пшеничный (батон)	40	4,0	0,5	19,2	95	0
		Итого:		9,04	10,73	52,72	341,5	1,3
II Завтрак	399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,4	4
		Итого:		1	0	20,2	84,4	4
Обед	54	Икра морковная	60	1,3	2,7	6,4	55,1	3,1
	99	Суп из овощей со сметаной на бульоне	250	1,6	5	9,1	95,3	10,4
	291	Запеканка картофельная с мясом и маслом, соус	160/35	12,58	10,87	27,86	258,7	3,8
	376	Компот из сушёных фруктов	200	0,4	0,02	20,5	83,8	2,2
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	87	0
		Итого:		19,18	19,19	80,86	579,9	19,5
Подник	231	Сырники из творога и молоком сгущенным	100/15	16,1	12,7	11,4	223,4	0,25
		Печенье	30	1,9	2,4	18,7	104	-
	394	Чай с молоком	200	3	2,6	13,8	90,6	1,3
		Хлеб пшеничный	40	4,1	0,6	17,5	78	0
		Итого:		25,1	18,3	61,4	496,0	1,55
Всего за день				54,32	48,22	215,18	1716,98	26,35

8 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,02	33	0
	185	Каша манная с маслом	200/5	3,18	3,9	21,44	134	0
	7	Сыр твердый	15	3,9	3,9	0	50,7	0,4
	395	Кофейный напиток	200	2,8	2,7	11	79,5	1,3
		Хлеб пшеничный (батон)	40	4,0	0,5	19,2	95	0
	Итого:			13,92	14,63	51,66	392,2	1,7
II Завтрак	368	Фрукт свеж. (груша)	200	0,8	0,6	20,6	92	10
		Итого:		0,8	0,6	20,6	92	10
Обед	45	Салат овощной	60	0,6	6,0	5,9	80	7
	77	Суп картофельный с птицей, сметаной	230/20	2,1 3,8	2,6 0,7	15,3 0	93 21,5	11 0
	310	Суфле из птицы	73	9,9	10,4	1,8	139,6	0,02
	315	Рис отварной, соус	120/35	3,48	5,67	31,46	188,7	0
	376	Компот из сушёных фруктов	200	0,4	0,02	20,5	83,8	2,2
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	87	0
		Итого:		23,58	25,99	91,96	693,6	20,22
Полдник	255	Котлеты рыбные запечённые	80	10,1	3,3	6,8	97	0,24
	54	Икра свекольная	120	4,74	18,72	45,6	370	11,4
	378	Кисель	200	0,1	0	24,1	97,0	1,2
		Хлеб пшеничный	40	4,1	0,6	17,5	78	0
	Итого:		19,04	22,62	94,0	642,0	12,54	
		Всего за день		57,34	6,84	258,22	1819,8	44,76

9 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,02	33	0
	185	Каша «Дружба» с маслом	200/5	3,2	4,4	24,4	150	0
	395	Кофейный напиток	200	2,8	2,7	11	79,5	1,3
		Хлеб пшеничный (батон)	40	4,0	0,5	19,2	95	0
		Итого:		10,04	11,23	54,62	357,5	1,3
II Завтрак	399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,4	4
		Итого:		1	0	20,2	84,4	4
Обед	101	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8	4,2
	112	Суп с макаронами с птицей	230/20	2,1 3,8	2,3 0,7	11,8 0	76,3 21,5	0,9 0
	282	Котлета из говядины	80	8,2	7,2	7,2	126,0	0,2
	321	Картофельное пюре,	100	2,1	3,2	13,6	91,6	12,1
	132	капуста тушёная	150	3,13	5,6	14,4	120	25
	376	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0,02	20,5	83,8	2,2
		Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,2	52,2	0
		Итого:		22,93	24,82	82,8	645,2	44,6
Полдник	247	Рыба, тушеная с овощами	80/80	11,5	5,8	11,3	143,4	3,1
		Печенье	30	1,9	2,4	18,7	104	-
	397	Какао с молоком	200	4,1	3,6	14,8	108	1,6
		Хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	13,1	58,5	0
		Итого:		20,6	12,3	57,9	413,9	4,7
		Всего за день		54,57	48,35	215,52	1501,0	54,6

10 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,02	33	0
	185	Каша пшённная с маслом	200\5	3,6	4,9	23,3	148,7	0
	7	Сыр твердый	15	3,9	3,9	0	50,7	0,4
	395	Кофейный напиток	200	2,8	2,7	11	79,5	1,3
		Хлеб пшеничный (батон)	40	4,0	0,5	19,2	95	0
		Итого:		14,34	15,63	53,52	406,9	1,7
II Завтрак	368	Фрукт свежий(яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	88	20
		Итого:		0,8	0,8	19,6	88	20
Обед	35	Салат из свеклы с морковью	60	0,5	3,9	5,6	59,5	4,8
	72	Щи по-уральски со сметаной на бульоне	250	1,9	4,8	7,3	80	11,8
	153	Жаркое по-домашнему	200	7,5	5,3	14,66	227,27	8,17
	376	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0,02	20,5	83,8	2,2
		Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,2	52,2	0
		Итого:		12,3	14,42	58,26	502,77	26,97
Подник	458	Ватрушка с творогом	100	11,3	7,3	38,9	266,9	0,05
	392	Чай сладкий	200	0,07	0,02	11,1	44,4	0,03
		Хлеб пшеничный	40	4,1	0,6	17,5	78	0
		Итого:		15,47	7,92	67,5	389,3	0,08
		Всего за день		42,91	38,77	198,88	1386,97	48,75