



Утверждаю

Заведующий МБДОУ

А.А.Тычина

Приказ от 01.02.2022 № 29/л

ПРИМЕРНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

В МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 51»

С 10-ТИЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

Прием пищи	Наименование блюда	Кол-во продукта	Выход г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С, мг	№ карты
				Белки г	Жиры г	Углеводы г			
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ									
ЗАВТРАК	Каша манная на сгущенном молоке		200						1
	-манка	20		2.26	0.14	1.46	65.2	-	
	-сгущенное молоко	30		1.7	2.07	13.4	81	0,25	
	-сахар	5		-	-	4.77	19.5	-	
	-масло сливочное	5		0.03	4.12	0.045	37.4	-	
ЗАВТРАК	Какао со сгущенным молоком		180						8
	-какао	1		1.7	2.07	13.4	81	0,25	
	-сгущенное молоко	30		-	-	4.77	19,5		
	-сахар	5		2.96	1,16	20.56	100		53
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный		30	0.06	8,25	0,09	74.8		
	Сок	200	200	0,8	-	234	100		
ОБЕД	Икра кабачковая	50	50	0,55	3,85	3,85	53,35	0,85	
	Суп гороховый с тушенкой		200						18
	-горох	20		4.6	0,32	11,54	65,2	0,78	
	-картофель	100		2	0,1	19,7	83	11	
	-лук	10		0,02	-	1	4,2	0,8	
	-морковь	10		0,1	-	0,6	2,9	0,4	
	-говядина тушеная	40		7,6	6,5	0,1	92	-	
	-масло сливочное	5		0,018	2,47	0,027	22,4	-	
	Ежи мясные в соусе		130/30						32
	-мясо	90		20,20	7,00	-	144,00		
	-рис	25		1,57	0,22	17,70	81,50		
	-яйцо	1,6		0,88	0,80	0,05	10,90		
	-лук	10		0,01	-	0,50	2,10	0,8	
-томат	5		0,12	-	0,59	2,88	0,78		
-масло растительное	3		-	5,99	-	53,90			
-мука	5		0,31	0,04	2,19	9,87			
-масло сливочное	5		0,02	2,47	0,03	22,40			
-морковь	5		0,1	-	0,61	2,9	0,2		
ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	50	50	2,80	0,55	21,65	99,50		52
	Компот из сухофруктов		180						38
	-сухофрукты	15		0,32	-	6,8	27,3		
	-сахар	15		-	-	14,3	58,5		
УПЛ.	Макароны с тертым сыром		120						54
	-макароны	35		10,72	10,14	33,41	272,46	0,8	
	-сыр	30		8,44	10,32	0,1	127,05		
	-масло сливочное	5		0,018	2,47	0,027	22,4		
УПЛ.	Чай с сахаром		180						9
	-чай	0,5		-	-	14,3	58,5		
	-сахар	10							
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ									
				76,526	89,16	239,99 9	2141,42	15,73	

Прим пищи	Наименование блюда	Кол-во продукта	Выход (г)	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецеп- туры	
				Белки (г.)	Жиры (г)	Угле- Воды (г)				
ВТОРОЙ ДЕНЬ										
З А В Т Р А К 1	Суп молочный вермишелевый		200						2	
	- молоко	200		4,2	4,8	7	87	0,9		
	- вермишель	30		2,14	0,26	14,84	66,6	-		
	- сахар	5		-	-	4,8	19,5	-		
	-масло сливочное	5		0,035	3,9	0,05	35,4	-		
К	Кофейный напиток с молоком	100	180	4,2	4,8	7,05	87	0,9	10	
	-молоко	1		-	-	14,3	58,5	-		
	-кофе	10		-	-	-	-	-		
	-сахар			-	-	-	-	-		
1	Хлеб пшеничный	40	40	2,96	1,16	20,56	100	-		
З А В Т Р А К 2	Сок	180	180	0,7	22,5	100				
О Б Е Д	Салат из свежих огурцов		45						13	
	-огурцы	50		0,42	-	1,62	8,4	5		
	- лук	5		0,01	-	0,5	2,1	0,4		
		- масло растительное	5		-	2,99	-	26,9	-	
		Щи с куриным мясом	70	200	0,9	-	2,7	14	18	19
		-капуста белокочанная	70		2	1	1,97	83	14	
		- картофель	10		0,02	-	1	4,2	0,8	
		- лук	10		0,1	-	0,6	2,9	0,4	
		- морковь	2		-	4,99	-	44,9	-	
		- масло растительное	5		0,12	-	0,59	2,88	0,78	
		- томат	50							
		- мясо куриное			19,76	5,4	41,38	393,14	11,02	
		Котлета рыбная		80	17,7	0,7		78		56
		- рыба	140		0,02	-	1	4,2	0,8	
		- лук	10		0,05	-	0,3	15,7		
	- яйцо	1/6		0,018	2,47	0,027	22,4	-		
	-масло сливочное	5		-	5,99	-	53,9			
	- масло растительное	3		4	0,2	39,4	166	28		
	Картофельное пюре		110	0,018	2,47	0,027	22,4	-	0,36	
	-картофель	180		1,68	1,92	2,82	34,8			
	-масло сливочное	5		2,8	0,55	21,65	99,5			
	-молоко	50		0,32	-	6,8	27,3			
	Хлеб ржаной	50	50	-	-	14,3	58,5			
	Компот из сухофруктов	15	180						52	
	- сухофрукты	15							38	
	- сахар									
П О Л Д Н И К У П Л.	Запеканка творожная с рисом		100						44	
	-творог	100								
	-рис	20		20,21	14,53	27,925	323,53			
	- масло сливочное	5								
	- сахар	10								
	- яйцо	10								
	Чай		180						9	
	- чай	0,5								
	- сахар	10								
						14,3	58,5			
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ		62,8	48,41	215,54	1633,82	52,36			

Прием пищи	Наименование блюда	Кол-во продукта	Выход (г)	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецеп-туры		
				Белки (г.)	Жиры (г)	Угле-Воды (г)					
ТРЕТИЙ ДЕНЬ											
З А В Т Р А К 2	Каша гречневая молочная	30	200	3,78	0,78	20,4	97,8	0,9	3		
	- гречка	150		4,2	4,8	7,05	87				
	- молоко	5		-	-	4,77	19,5				
	- сахар	5		0,03	4,12	0,045	37,4				
	- масло сливочное	5	180								
	Кофейный напиток с молоком	150		4,2	4,8	7,05	87			0,9	10
	- молоко	1		-	-	14,3	58,5				53
- кофе	10										
- сахар	40	40	2,96	1,16	20,56	100					
	Булка с маслом	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8				
	- хлеб пшеничный										
	- масло сливочное										
З А В Т Р А К 2	Яблоки	200	200	-	19,6	81					
О Б Е Д	Салат из помидоров	25	45	0,012	-	0,25	0,45	20	14		
	- помидоры	5		0,21	-	0,81	4,2	2			
	- лук	5		0,01	-	0,5	2,1	0,4			
	- масло растительное		200	-	2,99	-	26,9	-	20		
	Суп по-итальянски на кур-бульоне	10		2,67	0,32	18,5	83,2				
	- лапша	10		0,02	-	1	4,2	0,8			
	- лук	10		0,1	-	0,6	2,9	0,4			
	- морковь	80		2	1	1,97	83	14			
	- картофель	2		-	2,99	-	26,9				
	- масло растительное		170						30		
	Плов с куриным мясом	100		20,8	8,8	0,6	165				
	- кури	40		2,52	0,36	28,44	130,4				
	- рис	15		0,014	-	0,7	2,94	0,5			
	- лук	25		0,07	-	0,43	2,03	0,25			
- морковь	5		0,05	6,6	0,072	59,84					
- лук	5		-	5,99	-	53,90					
- морковь	50	50	2,8	0,55	21,65	99,5					
- масло сливочное		180									
- масло растительное	15		-	-	6,8	27,3		52			
	15		-	-	14,3	58,5		38			
	Хлеб ржаной										
	Компот из сухофруктов										
	- сухофрукты										
	- сахар										
П О Л Д Н И К У П Л.	Манник на сметане	5	120	-	5,99	-	53,9				
	- масло растительное	5		0,05	6,6	0,072	59,84		40		
	- масло сливочное	15		-	-	14,3	58,5				
	- сахар	15		0,05	-	0,3	15,7				
	- яйцо	¼		1,4	10	1,6	102				
	- сметана	50		5,04	5,76	6,84	99,36		9		
	Чай	0,5		-	-	14,3	58,5				
	- чай	10									
	- сахар										
	ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ			61,14	82,76	256,869	2070,76	40,15			

Прим пищи	Наименование блюда	Кол-во продукта	Выход (г)	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецеп-туры
				Белки (г.)	Жиры (г)	Угле-Воды (г)			
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ									
З А В Т Р А К К 1	Каша рисовая молочная		200						6
	- рис	25							
	-молоко	130		1,05	0,15	10,71	91,23	0,9	
	- сахар	5		4,2	4,8	7,05	87		
	-масло сливочное	5		-	-	4,77	19,5		
	Кофейный напиток с молоком		180		0,03	4,12	0,045	37,4	
	-молоко	100							
	-кофе	1		4,2	4,8	7,05	87	0,9	10
	-сахар	10							
	Булка с джемом		40		-	-	14,3	58,5	
-хлеб пшеничный	40								
- джем	10	10	2,96	1,16	20,56	100	-	53	
		30		-	-	-	74,2	-	
З А В Т Р А К 2	Сок								
		180	180	0,48	-	15,2	64		
О Б Е Д	Салат из моркови	70	45	1		6,1		2	15
	-морковь	3		-	-	2,86	29	-	
	- сахар	5		-	-	-	1,17	-	
	-масло растительное		200		4,99		44,9		21
	Свекольник на костном бульоне	100		2		19,7		15	
	- картофель	10		0,02	0,1	1	83	0,8	
	- лук	10		0,1	-	0,6	4,2	0,4	
	- морковь	2		-	-	-	2,9	-	
	-масло растительное	5		0,12	2,99	0,59	26,9	0,78	
	- томат	100		0,8	-	8,3	2,88	8	
	- свекла				-		37		
	Котлета куриная с макаронами		70/100				41,2		31
	- грудки куриные	130		20,8		0,6		-	
	-масло сливочное	5		0,03	8,8	0,045	165	-	
	-масло растительное	5		-	4,12	-	37,4	-	
	-яйцо	1/6		1,27	5,99	0,07	53,9	-	
	- лук	10		0,01	1,15	0,5	15,7	-	
-хлеб пшеничный	20		1,11	-	7,71	2,1	-		
- макароны	40		4,28	0,43	29,68	37,5	-		
-масло сливочное	5		0,2	0,52	0,03	133,2			
Хлеб ржаной	50		2,8	2,48	21,65	22,44			
Компот из сухофруктов		50			0,55		99,5	52	
- сухофрукты	15	180						38	
	15		0,32	-	6,8	27,3			
			-	-	14,3	58,5			
П О Л Д Н Н К У П Л	Рыба под яйцом		120						47
	- рыба	90							
	- яйцо	1		17,5	0,6	-	75		
	-молоко	50		5,08	4,6	0,28	62,8		
	-масло сливочное	3							
	Хлеб ржаной	25	25			0,03	4,12	0,04	52
	Чай		180		2,8	0,55	21,65	99,5	
- чай	0,5							37,4	
- сахар	10							9	
						14,3	58,5		
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ			84,67	68,24	208,68	1742,79	65,28		

Прем. пищи	Наименование блюда	Кол-во продукта	Выход (г)	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность (ккал)	Витамины С, мг	№ рецептуры
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
ПЯТЫЙ ДЕНЬ									
	Каша пшеничная молочная		200						4
	<i>пшено</i>	30		2,50	0,55	16,30	82,50		
З	<i>молоко</i>	150		4,20	4,80	7,05	87,00	0,9	
А	<i>-масло сливочное</i>	5			4,12	0,04	37,40		
В	<i>сахар</i>	5		-	-	4,99	19,90		
Т	Кофейный напиток с молоком		180						10
Р	<i>-молоко</i>	150		4,20	4,80	7,05	87,00	0,9	
А	<i>-кофе</i>	1							
К	<i>-сахар</i>	10		-	-	14,30	58,50		
	Булочка с маслом								53
	<i>-хлеб пшеничный</i>	40	40	2,96	1,16	20,56	100,00		
1	<i>-масло сливочное</i>	10	10	0,06	8,25	0,09	74,80		
З А В Т Р А К 2	Яблоко	180	180	0,80	-	23,40	100,00		
	Салат из зел. горошка с луком		40						16
	<i>-зеленый горошек</i>	50		2,10	-	6,35	34,50	3,9	
	<i>-лук</i>	5		0,01	-	0,50	0,21	0,4	
	<i>-масло растительное</i>	3		-	2,99	-	26,90	-	
О	Суп гречневый на ю-м бульоне		200						22
Б	<i>-лук</i>	5		0,01	-	0,50	2,10	0,8	
Е	<i>-морковь</i>	5		0,1	-	0,61	2,9	0,2	
Д	<i>-картофель</i>	80		2	1	1,97	83	14	
	<i>-гречка</i>	10		0,56	0,03	3,66	16,30		
	<i>-масло растительное</i>	2		-	2,99	-	26,90		
	Ежи мясные в соусе		130/30						32
	<i>-мясо</i>	90		20,20	7,00	-	144,00		
	<i>-рис</i>	25		1,57	0,22	17,70	81,50		
	<i>-яйцо</i>	1/6		0,88	0,80	0,05	10,90		
	<i>-лук</i>	10		0,01	0,00	0,50	2,10	0,8	
	<i>-томат</i>	5		0,12	0,00	0,59	2,88	0,78	
	<i>-масло растительное</i>	3		-	5,99	-	53,90		
	<i>-мука</i>	5		0,31	0,04	2,19	9,87		
	<i>-масло сливочное</i>	5		0,02	2,47	0,03	22,40		
	<i>лук</i>	5		0,01	-	0,50	2,10	0,8	
	<i>морковь</i>	5		0,1	-	0,61	2,9	0,2	
	Хлеб ржаной	50	50	2,80	0,55	21,65	99,50		52
	Компот из сухофруктов		180						38
	<i>-сухофрукты</i>	15		0,32	-	6,80	27,30		
	<i>-сахар</i>	15		-	-	14,30	58,50		
П О Л Д Н И К	Булочка сырная		98						49
	<i>-мука</i>	60		5,52	0,72	44,94	205,20		
	<i>-молоко</i>	30		0,87	0,96	1,41	17,70	0,3	
	<i>-масло сливочное</i>	5		0,03	4,12	0,04	37,40		
	<i>-масло растительное</i>	5		-	5,99	-	53,90		
	<i>-яйцо</i>	1/6		0,64	0,55	0,03	7,85		
	<i>-сахар</i>	5		-	-	4,99	19,90		
	<i>-дрожжи</i>	3		0,38	0,08		2,25		
	<i>сыр</i>	35		8,44	10,32	0,10	127,05		9
	Ряженка	180	175	5,40	10,80	7,38	148,32		
Итого за пятый день				67,12	81,30	231,18	1977,33	23,98	

Примечание	Наименование блюда	Кол-во продукта	Выход (г)	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
ШЕСТОЙ ДЕНЬ									
	Каша геркулесовая на сгущ.молоке		200						5
	-геркулес	25		2,16	1,2	12,22	70,2		
З	-сгущенное молоко	30		2,04	2,49	16,05	97,2	0,25	
А	-сахар	5		-	-	4,77	19,5		
В	-масло сливочное	5		0,03	4,12	0,045	37,4		
Т	Какао со сгущенным молоком		180						8
Р	-молоко сгущенное	30		2,04	2,49	16,05	97,2	0,25	
А	-какао	1		-	-	4,77	19,5		
К	-сахар	5		-	-	4,77	19,5		
	Булка с маслом и сыром								54
	-хлеб пшеничный	40	40	2,96	1,16	20,56	100		
	-масло сливочное	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8		
1									
З									
А									
В									
Т									
Р	Сок	200	200	0,8	-	23,4	100		
А									
К									
2									
	Салат из св. помидоров		45						12
	-помидоры	50		0,02	-	0,415	0,75	50	
	-лук	5		0,01	-	0,5	2,1	0,4	
О	-масло растительное	5		-	1,99	-	17,9	-	
Б	Суп картоф. с рыби. консервами		200						23
Е	-консервы рыбные	40		5,25	0,6	-	26,4		
Д	-лук	10		0,01	-	0,5	2,1	0,8	
	-морковь	10		0,05	-	0,3	1,45	0,4	
	-масло сливочное	5		0,018	2,47	0,027	22,4		
	-масло растительное	10		-	1,99	-	17,9		
	-шпена	10		0,7	0,154	4,57	23,1		
	Ленивые голубцы с мясом		180	10,68	11,72	5,74	176,75		
	мясо	80		14,56	14,72	0,56	192,96		
	лук	10		130	2,74	4,47	13,74	104,98	
	морковь	15		0,2	0,015	1,08	5,26		
	масло растительное	5		-	2,99	-	26,9	-	
	масло сливочное	5		0,05	6,6	0,072	59,84		
	рис	30		2,1	0,3	21,42	96,78		
	капуста	180		3,24	0,18	8,46	48,42		
	помид	5		0,12	-	0,59	2,88	0,78	
	мука	5		0,31	0,04	2,19	9,87		
	Хлеб ржаной	50	50	2,8	0,55	21,65	99,5		52
	Компот из сухофруктов		180						38
	-сухофрукты	15		0,32	-	6,8	27,3		
	-сахар	15		-	-	14,3	58,5		
	омлет с сыром		80						46
П	яйцо	1		0,1	-	0,61	2,9	0,4	
О	масло рос	3		0,02	-	1	4,2	0,8	
Л	мука	5		1,8	-	5,4	28	27	
Д	молоко	50		2	-	19,4	83	16	
Н	сыр	10		-	4,99	-	44,9		
И	хлеб ржаной			0,84	-	2,54	13,8	2	
К				0,56	4	0,64	41,2	0,16	
	Хлеб ржаной	20	20	2,8	0,55	21,65	99,5		
	Йогурт	180	175	9	2,7	15,3	121,5		9
	Печенье	50	50	3,75	5,9	37,2	216,9		
ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ				201,4	84,909	295,339	2204,5	204,22	

Прим. пищи	Наименование блюда	Код-во продукта	Выход (г)	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность (ккал)	Витамины С, мг	N рецептуры
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ									
З А В Т Р А К 2	Каша ассорти молочная		200						6
	-рис	15		1,05	0,15	10,71	91,23		
	-пшено	15		1	0,22	6,54	33		
	-молоко	150		4,2	4,8	7,05	87	0,9	
	-сахар	5		-	-	4,77	19,5		
	-масло сливочное	5		0,03	4,12	0,045	37,4		
	Кофейный напиток с молоком		180						10
	-молоко	150		4,2	4,8	7,05	87	0,9	
	-кофе	1							
	-сахар	10		-	-	14,3	58,5		
1	Булочка с маслом								53
	-хлеб пшеничный	40	40	2,96	1,16	20,56	100		
	-масло сливочное	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8		
З А В Т Р А К 2	Яблоки	180	180	0,36	-	18,2	75,6		
О Б Е Д И И И К	Салат из огурцов		45						13
	-огурцы	50		0,42	-	1,62	8,4	5	
	-лук	5		0,01	-	0,5	2,1	0,4	
	-масло растительное	5		-	2,99	-	26,9	-	
	Суп фасолевый на мисе из куриных грудок		200						24
	-фасоль	30		3,84	0,38	10,06	60,60	4	
	-картофель	100		1,40	0,07	13,79	58,10	8	
	-лук	10		0,02	-	1,00	4,20	0,8	
	-морковь	10		0,10	-	0,60	2,90	0,4	
	-масло растительное	3		-	5,99	-	53,90		
	Биточки куриные с картоф. пюре		70/130						34
	грудка	130		20,8	8,8	0,6	165		
	-лук	10		0,01	-	0,5	2,1	0,3	
	-яйцо	1,6		0,88	0,8	0,05	10,9		
	-масло растительное	5		-	3,99	-	35,9		
-масло сливочное	5		0,018	2,47	0,027	22,4			
-хлеб пшеничный	20		1,11	0,43	7,71	37,5			
-картофель	200		4,4	0,22	43,3	182,6			
-молоко	50		1,4	1,6	2,35	29	0,3		
Хлеб ржаной	50	50	2,8	0,55	21,65	99,5		52	
Компот из сухофруктов		180						38	
-сухофрукты	15		0,32	-	6,8	27,3			
-сахар	15		-	-	14,3	58,5			
И О Л Д И И К	Вареники ленивые с маслом и сахар.		110						43
	-творог	140		20	10,8	1,56	187,2		
	-яйцо	1/4		0,88	0,8	0,05	10,9		
	-мука	20		2,12	0,26	14,64	65,8		
	-масло сливочное	5		0,036	4,94	0,05	44,8		
	-сахар	15		-	-	14,3	58,5		
	Чай с сахаром		180						9
	-чай	0,5		-	-				
	-сахар	10				14,3	58,5		
	Хлеб пшеничный	20	20	1,48	0,58	10,28	50		
ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ				75,90	69,17	269,35	2027,53	21,00	

Примечание	Наименование блюда	Кол-во продукта	Выход (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С, мг	№ рецептуры
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)			
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ									
	Рыбные биточки в маринаде		70/50						48
З	-рыба	120		21,8	0,75	-	93,7		
А	-масло растительное	3		-	4,99	-	4,99		
В	-яйцо	1/6		0,5	0,46	0,02	6,28		
Т	-масло сливочное	5		0,03	4,12	0,04	37,4		
Р	-лук	10		0,01	-	0,5	2,1	0,2	
А	-томат	5		0,12	-	0,59	2,88	0,78	
К	-масло растительное	3		-	6,99	-	62,9		
	-лук	5		0,04	-	2	8,4	1,6	
	-морковь	5		0,5	-	3,05	14,5	1,75	
И	Хлеб ржаной	20	20	1,12	0,22	8,66	39,8		9
	Чай с сахаром		180						53
	-чай	0,5		-	-				
	-сахар	10				14,3	58,5		
	Булка с маслом								
	-хлеб пшеничный	40	40	2,96	1,16	20,56	100		
	-масло сливочное	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8		
З А В Т Р А К	бананы	200	200	0,36	-	18,2	75,6		
2									
	Салат из зел. с лука с яйцом		40						16
	зеленый лук	5		2,1	-	6,35	34,5	3,9	
	яйцо	1/2		0,01	-	0,5	0,21	0,4	
О	-масло растительное	3		-	2,99	-	26,9	-	
Б	Борщ вегетарианский со сметаной		200						25
Е	-лук	10		0,01	-	0,5	2,1	0,8	
Д	-морковь	10		0,05	-	0,3	1,45	0,4	
	-капуста свежая	70		1,48	0,58	10,28	50		
	-свекла	20		0,56	0,03	3,66	16,3		
	-картофель	100		0,018	2,47	0,027	22,4		
	-сметана	20		0,56	4	0,64	40,8		
	-томат	5		0,12	-	0,59	2,88		
	-масло растительное	3		-	2,99	-	26,9		
	Гуляш из мяса кур с гречкой		60/120						35
	-куры	130		20,8	8,8	0,6	165		
	-лук	10		0,02	-	1	4,2	0,4	
	гречка	40		2,52	0,36	28,44	130,4		
	-масло сливочное	5		0,03	4,12	0,045	37,4		
	-томат	5		0,12	-	0,59	2,88		
	-морковь	5		0,1	-	0,61	2,9	0,2	
	-мука	5		0,32	0,04	2,19	9,87		
	Хлеб ржаной	50	50	2,8	0,55	21,65	99,5		52
	Компот из сухофруктов		180						38
	-сухофрукты	15		0,32	-	6,8	27,3		
	-сахар	15		-	-	14,3	58,5		
П	Кудеш пшеничный молочный		200						51
О	пшено	25		3,78	0,78	20,4	97,8		
Л	-молоко	150		4,2	4,8	7,05	87	0,9	
Д	-сахар	5		-	-	4,77	19,5		
П	-масло сливочное	3		0,03	4,12	0,045	37,4		
И К	<i>Ваниль</i>								
	Вафли - хлеб	50	50	1,6	1,4	40,05	179,2		9
	Хлеб пшеничный	20	20	1,48	0,58	10,28	50		
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ				70,528	65,55	249,677	1815,14	11,33	

Прим. пищи	Наименование блюда	Кол-во продукта	Выход (г)	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С, мг	N рецептуры									
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)												
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ																		
	Каша манная молочная		200						7									
	-манка	20		2,26	0,14	1,46	65,2	-										
З	-молоко	150		4,2	4,8	7,05	87	0,9										
А	-сахар	5		-	-	4,77	19,5	-										
В	-масло сливочное	5		0,03	4,12	0,045	37,4	-										
Т	Кофейный напиток с молоком		180						10									
Р	-молоко	150		4,2	4,8	7,05	87											
А	-кофе	1		-	-	14,3	58,5											
К	-сахар	10		-	-	14,3	58,5											
	Булка с маслом и сыром		40	2,96	1,16	20,56	100		53									
	-хлеб пшеничный	40	40	2,96	1,16	20,56	100											
1	-масло сливочное	8	8	0,06	8,25	0,09	74,8											
З	Груши	180	180	0,48	-	15,2	64											
А																		
В																		
Т																		
Р																		
А																		
К																		
2																		
										Салат из кукурузы и фасоли		50						15
										-фасоль	30		1	-	6,1	29	2	
О	-кукуруза	35		-	-	2,86	1,17	-										
	-масло растительное	3		-	4,99	-	44,9	-										
Б	Суп вермишелевый на кур. бульоне		200						26									
Е	-куры	50		1,26	0,18	14,22	65,2											
Д	-лук	10		0,01	-	0,5	0,21	0,5										
	-морковь	10		0,05	-	0,3	1,45	0,25										
	вермишель	25		0,12	-	0,59	2,88											
	-масло сливочное	5		0,018	2,47	0,027	22,4											
	-масло растительное	2		-	2,99	-	26,9											
	ежи рыбные с соусом		110						36									
	-рыба	100		20,8	8,8	0,6	165											
	-масло сливочное	5		0,03	4,12	0,045	37,4											
	-яйцо	1/6		1,27	1,15	0,07	15,7											
	-лук	10		0,02	-	1	4,2	0,8										
	рис	25		1,75	0,25	17,85	80,65											
	мука	5		3,96	-	11,88	61,6	54										
	-морковь	5		0,05	-	0,3	1,45	0,2										
	-томат	5		0,12	-	0,59	2,88	0,78										
	-масло растительное	6		-	11,98	-	107,8											
	лук	5		-	-	-	-											
	Хлеб ржаной	50	50	2,8	0,55	21,65	99,5		52									
	Компот из сухофруктов	15	180	0,32	-	6,8	27,3		38									
	-сухофрукты	15	180	0,32	-	6,8	27,3		38									
	-сахар	150		-	-	14,3	58,5											
П	Крупеник		100/50						44									
О	-гречка	30		3,78	0,99	18,63	98,55											
Л	-творог	70		11,69	6,3	1,4	109,26											
Д	-молоко	50		1,68	1,92	2,82	34,8	0,36										
Н	-сахар	15		-	-	9,98	37,4											
И	-масло сливочное	5		0,05	6,6	0,07	59,84											
К	-яйцо	1/4		2,54	2,3	0,14	31,4											
	масло растительное	3		-	1,99	-	17,9											
	Кисель	30		0,07	-	2,12	8,83		11									
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ				67,88	80,85	205,37	1847,47	59,79										

Прим. пищи	Наименование блюда	Кол-во продукта	Выход (г)	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ									
	Омлет		100						
	-молоко	70		2,03	2,24	3,29	41,3	0,9	40
	-яйцо	40		5,08	4,6	0,28	62,8		
З	-масло сливочное	3		0,03	4,12	0,04	37,4		
А	мука	5		0,31	0,04	2,19	9,87		
В	Хлеб ржаной		20	1,12	0,22	8,66	39,8		
Т	Кофейный напиток с молоком		180						
Р	-молоко	150		4,2	4,8	7,05	87	0,9	10
А	-кофейный напиток	1							
К	-сахар	10							
	Булка с маслом					14,3	58,5		
	-хлеб тиеничный	40	40	2,96	1,16	20,56	100		53
1	-масло сливочное	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8		
Т Р	Апельсин	180	180	0,72	0,54	19,62	75,6		
	Салат из сельди		37						
	-сельдь	70		9,1	9,75	-	124,1		17
	-лук	5		0,006	-	0,3	1,26	2	
	-масло растительное	3		-	1,99	-	17,9		
О	Рассольник на м.бульоне		250						
Б	-картофель	100		2	-	19,7	83	10	27
Е	-морковь	10		0,1	-	0,61	2,9	0,4	
Д	-лук	10		0,02	-	1	4,2	0,8	
	-масло раст.	3		-	4,99	-	44,9		
	-огурцы соленые	20		0,18	-	0,33	0,21		
	-томат	5		0,12	-	0,59	2,88	0,78	
	-рис	5		0,31	0,045	3,55	16,3		
	Картоф. запеканка с мясом		160						
	-картофель	180		4	0,2	39,4	166	28	37
	-мясо	80		16,1	5,6	-	115,2		
	-лук	10		0,01	-	0,5	0,21	0,4	
	-масло сливочное	5		0,018	2,47	0,027	22,4		
	масло растительное	3		-	1,99	-	17,9		
	-мука	20		2,06	0,22	13,78	67,5		
	-яйцо	1/6		1,27	1,15	0,07	15,7		
	Хлеб ржаной	50	50	2,8	0,55	21,65	99,5		52
	Компот из сухофруктов		180						38
	-сухофрукты	15		0,32	-	6,8	27,3		
	-сахар	15		-	-	14,3	58,5		
П	Пирожок с капустой		100						
О	-мука	60		6,36	0,78	43,9	197,4		50
Л	-молоко	50		1,4	1,6	2,35	29	0,3	
Д	-масло растительное	5		-	12,87	-	116,8		
Н	-масло сливочное	5		0,03	4,12	0,045	37,4		
И	-дрожжи	3		0,37	0,012	0,24	2,55		
К	-капуста	70		1,44	-	4,32	22,4	20,25	
	-яйцо	1/4		1,27	1,15	0,07	15,7		
	-сахар	10		-	-	9,55	39		
	Чай с сахаром		180						
	-чай	0,5		-	-	-	-		9
	-сахар	10		-	-	-	-		
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ				65,794	75,457	273,462	1993,68	64,73	