

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ ДСКН № 8

г.Сосновоборска

(наименование должности, утверждающего документ)

СНЮферва

(подпись) (расшифровка подписи)

приказ № 54

« 31 » марта 2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В МУНИЦИПАЛЬНОМ АВТОНОМНОМ ДОШКОЛЬНОМ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ  
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ № 8»  
ГОРОДА СОСНОВОБОРСКА  
(662501, Красноярский край, г. Сосновоборск, ул. Энтузиастов, д.25)**

Примерное меню. Сезон: весенне-зимний.

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание.

№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	М рецептуры
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	10
<i>День 1</i>								
<i>завтрак 1:</i>								
1		Каша пшеничная молочная жидкая	190	4,36	6,29	24,83	183,00	282
2		Кофейный напиток с молоком	180	1,66	3,04	14,44	93,00	514
3		Бутерброд с маслом	25/5	1,96	4,37	12,51	98,00	107
<i>итого за завтрак 1:</i>			400	7,98	13,70	51,78	374,00	
<i>завтрак 2:</i>								
4		Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	110	0,44	0,44	11,44	49,50	126
<i>итого за завтрак 2:</i>			110	0,44	0,44	11,44	49,50	
<i>обед:</i>								
5		Салат из зеленого горошка	50	1,30	3,07	3,35	46,00	68
6		Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	180/7	2,21	3,15	5,85	64,00	156
7		Плов из отварной говядины	70/130	16,97	17,72	36,60	376,00	380
8		Напиток из шиповника	180	0,66	0,27	18,36	89,00	533
9		Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	122
10		Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	123
<i>итого за обед:</i>			667	24,59	24,75	83,23	671,15	
<i>полдник:</i>								
11		Молоко кипяченое	200	4,59	6,38	10,08	120,12	529
12		Пирожки, печенные с фаршем (картофельным)	50	3,32	3,11	19,96	124,00	557/558/610
<i>итого за полдник:</i>			250	7,91	9,49	30,04	244,12	
<i>ужин:</i>								
13		Винегрет овощной	50	0,63	5,05	3,71	64,00	90
14		Яйца вареные	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00	310
15		Сырники с морковью с молоком сгущенным	160/20	18,30	14,72	47,20	397,00	333/493
16		Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,01	30,00	504/505
17		Хлеб пшеничный	20	3,52	0,16	9,84	47,00	122
<i>итого за ужин:</i>			470	27,55	24,53	69,06	601,00	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	
<i>Итого за первый день</i>				68,47	72,91	245,55	1939,77	

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание.

M> ТК	Прием пищи	Наименование блюда	ЩЦВход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	10
<u>День 2</u>								
<u>завтрак 1:</u>								
18		Омлет натуральный	190	3,32	4,20	5,12	70,00	311
19		Какао с молоком	180	2,35	3,54	15,24	104,00	508
20		Бутерброд с сыром	25/9	2,99	3,36	12,45	97,00	104
<u>итого за завтрак 1:</u>			404	8,66	11,10	32,81	271,00	
<u>завтрак 2:</u>								
21		Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	102	0,40	0,40	10,60	45,90	126
<u>итого за завтрак 2:</u>			102	0,40	0,40	10,60	45,90	
<u>обед:</u>								
22		Салат из свеклы с чесноком	50	0,87	3,05	4,62	50,00	69
23		Рассольник Ленинградский с мясом и со сметаной	180/15/7	4,44	6,10	12,60	128,00	138/148
24		Голубцы ленивые	70	4,12	5,73	4,84	100,00	382
25		Соус томатный с овощами	30	0,29	1,95	1,58	25,00	465/466
26		Картофельное пюре	130	2,76	4,29	14,10	121,00	441
27		Кисель из с/м ягоды	180	0,10	0,00	17,33	70,00	516
9		Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	122
10		Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	123
<u>итого за обед:</u>			712	16,03	21,66	74,14	590,15	
<u>полдник:</u>								
28		Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)	200	4,60	4,38	8,18	94,52	530
29		Булочка "Веснушка"	50	4,07	3,13	27,59	155,00	573
<u>итого за полдник:</u>			250	8,67	7,51	35,77	249,52	
<u>ужин:</u>								
30		Салат "Степной"	60	0,94	4,10	5,11	61,00	33
31		Рыба, тушенная в томате с овощами	70/50	8,55	4,28	5,63	111,00	354
32		Кондитерские изделия витаминизированные (пряники или вафли или печенье)	40	1,12	0,33	30,92	141,60	604
33		Чай с лимоном	180/7	0,19	0,04	8,22	32,00	504/506
34		Хлеб пшеничный	10	1,76	0,08	4,92	23,50	122
35		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	123
<u>итого за ужин:</u>			457	12,56	8,83	54,80	369,10	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	
<u>Итого за второй день</u>				46,32	49,50	208,12	1525,67	

Дети 3 - 7 лет, 12 часовое пребывание.

МТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	10
<b>День 3</b>								
<b>завтрак 1:</b>								
36		Кашиа молочная кукурузная жидкая	190	4,50	6,26	27,02	186,00	280
2		Кофейный напиток с молоком	180	1,66	3,04	14,44	93,00	514
37		Бутерброд с сыром и с маслом	25/9/5	3,03	6,98	12,51	130,00	104
<b>итого за завтрак 1:</b>			409	9,19	16,28	53,97	409,00	
<b>завтрак 2:</b>								
38		Соки фруктовые	180	0,90	0,18	18,18	82,80	532
<b>итого за завтрак 2:</b>			180	0,90	0,18	18,18	82,80	
<b>обед:</b>								
39		Салат из моркови	50	0,63	3,04	3,35	44,00	6
40		Суп крестьянский с крупой и со сметаной	180/6	1,38	4,45	6,78	77,00	169
41		Печень говяжья по-строгановски	70/30	13,32	11,03	2,02	187,00	408/454
42		Макаронные изделия отварные	130	4,55	3,80	25,96	163,00	432
43		Компот из смеси сухофруктов	180	0,49	0,02	21,25	87,00	522
9		Хлеб пшеничный	15	У4	0,12	7,38	35,25	122
10		Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	123
<b>итого за обед:</b>			696	23,82	22,88	78,43	654,15	
<b>полдник:</b>								
11		Молоко кипяченое	200	4,59	6,38	10,08	120,12	529
44		Корж молочный	50	2,94	5,14	30,07	178,00	593
<b>итого за полдник:</b>			250	7,53	11,52	40,15	298,12	
<b>ужин:</b>								
45		Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	50	0,89	3,14	4,90	51,00	88
46		Котлеты куриные	70	6,97	5,71	8,28	133,00	422
47		Соус красный основной	30	0,33	0,60	1,79	14,00	468
48		Кашиа гречневая рассыпчатая	130	7,42	5,36	36,46	226,00	252
16		Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,10	30,00	504/505
49		Хлеб пшеничный	30	5,28	0,24	14,76	70,50	122
50		Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,40	123
<b>итого за ужин:</b>			500	21,55	15,17	77,63	541,90	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	
<b>Итого за третий день</b>				62,99	66,03	268,36	1985,97	

*Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание.*

№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	10
<i>День 4</i>								
<i>завтрак 1:</i>								
51		Суп молочный с макаронными изделиями	190	4,12	5,19	15,86	130,00	180
16		Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,01	30,00	504/505
3		Бутерброд с маслом	25/5	1,96	4,37	12,51	98,00	107
<i>итого за завтрак 1:</i>			400	6,08	9,56	36,38	258,00	
<i>завтрак 2:</i>								
4		Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	110	0,44	0,44	11,44	49,50	126
<i>итого за завтрак 2:</i>			110	0,44	0,44	11,44	49,50	
<i>обед:</i>								
52		Салат картофельный с зеленым горошком	50	0,93	5,14	5,20	71,00	78
53		Борщ с капустой и картофелем мясом и со сметаной	180/15/5	4,24	5,68	6,58	108,00	138/142
54		Тефтели рыбные с соусом	70/30	5,43	2,41	10,56	97,00	360/463
26		Картофельное пюре	130	2,76	4,29	14,10	121,00	441
55		Напиток витаминизированный	180	0,00	0,00	14,53	58,14	631
9		Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	122
10		Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	123
<i>итого за обед:</i>			710	16,81	18,06	70,04	551,29	
<i>полдник:</i>								
28		Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)	200	4,60	4,38	8,18	94,52	530
56		Кондитерские изделия витаминизированные (пряники или вафли или печенье)	50	1,40	1,65	38,65	177,00	604
<i>итого за полдник:</i>			250	8,67	7,51	35,77	249,52	
<i>ужин:</i>								
57		Сердце в соусе	70/30	14,72	6,92	5,55	158,00	413/454/457
58		Каша перловая рассыпчатая	130	3,99	3,87	28,27	167,00	257
59		Соки фруктовые	190	0,95	0,19	19,19	87,40	532
49		Хлеб пшеничный	30	5,28	0,24	14,76	70,50	122
60		Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,10	123
<i>итого за ужин:</i>			465	25,93	11,40	72,78	509,00	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	
<i>Итого за четвертый день</i>				57,93	46,97	226,41	1617,31	

Дети 3-7 лет, 12 > часов

%ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Вых. блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц/м	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	10
<b>День 5</b>								
<b>завтрак 1:</b>								
14		Яйца вареные	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00	310
61		Пудинг из творога с молоком сгущенным	150/20	18,95	12,31	39,25	360,00	327/493
2		Кофейный напиток с молоком	180	1,66	3,04	14,44	93,00	514
37		Бутерброд с сыром с маслом	25/9/5	3,03	6,98	12,51	130,00	104
<b>итого за завтрак 1:</b>			424	28,74	26,93	66,50	646,00	
<b>завтрак 2:</b>								
4		Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	110	0,44	0,44	11,44	49,50	126
<b>итого за завтрак 2:</b>			110	0,44	0,44	11,44	49,50	
<b>обед:</b>								
62		Сельдь с гарниром	50	0,55	2,11	4,34	39,00	81
63		Суп картофельный с бобовыми и с мясом	180/15	6,36	4,71	16,97	138,00	138/158
64		Зразы из говядины с рисом	70	5,47	6,91	16,55	153,00	386
47		Соус красный основной	30	0,33	0,60	1,79	14,00	468
65		Капуста тушеная	130	2,56	3,20	7,67	77,00	435
27		Кисель из с/м ягоды	180	0,10	0,00	17,33	70,00	516
9		Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	122
10		Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	123
<b>итого за обед:</b>			705	18,82	18,07	83,72	587,15	
<b>полдник:</b>								
11		Молоко кипяченое	200	4,59	6,38	10,08	120,12	529
66		Ватрушка с творожным фаршем	50	4,79	3,49	19,60	139,00	555/622
<b>итого за полдник:</b>			250	7,91	9,49	30,04	244,12	
<b>ужин:</b>								
67		Овощи натуральные (соленые или свежие)	50	0,40	0,05	1,30	7,00	121
68		Рагу овощное	190	3,35	9,49	20,89	188,00	210/454
69		Чай с молоком	180	1,39	1,47	10,12	56,00	504/507
49		Хлеб пшеничный	30	5,28	0,24	14,76	70,50	122
50		Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,40	123
<b>итого за ужин:</b>			460	11,08	11,37	50,41	338,90	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	
1		<b>Итого за пятый день</b>		66,99	66,30	242,11	1865,67	

- т я г л

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание.

ГК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
	2	3	4	5	6	7	8	10
День 6								
трак 1:								
9		Каша "Дружба" молочная жидкая	190	5,23	6,22	23,85	174,00	275
9		Какао с молоком	180	2,35	3,54	15,24	104,00	508
7		Бутерброд с сыром с маслом	25/9/5	3,03	6,98	12,51	130,00	104
итого за завтрак 1:			409	10,61	16,74	51,60	408,00	
трак 2:								
11		Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	102	0,40	0,40	10,60	45,90	126
итого за завтрак 2:			102	0,40	0,40	10,60	45,90	
Обед:								
12		Салат из свеклы с чесноком	50	0,87	3,05	4,62	50,00	69
71		Рассольник домашний, с мясом и со сметаной	180/15/5	4,38	9,00	23,89	122,00	138/146
24		Голубцы ленивые	70	4,12	5,73	4,84	100,00	382
26		Картофельное пюре	130	2,76	4,29	14,10	121,00	441
25		Соус томатный с овощами	30	0,29	1,95	1,58	25,00	465/466
8	*	Напиток из шиповника	180	0,66	0,27	18,36	89,00	533
9		Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	122
10		Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	123
итого за обед:			710	16,53	24,83	86,46	603,15	
Полдник:								
28		Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)	-200	4,60	4,38	8,18	94,52	530
56		Кондитерские изделия витаминизированные (пряники или вафли или печенье)	50	1,40	1,65	38,65	177,00	604
итого за полдник:			250	6,00	6,03	46,83	271,52	
Ужин:								
72		Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	70	5,68	9,15	10,72	162,00	400
42		Макаронные изделия отварные	130	4,55	3,80	25,96	163,00	432
73		Соус томатный	30	0,24	0,99	1,36	16,00	465
33		Чай с лимоном	180/7	0,19	0,04	8,22	32,00	504/506
34		Хлеб пшеничный	10	1,76	0,08	4,92	23,50	122
35		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	123
итого за ужин:			467	15,06	14,54	64,54	466,10	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	
Итого за шестой день -				48,60	62,54	260,03	1794,67	

**Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание.**

№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Же рецептуры
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	10
Дгнь 7								
завтрак 1:								
14		Яйца вареные	1/40	5,10	4,60	1,30	63,00	310
74		Суп молочный с крупой гречневой	190	4,66	5,54	15,69	136,00	179
2		Комп. Шейный напиток с молоком	180	1,66	3,04	14,44	93,00	514
3		Булгур с маслом	25/5	1,96	4,37	12,51	98,00	107
итого за завтрак 1:			440	8,72	12,01	27,25	254,00	
завтрак 2:								
4		Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	110	0,44	0,44	11,44	49,50	126
итого за завтрак 2:			110	0,44	0,44	11,44	49,50	
обед:								
75		Салат из моркови с зеленым горошком	50	0,98	5,06	3,09	62,00	71
76		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/5	2,21	3,57	6,34	74,00	142
77		Корнеты из говядины	70	9,67	9,68	15,62	197,00	391
58		Каша перловая рассыпчатая	130	3,99	3,87	11,27	167,00	257
47		Салат красный основной	30	0,33	0,60	1,79	14,00	468
55		Напиток витаминизированный	180	0,00	0,00	19,53	58,14	631
9		Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	0,38	35,25	- 122
10		Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	4,69	60,90	123
итого за обед:			695	11,09	15,50	49,66	404,29	
полдник:								
11		Молоко кипяченое	200	4,59	6,38	17,08	120,12	529
12		Пирожки, печенные с фаршем (картофельным)	50	3,32	3,11	19,96	124,00	557/558/610
итого за полдник:			250	7,91	9,49	37,04	244,12	
ужин:								
64		Зрелые из говядины с рисом	70	5,47	6,91	16,55	153,00	386
65		Кайгуста тушеная	130	2,56	3,20	7,67	76,00	435
73		Суп томатный	30	0,24	0,99	1,36	16,00	465
69		Чай с молоком	180	1,39	1,47	11,12	56,00	504/507
78		Хлеб пшеничный	40	7,04	0,32	19,68	94,00	122
итого за ужин:			450	16,70	12,89	51,38	395,00	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	
Итого за седьмой день				44,86	50,33	143,77	1346,91	

Дети, 12 часовое пребывание.

вас?-----

рыг-----

№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	10
<b>День 8</b>								
<b>завтрак 1:</b>								
18		Омлет натуральный	190	3,32	4,20	5,12	70,00	311
16		Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,01	30,00	504/505
20		Бутерброд с сыром	25/9	2,99	3,36	12,45	97,00	104
<b>итого за завтрак 1:</b>			404	6,31	7,56	25,58	197,00	
<b>завтрак 2:</b>								
38		Соки фруктовые	180	0,90	0,18	18,18	82,80	532
<b>итого за завтрак 2:</b>			180	0,90	0,18	18,18	82,80	
<b>обед:</b>								
52		Салат картофельный с зеленым горошком	50	0,93	5,14	5,20	71,00	78
79		Щи из свежей капусты с картофелем с щасом и со сметаной	180/15/7	4,23	5,81	10,84	119,00	138/156
80		Фрикадельки рыбные	70	6,63	0,92	7,10	70,00	358
26		Картофельное пюре	130	2,76	4,29	14,10	121,00	441
25		Соус томатный с овощами	30	0,29	1,95	1,58	25,00	465/466
27		Кисель из с/м ягоды	180	0,10	0,00	17,33	70,00	516
9		Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	122
10		Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	123
<b>итого за обед:</b>			712	18,39	18,65	75,22	572,15	
<b>полдник:</b>								
28		Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)	200	4,60	4,38	8,18	94,52	530
56		Кондитерские изделия витаминизированные (пряники или вафли или печенье)	50	1,40	1,65	38,65	177,00	604
<b>итого за полдник:</b>			250	6,00	6,03	46,83	271,52	
<b>ужин:</b>								
13		Винегрет овощной	50	0,63	5,05	3,71	64,00	90
81		Вареники ленивые с маслом	170/10	17,53	18,37	28,11	369,00	335
82		Соки фруктовые	200	1,00	0,20	20,20	92,00	632
49		Хлеб пшеничный	30	5,28	0,24	14,76	70,50	122
<b>итого за ужин:</b>			460	24,44	23,86	66,78	595,50	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	
<b>Итого за восьмой день -</b>				56/14	56,28	232,59	1718,97	-

№ Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание.

№ . . . . . - V . . . . . \* . . . . . £

№	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	10
День 9								
завтрак 1:								
51		Суп молочный с макаронными изделиями	190	4,12	5,19	15,86	130,00	180
2		Кофейный напиток с молоком	180	1,66	3,04	14,44	93,00	514
3		Бутерброд с маслом	25/5	1,96	4,37	12,51	98,00	107
итого за завтрак 1:			400	7,74	12,60	42,81	321,00	
завтрак 2:								
4		Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)	110	0,44	0,44	11,44	49,50	126
итого за завтрак 2:			110	0,44	0,44	11,44	49,50	
обед:								
75		Салат из моркови с зеленым горошком	50	0,98	5,06	3,09	62,00	71
83		Свекольник с мясом и со сметаной	180/15/7	4,51	5,56	9,19	121,00	138/145
84		Фрикадельки из кур	70	7,58	5,99	7,56	130,00	420
85		Капуста тушеная	130	2,53	6,20	7,67	117,00	435
73		Соус томатный	30	0,24	0,99	1,36	16,00	465
86		Напиток витаминизированный	180	0,00	0,00	14,62	58,51	631
9		Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	122
87		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	123
итого за обед:			707	18,96	24,28	60,89	591,96	
полдник:								
11		Молоко кипяченое	200	4,59	6,38	10,08	120,12	529
88		Пирожки, печенные с изюмом	50	3,24	2,27	33,18	166,00	557/558/612
итого за полдник:			250	7,83	8,65	43,26	286,12	
ужин:								
31		Рыба, тушеная в томате с овощами	70/50	8,55	4,28	5,63	111,00	354
89		Картофель отварной	130	2,60	3,84	18,60	133,00	438
16		Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,01	30,00	504/505
49		Хлеб пшеничный	30	5,28	0,24	14,76	70,50	122
90		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	123
итого за ужин:			480	17,75	8,60	53,68	379,30	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	
Итого за девятый день				52,72	54,57	212,08	1627,88	

*Дети 3-7 лет, 1 2 №ЩШШШЯмание.*

№ ТК	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	10
<i>День 10</i>								
<i>завтрак 1:</i>								
91		<i>Суп молочный рисовый</i>	190	4,57	5,16	14,28	122,00	179
2		<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	1,66	3,04	14,44	93,00	514
92		<i>Бутерброд с сыром</i>	25/12	4,30	4,23	12,45	108,00	104
<i>итого за завтрак 1:</i>			407	10,53	12,43	41,17	323,00	
<i>завтрак 2:</i>								
4		<i>Фрукты (яблоки или апельсины или мандарины или груши или бананы)</i>	110	0,44	0,44	11,44	49,50	126
<i>итого за завтрак 2:</i>			110	0,44	0,44	11,44	49,50	
<i>обед:</i>								
39		<i>Салат из моркови</i>	50	0,63	3,04	3,35	44,00	6
93		<i>Суп картофельный с клецками и с мясом</i>	180/18/15	4,43	5,87	9,97	122,00	138/187/160
94		<i>Биточки рыбные</i>	70	6,06	1,36	9,38	81,00	356
95		<i>Рис припущенный</i>	130	3,05	3,80	28,23	166,00	425
25		<i>Соус томатный с овощами</i>	30	0,29	1,95	1,58	25,00	465/466
27		<i>Кисель из с/м ягоды</i>	180	0,10	0,00	17,33	70,00	516
9		<i>Хлеб пшеничный</i>	10	1,14	0,12	7,38	35,25	122
87		<i>Хлеб ржаной</i>	30	1,98	0,36	10,02	52,20	123
<i>итого за обед:</i>			713	17,68	16,50	87,24	595,45	
<i>полдник:</i>								
28		<i>Кисломолочный продукт (ряженка или кефир или йогурт или снежок или бифидок и др.)</i>	200	4,60	4,38	8,18	94,52	530
96		<i>Пирожки, печенные с фаршем (капустным)</i>	50	3,47	3,70	18,44	124,00	557/558/607
<i>итого за полдник:</i>			250	8,07	8,08	26,62	218,52	
<i>ужин:</i>								
67		<i>Овощи натуральные (соленые или свежие)</i>	50	0,40	0,05	1,30	7,00	121
97		<i>Зразы картофельные с овощами</i>	180	4,38	3,91	31,00	180,00	220
82		<i>Соки фруктовые</i>	200	1,00	0,20	20,20	92,00	632
78		<i>Хлеб пшеничный</i>	40	7,04	0,32	19,68	94,00	122
<i>итого за ужин:</i>			470	12,82	4,48	72,18	373,00	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	
<i>Итого за десятый день</i>				49,54	41,93	238,65	1559,47	