

Утверждаю:
Заведующая МАДОУ №14
С.М.И.Сарафанова
Приказ 76/1-ОД от 26.08.2024г



Меню ежедневного горячего питания МАДОУ №14 «Юбилейный» г.Сысерть

**Разработанное на основе «Сборника технических нормативов
для питания детей в дошкольных организациях»**

Уральский государственный экономический университет
Управление образования администрации г.Екатеринбурга
Федеральное Государственное учреждение здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»

Издание второе, переработанное и дополненное, в 2х частях
Екатеринбург, 2011

Первый день понедельник	Второй день вторник	Третий день среда	Четвертый день четверг	Пятый день пятница
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным Батон с маслом Чай с лимоном	Каша манная молочная с маслом сливочным Батон с сыром Кофейный напиток	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным Батон с маслом Какао	Омлет Батон с сыром Кофейный напиток	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным Батон с маслом Какао
Сок фруктовый		Витаминный напиток «Витошка»		Сок фруктовый
Хлеб ржаной Салат из свеклы с черносливом Щи из свежей капусты со сметаной Гуляш из отварного мяса Макаронные изделия отварные Компот из сухофруктов	Хлеб ржаной Салат из свежих огурцов Суп «космический» Запеканка картофельная с мясом с молочным соусом Компот из яблок и изюма	Хлеб ржаной Салат из свежих огурцов и помидоров (зимний период: из моркови с изюмом) Суп-пюре из картофеля с гренками Суфле из рыбы Рис припущенный со сметанным подливом Компот из яблок и чернослива	Хлеб ржаной Салат из свежей капусты с яблоком Свекольник со сметаной Грудка куриная отварная, порционная Пюре картофельное Компот из кураги и яблок	Хлеб ржаной Салат из помидоров с раст. маслом Суп-лапша на курином бульоне Котлета куриная Греча отварная с овощами Компот из сухофруктов
Беляш с картошкой Чай	Крестовик творожная Молоко Фрукты	Ватрушка с повидлом Напиток из шиповника	Запеканка творожная со сгущ. Молоком Чай с молоком Фрукты	Печенье Чай

шестой день понедельник	седьмой день вторник	Восьмой день среда	Девятый день четверг	десятый день пятница
Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным Бутер с маслом Чай с лимоном	Суп молочный с лапшой Батон с сыром какао	Каша рисовая молочная с маслом сливочным Батон с маслом Кофейный напиток	Каша ячневая молочная с маслом сливочным Батон с сыром Какао	Каша гречневая молочная с маслом сливочным Батон с маслом Кофейный напиток
Сок фруктовый		Витаминный напиток «Витошка»		Сок фруктовый
Хлеб ржаной Салат из капусты с кукурузой Рассольник ленинградский со сметаной Жаркое с мясом Компот из яблок и кураги	Хлеб ржаной Салат из свежих огурцов и помидоров Суп гороховый с гренками со сметаной Тефтели Греча отварная с овощами с томатным соусом Компот из сухофруктов	Хлеб ржаной Салат из свежих огурцов Суп из овощей со сметаной Биточки рыбные Пюре Компот из кураги и изюма	Хлеб ржаной Салат из помидоров (зимний период: «Зимний») Борщ со сметаной Грудка куриная отварная, порционная Макаронные изделия отварные Компот из чернослива с яблоком	Хлеб ржаной Салат «Винегрет» Суп картофельный с рыбной консервой Плов из мяса кур Компот из сухофруктов
Булочка «Венская» Чай	Пудинг творожный с повидлом Напиток из шиповника Фрукты	«Дружная семейка» Молоко	Сырники из творога со сгущ. молоком Чай с молоком Фрукты	Вафли Чай

первый

день первый	с 1,5 до 3						с 3 до 7						№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У	Ккал	витамины	выход	Б	Ж	У	Ккал	витамины	
наименование блюд													
Завтрак													
Каша пшеничная молочная	160	5,1	5	25,56	179	0,34	200	6,8	6,7	34	224	0,42	11/4
батон с маслом	30/5	4,86	6,2	14,22	133	0	40/5	5,17	6,3	15,76	147	0	1/13
чай с лимоном и с сахаром	160	3,6	4,1	18,1	128,8	0,41	200	3,9	4,5	21,6	138	0,52	13/10
<i>итого:</i>	355	13,56	15,3	57,88	440,8	0,75	445	15,87	17,5	71,36	509	0,94	
2 завтрак													
сок фруктовый	150	0,75	0,75	18,38	80,06	15	180	1,02	1,02	25,2	109,2	18	
<i>итого:</i>	150	0,75	0,75	18,38	80,06	15	180	1,02	1,02	25,2	109,2	18	
Обед													
салат из отварной свеклы с черносливом и р/м	40	0,54	3,33	7,69	62	0,75	60	0,8	5	11,5	93	1,12	26/1
Щи из св. капусты на м/б со сметаной	150/3	1,7	1,86	5,21	45	8,36	200/5	2,2	2,4	6,9	60	11,15	6/2; 1/2
гуляш из отвя. мяса	60	9,79	6,5	3,5	199,2	0	80	13	8,7	4,7	231,6	0	12/8
Макаронные изделия отварные	120	4,24	3,04	25,92	150,4	0	150	5,3	3,8	32,4	188	0	43/3
компот из сухофруктов	150	0,56	-	18,8	82	34,68	200	0,75	-	26,82	110	50,16	6/10
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	72,4		55	3,3	0,66	18,7	99,55		
<i>итого:</i>	563	19,47	15,21	74,72	611	43,79	750	25,35	20,56	101,02	782,15	62,43	
Полдник													
беляш с картошкой	60	3,81	2,75	20,4	121,7	0,3	90	6,3	7,01	43,7	182,5	0,46	17/12
чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	0	200	0	0	9,1	35	0	10/10
<i>итого:</i>	260	3,81	2,75	29,5	156,7	0,3	290	6,3	7,01	52,8	217,5	0,46	
ИТОГО:	1328	37,59	34,01	180,48	1288,56	59,84	1665	48,54	46,09	250,38	1617,85	81,83	

второй

день второй	с 1,5 до 3						с 3 до 7						рецептур ы
	выход	Б	Ж	У	Ккал	витамин С	выход	Б	Ж	У	Ккал	витамин С	
наименование блюд													
Завтрак													
каша манная молочная	160	4,13	4,28	21	135	0,34	200	5,3	5,1	27,5	178	0,42	5/4
батон с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	35,4	0,06	40/10	5,2	3,01	18,3	42,7	0,07	3/13
кофейный напиток с м	160	2,9	2,61	17,18	117	0,41	200	3,9	3,48	22,9	135	0,52	14/10
итого:	361	11,94	9,82	52,19	287,4	0,81	455	14,4	11,59	68,7	355,7	1,01	
2 завтрак													
итого:		0	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0	
Обед													
салат из св.огурцов с растит.маслом	40	0,3	3,95	0,91	40	3,65	60	0,4	5,9	1,4	60	5,47	14/1
суп "Космический"	150/3	6,45	6	5,85	99,5	5,14	200/5	8,9	8	7,8	136,2	6,85	
Картофельная запеканк	200	15,37	14,05	28,01	303,2	14,4	250	19,2	17,6	35	379	18	36/8
компот из яблок и изюм	150	0,21	0,01	13,86	64	34,68	200	0,28	0,01	18,48	71	50,06	2/10
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	72,4		55	3,3	0,66	18,7	99,55		
итого:	565	24,97	24,49	62,23	579,1	57,87	750	32,08	32,17	81,38	745,75	80,38	
Полдник													
кралька творожная	60	7,4	7,9	28	214	0,26	80	9,8	10,5	37,3	285	0,35	2/12
молоко	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	180	5,48	4,88	9,07	102	0,26	12/10
фрукт	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	
итого:	310	12,38	12,38	45,38	341,7	12,31	360	15,68	15,78	56,17	429,7	10,61	
ИТОГО:	1236	49,29	46,69	159,8	1208,2	85,99	1565	62,16	59,54	206,25	1531,15	92	

день третий

день третий	с 1,5 до 3						с 3 до 7						№ рецептур ы
	выход	Б	Ж	У	энергетиче ская ценность	витамины	выход	Б	Ж	У	энергетиче ская ценность	витамины	
наименование блюд													
Завтрак													
Каша геркулесовая мол	160	4,98	5,92	20,9	157	0,34	200	6,4	7,8	22,3	202	0,42	8/4
Батон с маслом	30/5	4,86	6,2	14,22	133	0	40/5	5,17	6,3	15,76	147	0	1/13
какао с молоком и с са	160	0,06	0,01	6,75	27	0,64	200	0,08	0,01	9,23	36	0,8	11/10
итого:	375	9,9	12,13	41,87	317	0,98	465	11,65	14,11	47,29	385	1,22	
2 завтрак													
Витаминный напиток	150	0	0	14,25	60	15	180	0	0	17,1	72	18	
итого:	150	0	0	14,25	60	15	180	0	0	17,1	72	18	
Обед													
салат из свежих огурцов и помидоров	40	1,36	3,33	3,75	44	8,98	60	0,59	5,98	2,05	65	13,48	15/1
салат из моркови с изюмом с растительным масом (зимний период)	40	0,4	3	4,9	46,9	2,13	60	1,1	5,1	6,3	72,5	3,19	11/1
суп-пюре из картоф. с гренками	150/7	2,7	2,4	13,3	86	9,73	200/10	3,6	3,2	17,7	114,6	12,97	25/2; 34/2
суфле из рыбы со смет	60	9,3	2,9	2,69	67,2	0,1	80	11,8	3,8	2,6	89,6	0,1	14/7
рис отварной рассыпча	120	3,1	8,3	32,9	222	0	150	3,9	10,3	41,1	277	0	45/3
компот из яблок и черн	150	0,23	0,03	13,57	52,5	37,62	200	0,3	0,04	18,1	70	50,12	3/10
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0	55	3,3	0,66	18,7	99,55		
итого:	567	19,73	20,44	84,71	591	58,56	755	24,59	29,08	106,55	788,25	79,86	
Полдник													
ватрушка с повидлом	60	3,53	2,99	36,32	183	0,1	80	4,8	3,88	48,5	244,5	1,2	2/6
напиток из шиповника	150	0,15	0,1	12,6	48,75	64,5	200	0,2	0,1	16,7	65	89	15/10
итого:	310	3,68	3,09	48,92	231,75	64,6	280	5	3,98	65,2	309,5	90,2	
ИТОГО:	1402	33,31	35,66	175,5	1139,75	139,14	1680	41,24	47,17	219,04	1554,75	189,28	

день четвертый

день четвертый	с 1,5 до 3						с 3 до 7						№ рецепту
	выход	Б	Ж	У	Ккал	витамин	выход	Б	Ж	У	Ккал	витамин	
наименование блюд													
Завтрак													
омлет	130	10,6	10,8	3,7	156	0,22	150	12,1	12,45	3,45	180	0,26	2/6
батон с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	35,4	0,06	40/10	5,2	3,01	18,3	42,7	0,07	3/13
кофейный напиток с молоком с сахаром	160	3,6	4,1	18,1	120,6	0,41	200	3,9	4,5	21,6	138	0,52	13/10
итого:	360	19,11	17,83	35,81	312	0,69	450	21,2	19,96	43,35	360,7	0,85	
2 завтрак													
итого:													
Обед													
салат из свежей капусты	40	1,36	3,33	3,75	44	8,98	60	0,59	5,98	2,05	65	13,48	15/1
свекольник со сметаной на м/б	150	1,3	3,28	8,75	69,75	4,08	200	1,74	4,37	11,67	93	5,45	5/2; 1/2
Грудка куриная отварная, порционная	60	13,95	10,42	0,525	152,25	0,67	80	18,6	13,9	0,7	203	0,89	1/9
пюре картофельное	120	2,4	2,7	16,9	102	8,59	150	3	3,4	21,23	127	10,74	3/3
компот из яблок и кураги	150	0,23	0,01	13,76	82	37,56	200	0,31	0,01	18,35	50,08	50,08	7/10
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	72,4		55	3,3	0,66	18,7	99,55		
итого:	580	21,88	20,22	57,285	522,4	59,88	765	27,54	28,32	72,7	637,63	80,64	
Полдник													
запеканка творожная со	110/20	15,4	7,9	15,03	192,5	0,253	130/20	18,2	9,36	17,81	227,5	0,299	9/5
чай с молоком	150	0,03	0,01	6,82	27	0	200	0,04	0,01	9,09	35	0	10/10
фрукт	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	
итого	315	15,83	8,31	31,65	262,2	10,253	380	18,64	9,77	36,7	305,2	10,299	
ИТОГО:	1255	56,82	46,36	124,745	1096,6	70,823	1595	67,38	58,05	152,75	1303,53	91,789	

день пятый

день пятый	с 1,5 до 3						с 3 до 7						рецептур ы
	выход	Б	Ж	У	Ккал	витамин	выход	Б	Ж	У	Ккал	витамин	
наименование блюд													
Завтрак													
каша пшеничная моло	160	4,8	5,4	19,8	153	0,34	200	5,9	6,3	26,4	205	0,42	15/4
батон с маслом	30/5	4,86	6,2	14,22	133	0	40/5	5,17	6,3	15,76	147	0	1/13
какао с молоком с саха	160	2,9	2,61	17,18	117	0,41	200	3,9	3,48	22,9	135	0,52	14/10
<i>итого:</i>	355	12,56	14,21	51,2	403	0,75	445	14,97	16,08	65,06	487	0,94	
2 завтрак													
сок фруктовый	150	0,75	0,75	18,38	80,06	15	180	1,02	1,02	25,2	109,2	18	
<i>итого:</i>	150	0,75	0,75	18,38	80,06	15	180	1,02	1,02	25,2	109,2	18	
Обед													
салат из св. помидоров	40	1,36	3,33	3,75	44	8,98	60	0,59	5,98	2,05	65	13,48	15/1
суп-лапша на курином бульоне	150/20	6,6	3,8	9,34	104	0,285	200/20	7,3	4,9	12,4	128	0,38	20/2
котлета куриная	60	11,88	20,46	13,64	180,75	0,27	80	115,84	18,18	3,55	241	0,36	8/9
греча рассыпчатая с ов	120	6,89	5,46	30,25	200	0,86	150	8,61	6,83	37,81	250	1,08	44/3
компот из сухофрукто	150	0,56	-	18,8	82	37,62	200	0,75	-	26,82	110	50,16	6/10
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	72,4		55	3,3	0,66	18,7	99,55		
<i>итого:</i>	410	29,93	33,53	89,38	683,15	48,015	545	136,39	36,55	101,33	893,55	65,46	
Полдник													
печенье	40	3	3,9	29,8	166		40	3	3,9	29,8	166		
чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	0	200	0	0	9,1	35	0	10/10
	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	
<i>итого:</i>	340	3,4	4,3	48,7	243,7	10	340	3,4	4,3	48,7	243,7	10	
ИТОГО:	1255	46,64	52,79	207,66	1409,91	73,765	1510	155,78	57,95	240,29	1733,45	94,4	

день шестой

день шестой	с 1,5 до 3						с 3 до 7						рецептур ы
	выход	Б	Ж	У	Ккал	витамин	выход	Б	Ж	У	Ккал	витамин	
наименование блюд													
Завтрак													
каша молочная ассорти	160	3,74	4,41	19,23	131,25	0,41	200	5	5,9	25,6	175	0,53	16/4
батон с маслом	30/5	4,86	6,2	14,22	133	0	40/5	5,17	6,3	15,76	147	0	1/13
чай с лимоном	160	0,06	0,01	6,75	27	0,64	200	0,08	0,01	9,23	36	0,8	11/10
итого:	360	8,66	10,62	40,2	291,25	1,05	450	10,25	12,21	50,59	358	1,33	
2 завтрак													
сок фруктовый	150	0,75	0,75	18,38	80,06	15	180	1,02	1,02	25,2	109,2	18	
итого:	150	0,75	0,75	18,38	80,06	15	180	1,02	1,02	25,2	109,2	18	
Обед													
салат из свежей капусты с кукурузой	40	0,65	2,67	4,13	42,67	12,01	60	0,98	4	6,2	64	18,03	4/1
рассольник ленинградский на м/б со сметаной	150/5	1,29	2,29	10,23	78,4	2,77	200/5	1,72	3	13,6	104,6	3,69	9/2;1/2
жаркое с мясом по домашнему	200	19,14	17,45		368	1,18	250	23,9	21,8	41,2	460	1,48	21/8
компот из яблок и кура	150	0,23	0,01	13,76	82	37,56	200	0,31	0,01	18,35	50,08	50,08	7/10
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	72,4		55	3,3	0,66	18,7	99,55		
итого:	593	23,3	20,23	37,59	600,8	41,51	785	29,23	25,47	91,85	714,23	55,25	
Полдник													
булочка "Венская"	70	5	2,6	30,4	166	0,1	80	6,4	9,3	34,1	229	0,12	6/12
чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	0	200	0	0	9,1	35	0	10/10
итого	270	5	2,6	39,5	201	0,1	280	6,4	9,3	43,2	264	0,12	
ИТОГО:	1373	37,71	34,2	135,67	1173,11	57,66	1695	46,9	48	210,84	1445,43	74,7	

день седьмой

день седьмой	с 1,5 до 3						с 3 до 7						№ рецептур
	выход	Б	Ж	У	Ккал	витамин С	выход	Б	Ж	У	Ккал	витамин С	
наименование блюд													
Завтрак													
суп молочный с лапшой	150	5,4	9	24,7	181,8	0,37	200	7,2	12	32,9	242,5	0,42	21/2
батон с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	35,4	0,06	40/10	5,2	3,01	18,3	42,7	0,07	3/13
какао с молоком с сахаром	160	2,9	2,61	17,18	117	0,41	200	3,9	3,48	22,9	135	0,52	14/10
<i>итого:</i>	361	13,21	14,54	55,89	334,2	0,84	455	16,3	18,49	74,1	420,2	1,01	
2 завтрак													
<i>итого:</i>													
Обед													
салат из свежих огурцов и помидоров с раст.маслом	40	1,36	3,33	3,75	44	8,98	60	0,59	5,98	2,05	65	13,48	15/1
суп гороховый на к/б с гренками со сметаной	150	4,48	1,79	11,1	109,5	0,36	200	5,97	2,39	14,84	146	0,48	29/2; 34/2
тефтели	65	4,07	4,2	3,57	69	3,41	75	4,71	4,84	4,12	79,62	3,94	31/8
греча рассыпчатая с овсянкой	120	6,89	5,46	30,25	200	0,86	150	8,61	6,83	37,81	250	1,08	44/3
компот из сухофруктов	150	0,56	-	18,8	82	37,62	200	0,75	-	26,82	110	50,16	6/10
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0	55	3,3	0,66	18,7	99,55		
<i>итого:</i>	565	20	15,26	81,07	576,9	51,23	740	23,93	20,7	104,34	750,17	69,14	
Полдник													
пудинг творожный с повидлом	110/20	16,06	11,55	22,99	260,7	0,165	130/20	18,98	13,65	27,17	308,1	0,195	17/5
напиток из шиповника	150	0,15	0,1	12,6	48,75	64,5	200	0,2	0,1	16,7	65	89	15/10
фрукт	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	
<i>итого:</i>	250	16,61	12,05	45,39	352,15	74,665	300	19,58	14,15	53,67	415,8	99,195	
ИТОГО:	1176	49,82	41,85	182,35	1263,25	126,735	1495	59,81	53,34	232,11	1586,17	169,345	

день восьмой

день восьмой													
день восьмой	с 1,5 до 3						с 3 до 7						№ рецептур
	выход	Б	Ж	У	Ккал	витамин С	выход	Б	Ж	У	Ккал	витамин С	
наименование блюд													
Завтрак													
каша рисовая молочная	160	4,7	4,2	29,3	196	0,41	200	6,2	5,6	39	261	0,52	9/4
батон с маслом	30/5	4,86	6,2	14,22	133	0	40/5	5,17	6,3	15,76	147	0	1/13
кофейный напиток на м	160	3,6	4,1	18,1	120,6	0,41	200	3,9	4,5	21,6	138	0,52	13/10
<i>итого:</i>	355	13,16	14,5	61,62	449,6	0,82	445	15,27	16,4	76,36	546	1,04	
2 завтрак													
Витаминный напиток	150	0	0	14,25	60	15	180	0	0	17,1	72	18	
<i>итого:</i>	150	0,75	0,75	18,38	80,06	15	180	1,02	1,02	25,2	109,2	18	
Обед													
салат из св.огурцов с р.м.	40	0,3	3,95	0,91	40	3,65	60	0,4	5,9	1,4	60	5,47	14/1
суп из овощей на м/б со сметаной	150/3	2	3,8	9,41	69	6,49	200	2,7	4,6	12,5	92	8,65	2/2;1/2
биточки рыбные	60	8,23	1,2	4,79	63	0,38	80	10,97	1,6	6,39	84	0,51	9/7
пюре картофельное	120	2,4	2,7	16,9	102	8,59	150	3	3,4	21,23	127	10,74	3/3
компот из кураги и изю	150	0,23	0,01	13,76	82	37,56	200	0,31	0,01	18,35	50,08	50,08	7/10
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	72,4		55	3,3	0,66	18,7	99,55		
<i>итого:</i>	410	15,8	12,14	59,37	428,4	56,67	745	20,68	16,17	78,57	512,63	75,45	
Полдник													
"Дружная семейка"	65	8,5	8,1	26,2	212	0,1	90	11,8	11,2	36,28	293,5	0,1	8/12
молоко	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	180	5,48	4,88	9,07	102	0,26	12/10
<i>итого:</i>	215	13,08	12,18	33,78	297	2,15	270	17,28	16,08	45,35	395,5	0,36	
ИТОГО:	1130	42,79	39,57	173,15	1255,06	74,64	1640	54,25	49,67	225,48	1563,33	76,85	

день девятый

день девятый	с 1,5 до 3						с 3 до 7						№ по рецепту
	выход	Б	Ж	У	Ккал	витамин С	выход	Б	Ж	У	Ккал	витамин С	
наименование блюд													
Завтрак													
каша ячневая молочная	160	4,5	3,975	23,02	146,25	0,34	200	6	5,3	30,7	195	0,42	14/4
батон с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	35,4	0,06	40/10	5,2	3,01	18,3	42,7	0,07	3/13
сахаром	160	2,9	2,61	17,18	117	0,41	200	3,9	3,48	22,9	135	0,52	14/10
<i>итого:</i>	375	12,31	9,515	54,21	298,65	0,34	465	15,1	11,79	71,9	372,7	1,01	
2 завтрак													
<i>итого:</i>													
Обед													
салат из св. помидоров с р.м.	40	1,36	3,33	3,75	44	8,98	60	0,59	5,98	2,05	65	13,48	15/1
борщ на м/б со сметаной	150/3	2	3,8	9,41	69	6,49	200	2,7	4,6	12,5	92	8,65	2/2;1/2
грудка куриная отварная	60	13,95	10,42	0,525	152,25	0,66	80	18,6	13,9	0,7	203	0,89	1/9
Макаронные изделия о	120	4,24	3,04	25,92	150,4	0	150	5,3	3,8	32,4	188	0	43/3
компот из яблок и чернослива	150	0,23	0,03	13,57	52,5	37,62	200	0,3	0,04	18,1	70	50,12	3/10
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	72,4		55	3,3	0,66	18,7	99,55		
<i>итого:</i>	583	24,42	21,1	66,775	540,55	53,75	770	30,79	28,98	84,45	717,55	73,14	
Полдник													
сырники из творога со	110/20	15,4	7,9	15,03	192,5	0,253	130/20	18,2	9,36	17,81	227,5	0,299	9/5
чай с молоком	150	0,03	0,01	6,82	27	0	200	0,04	0,01	9,09	35	0	10/10
фрукт	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	
<i>итого:</i>	250	15,83	8,31	31,65	262,2	10,253	300	18,64	9,77	36,7	305,2	10,299	
ИТОГО:	1208	52,56	38,925	152,635	1101,4	64,343	1535	64,53	50,54	193,05	1395,45	84,449	

день десятый

день десятый	с 1,5 до 3						с 3 до 7						№ по рецепту
	выход	Б	Ж	У	Ккал	витамин С	выход	Б	Ж	У	Ккал	витамин С	
наименование блюд													
Завтрак													
каша гречневая молочн	150	5,4	5	24,6	160	0,37	200	7,2	6,7	33	220	0,42	2/4
батон с маслом	30/5	4,86	6,2	14,22	133	0	40/5	5,17	6,3	15,76	147	0	1/13
кофейный напиток на молоке с сахаром	160	3,6	4,1	18,1	120,6	0,41	200	3,9	4,5	21,6	138	0,52	13/10
<i>итого:</i>	360	13,86	15,3	56,92	413,6	0,78	450	16,27	17,5	70,36	505	0,94	
2 завтрак													
сок фруктовый	150	0,75	0,75	18,38	80,06	15	180	1,02	1,02	25,2	109,2	18	
<i>итого:</i>	150	0,75	0,75	18,38	80,06	15	180	1,02	1,02	25,2	109,2	18	
Обед													
салат из отварных карт	40	0,57	4	3,49	52	1,6	60	0,86	6	5,23	78	2,5	29/1
суп картофельный с рыбой	150	5,43	3,08	9,72	89,25	5,21	200	7,24	4,11	12,97	119	6,95	19/2
плов из мяса кур	200	19,14	17,45		368	1,18	250	23,9	21,8	41,2	460	1,48	4/9
компот из сухофруктов	150	0,56	-	18,8	82	37,62	200	0,75	-	26,82	110	50,16	6/10
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	72,4		55	3,3	0,66	18,7	99,55		
<i>итого:</i>	580	28,34	25,01	45,61	663,65	45,61	765	36,05	32,57	104,92	866,55	61,09	
Полдник													
вафли	40	1,1	1,3	30,9	141,6		40	1,1	1,3	30,9	141,6		
чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	0	200	0	0	9,1	35	0	10/10
<i>итого:</i>	240	1,1	1,3	40	176,6	0	240	1,1	1,3	40	176,6	0	
ИТОГО:	1330	44,05	42,36	160,91	1333,91	61,39	1635	54,44	52,39	240,48	1657,35	80,03	