

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Детский сад № 4 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей.

Утверждено:
Заведующий МАДОУ Детский сад № 4
Т.А. Майорова
Приказ №
От « 02 » сентября 201 г.



ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МАДОУ ДЕТСКИЙ САД №4

Итого за 10 дней:

Белок за 10 дней:

Ранний возраст –434,242 Средняя на 1 день – 43,42

Дошкольный возраст – 579,0 Средняя на 1 день – 57,90

Жиры за 10 дней:

Ранний возраст – 383,971 Средняя на 1 день – 38,39

Дошкольный возраст –496,29 Средняя на 1 день - 49,62

Углеводы за 10 дней:

Ранний возраст –1922,097 Средняя на 1 день – 192,20

Дошкольный возраст- 2389,88 Средняя на 1 день – 238,98

Ккал за 10 дней:

Ранний возраст – 13606,98 Средняя на 1 день – 1360,69

Дошкольный возраст –17253,63 Средняя на 1 день – 1725,36

16,21	Наименование блюда.	Выход блюда.		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая Ценность Ккал.		№ по Сборнику Рецептур.
				Б.		Ж.		У.				
1 день.												
Завтрак.		Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	131
	Каша рисовая молочная	150	200	7,51	10,06	8,34	11,34	30,44	41,26	227,0	307,0	
	Чай с сахаром.	150	180	0,04	0,05	0,01	0,01	6,99	8,38	28,0	33,6	392
	Бутерброд с маслом	20/5		1,22		3,77		7,31		68		1
Итого за завтрак:				8,77	11,33	12,12	15,12	44,74	56,95	323	408,6	
Второй Завтрак.												
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150		0,75		0		19,05		79,0		399
Итого за завтрак 2				0,75		0		19,05		79,0		
Обед.												
	Щи из свежей капусты на курице	200		1,59		2,89		6,61		57,38		21
	Сметана	10		0,26		1,5		0,36		16,2		
	Котлеты (биточки) рыбные	70	80	9,73	11,12	1,47	1,68	6,72	7,68	79,1	90,4	351
	Картофельное пюре с (маслом)	110	130	2,74	3,24	4,59	5,42	27,27	32,23	159,86	188,93	128
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	180	0	0	0	0	5,99	7,18	22,74	27,29	133
	Хлеб ржано - пшеничный	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	0,48	0,72	45,98	68,97	Н
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47	70,5	114
Итого за обед				16,96	20,17	10,83	12,06	57,27	69,54	469,26	572,67	
Уплотнённый полдник.												
	Запеканка творожная.	120	130	8,77	17,5	6,02	12,05	8,57	17,15	123,5	247,0	222
	Молоко сгущённое.	20		1,8		2,1		13,8		82		Н
	Печенье.	15	20	4,1	4,3	2,3	2,6	13,2	13,8	94	96	151
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,05	0,01	0,01	6,99	8,38	28,0	33,6	392
	Хлеб ржано - пшеничный	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	0,48	0,72	45,98	68,97	Н
	Салат из моркови	40	60	0,49	0,74	0,038	1,05	4,64	6,96	20,92	31,38	41
Итого за уплотнённый полдник				16,21	25,838	11,51	18,24	45,17	56,69	394,4	558,95	
Итого за день.				42,69	58,088	34,46	45,42	166,23	202,23	1265,66	1619,22	

Приём пищи полдник:	Наименование блюда.	Выход блюда.		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая Ценность Ккал.		№ по Сборнику Рецептур.
				Б.		Ж.		У.				
2 день.												
Завтрак.		Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	
	Макароны отварные с маслом.	100	150	3,67	5,5	3,01	4,57	17,63	26,44	112,0	168,0	309
	Яйцо отварное	20		5,1		4,6		0,3		63,0		209
	Кофейный напиток с молоком.	150	180	2,34	2,8	1,99	2,4	10,63	12,76	70,0	84,0	395
	Бутерброд с сыром	20/10		1,22		3,77		7,31		68		3
Итого за завтрак				12,33	14,62	13,37	15,34	35,87	46,81	313	383	
Второй Завтрак.												
	Кисломолочный продукт (йогурт, снежок)	150		6,15		2,25		8,85		85,5		517
Итого за завтрак 2				6,15		2,25		8,85		85,5		
Обед.												
	Свекольник на куриц.	150	180	10,21	12,59	8,22	9,85	12,04	14,44	162,37	195,4	136
	Голубцы ленивые, с маслом	150	200	10,61	14,12	6,81	9,04	15,09	20,26	164	219	298
	сметана	10		0,26		1,5		0,36		16,2		
	Соус томатный.	15	30	0,17	0,34	0,63	1,26	1,2	2,4	11,17	22,35	348
	Компот из сушеных фруктов.	150	200	0,33	0,44	0,015	0,020	20,82	27,76	84,75	113,0	376
	Хлеб ржано - пшеничный	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	0,48	0,72	45,98	68,97	Н
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47	70,5	114
Итого за обед				23,79	31,11	15,425	19,48	58,27	77,94	504,1	666,87	
Уплотнённый полдник.												
	Рыба, тушенная под овощами.	60	80	8,6	11,4	4,66	5,97	2,3	2,7	89,5	107,3	229
	Рис отварной с маслом	110	130	2,7	3,2	4,4	5,3	24,8	29,3	150	177,3	11
	Компот из кураги	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	73,2	97,6	372
	Хлеб ржано - пшеничный	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	0,48	0,72	45,98	68,97	Н
				12,54	16,44	9,4	11,76	45,49	56,6	358,68	451,17	
	Итого за день			54,81	68,32	40,445	48,83	148,48	190,2	1261,28	1586,54	

	блюда.									Ценность Ккал.	Сборнику Рецептур.	
		Б.		Ж.		У.						
3 день.												
Завтрак.		Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	
	Каша овсяная молочная жидкая	150	200	5,02	6,7	7,35	9,8	20,32	27,1	167,2		130
	Какао на молоке.	150	180	3,15	3,78	2,7	3,25	12,96	15,55	88,99	106,7	397
	Бутерброд с маслом	20/5		1,22		3,77		7,31		68,0		1
Итого за завтрак:				9,39	11,7	13,82	16,82	40,59	49,96	324,19	397,7	
Второй Завтрак.												
	Яблоко.	100		0,4		0,4		9,8		44,0		368
Итого за завтрак 2:				0,4		0,4		9,8		44,0		
Обед.												
	Суп картофельный с бобовыми на курице.	180	200	3,69	4,51	3,85	4,7	11,61	14,19	95,94	117,2	81
	Сметана.	10		0,26		1,5		0,36		16,2		
	Тефтели из курицы	60	80	7,6	10,1	10,9	14,5	6,2	8,3	154	205	307
	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушённая)	75\75	90\90	3,1	3,72	5,7	6,84	31,8	38,16	130,9	157,1	440
	Сок.	150	200	0,75	0,8	0	0	17,15	19,05	69,34	79,0	399
	Хлеб ржаной - пшеничный	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	0,48	0,72	45,98	68,97	Н
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47	70,5	114
Итого за обед:				18,04	23,35	22,33	28,11	77,44	95,54	559,36	713,97	
Уплотнённый полдник.												
	Сырники творожные.	70	90	9,34	18,69	6,33	12,67	5,7	11,4	117	234	231
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,05	0,01	0,01	6,99	8,38	28,0	33,6	392
	Пряник	35	40	1,77	2,4	1,41	1,92	22,5	30,0	109,8	117,4	
	Хлеб ржаной - пшеничный	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	0,48	0,72	45,98	68,97	Н
	Молоко сгущённое.	20		1,8		2,1		13,8		82,0		
Итого за уплотнённый полдник:				12,95	21,32	9,85	16,7	48,99	63,58	336,8	476,0	
	Итого за день			40,78	56,77	46,4	62,03	176,82	218,88	1264,35	1631,67	

	Наименование блюда.	Выход блюда.		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая Ценность Ккал.	№ по Сборнику Рецептур.	
				Б.		Ж.		У.				
4 день.												
Завтрак.		Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	
	Каша из пшена и риса «Дружба» на молоке с маслом.	150	200	4,6	5,3	7,5	11,9	20,1	31,9	168,0	263,8	132
	Кофейный напиток с молоком.	150	180	2,34	2,8	1,99	2,4	10,63	12,76	70	84	395
	Бутерброд с сыром.	20/10		1,22		3,77		7,31		68		3
Итого за завтрак				8,16	9,32	13,26	18,07	38,04	51,97	306	415,8	
Второй Завтрак.												
	Сок.	150		0,75		0		19,05		79,0		399
Итого за 2 завтрак												
Обед.												
	Суп картофельный с крупой на курице.	180	200	1,8	2,2	2,01	2,46	12,24	14,96	74,34	90,86	80
	Сметана.	10		0,26		1,5		0,36		16,2		
	Салат из капусты.	40	60	0,56	0,84	2,43	3,64	3,6	5,41	34,96	52,44	20
	Жаркое по -домашнему	150	200	4,24	5,0	4,44	5,72	7,76	9,12	97,46	101,17	96
	Отвар из шиповника.	180	200	0,486	0,54	0,198	0,220	14,14	15,72	68,18	75,76	113
	Хлеб ржано - пшеничный	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	0,48	0,72	45,98	68,97	Н
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47	70,5	114
Итого за обед				9,826	12,46	10,028	12,5	47,41	59,1	374,93	458,35	
Уплотнён ый полдник												
	Манник	60	80	3,38	4,5	4,95	6,6	11,12	14,82	138,0	184,0	547
	Омлет натуральный на молоке.	100	130	8,00	10,4	9,43	12,26	10,63	13,82	156,84	203,89	137
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,05	0,01	0,01	6,99	8,38	28,0	33,6	392
	Хлеб ржано - пшеничный	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	0,48	0,72	45,98	68,97	Н
Итого за уплотнённы й полдник:				12,54	16,63	14,61	19,2	29,22	37,74	368,82	490,46	
	Итого за день			31,086	39,15	39,228	51,78	125,48	160,56	1102,94	1426,16	

Приём пищи	Наименование блюда.	Выход блюда.		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая Ценность Ккал.	№ по Сборнику Рецептур.	
				Б.		Ж.		У.				
5 день.												
Завтрак.		Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	
	Суп молочный с макаронами	150	180	2,08	2,5	1,69	2,03	35,35	42,43	158,65	190,39	120
	Какао на молоке.	150	180	3,15	3,78	2,7	3,25	12,96	15,55	88,99	106,7	397
	Бутерброд с повидлом	20/20		5,28		0,72		30,4		159,2		2
Итого за завтрак				10,51	11,56	5,11	6,0	78,71	88,38	409,92	503,3	
Второй Завтрак.												
	Яблоко..	100		0,4		0,4		9,8		44,0		368
Итого за 2 завтрак				0,4		0,4		9,8		44,0		
Обед.												
	Рассольник на куре.	150	180	6,48	7,78	3,63	4,36	8,89	10,67	97,67	112,67	76
	Сметана.	10		0,26		1,5		0,36		16,2		
	Запеканка картофельная с отварным мясом.	120	150	8,9	10,38	10,15	10,3	20,4	29,47	177,0	236,0	284
	Соус томатный,	15	30	0,17	0,34	0,63	1,26	1,2	2,4	11,17	22,35	348
	Икра из свеклы	40	60	0,51	0,76	3,04	4,55	2,65	3,97	41,21	61,82	75
	Компот из сушеных фруктов.	150	200	0,33	0,44	0,015	0,020	20,82	27,76	84,75	113,0	376
	Хлеб ржано - пшеничный	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	0,48	0,72	45,98	68,97	Н
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47	70,5	114
Итого за обед				19,29	25,42	19,345	24,95	64,64	87,87	520,98	706,04	
Уплотнённый полдник.												
	Каша гречневая молочная	150	250	7,51	10,06	8,34	11,34	30,44	41,26	227,0	307,0	173
	Булочка домашняя.	50		3,64		6,26		29,96		179,0		469
	Хлеб ржано - пшеничный	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	0,48	0,72	45,98	68,97	Н
	Кисель пл.ягодный	150	180	0	0	0	0	5,99	7,18	22,74	27,29	133
Итого за уплотнённый полдник:				12,27	15,38	14,82	17,93	66,87	79,12	474,72	582,26	
	Итого за день			42,47	51,26	39,675	46,89	217,02	264,41	1449,62	1831,07	

Группа пищи	Наименование блюда.	Выход блюда.		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая Ценность Ккал.	Сборнику Рецептур.	
				Б.		Ж.		У.				
6 день.												
Завтрак.		Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	
	Каша пшеничная на молоке	150	200	7,51	10,06	8,34	11,34	30,44	41,26	227	307	173
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,05	0,01	0,01	6,99	8,38	28,0	33,6	392
	Бутерброд с сыром	20/10		1,22		3,77		7,31		68		3
Итого за завтрак				8,77	11,33	12,12	15,12	44,74	56,95	323	408,6	
Второй Завтрак.												
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150		0,75		0		19,05		79		399
Итого за 2 завтрак				0,75		0		19,05		79		
Обед.												
	Уха из рыбы.	180	200	6,19	7,56	6,04	7,39	10,31	12,6	120,4	147,2	87
	Котлета из мяса	60	80	10,14	13,39	6,83	9,1	10,7	14,26	140,89	187,86	268
	Греча отварная с маслом	100	150	5,73	8,59	4,06	6,09	25,76	38,64	162,0	243,0	313
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	180	0	0	0	0	5,99	7,18	22,74	27,29	133
	Хлеб ржано - пшеничный	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	0,48	0,72	45,98	68,97	Н
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47	70,5	114
Итого за обед				24,7	33,53	17,31	23,15	63,08	88,16	539,01	744,82	
Уплотнённый полдник.												
	Запеканка творожная.	120	130	8,77	17,5	6,02	12,05	8,57	17,15	123,5	247,0	222
	Молоко сгущенное	20		1,8		2,1		13,8		82,0		
	Компот из кураги	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	73,2	97,6	372
	Вафли.	25	30	0,584	0,615	0,66	0,81	15,5	17,3	70,8	84,2	152
	Хлеб ржано - пшеничный	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	0,48	0,72	45,98	68,97	Н
Итого за уплотнённый полдник:				11,274	20,044	8,9	14,97	55,78	70,33	349,5	497,4	
	Итого за день.			45,494	65,654	38,33	53,24	182,65	234,49	1290,51	1729,82	

70	Наименование блюда.	Выход блюда.		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая Ценность Ккал.	№ по Сборнику Рецептур.	
				Б.		Ж.		У.				
7 день.												
Завтрак.		Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	
	Каша ячневая на молоке с маслом	150	200	4,98	6,64	5,69	7,59	21,1	28,13	153	204	99
	Кофейный напиток	150	180	2,34	2,8	1,99	2,4	10,63	12,76	70	84	395
	Бутерброд с маслом	20/5		1,22		3,77		7,31		68,0		1
Итого за завтрак				8,54	10,66	11,45	13,76	39,04	48,2	291,0	356,0	
Второй Завтрак.												
	Кисломолочный продукт (йогурт, снежок)	150		6,15		2,25		8,85		85,5		517
Итого за 2 завтрак				6,15		2,25		8,85		85,5		
Обед.												
	Суп пюре картофельный.	170	200	3,31	3,9	4,09	4,82	15,99	18,82	114,24	134,4	99
	Гуляш из кури	80		11,19		7,38		2,74		126,49		246
	Гренки из пшеничного хлеба	10		1,24		0,16		7,61		36,82		115
	Макароны отварные с маслом	120	150	15,36	19,2	4,02	5,02	97,08	121,35	496,44	620,55	309
	Компот из сухофруктов	180	200	0,33	0,44	0,015	0,020	20,82	27,76	84,75	113,0	376
	Хлеб ржано - пшеничный	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	0,48	0,72	45,98	68,97	Н
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47	70,5	114
Итого за обед				33,48	42,88	15,465	19,67	166,85	211,06	949,83	1168,84	
Уплотнённый полдник.												
	Рагу овощное.	120	150	3,01	3,76	4,07	5,1	11,72	14,65	97,73	122,2	137
	Гребешок с повидлом	60		4,54		4,07		25,3		157,11		417
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,05	0,01	0,01	6,99	8,38	28,0	33,6	392
	Хлеб ржано - пшеничный	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	0,48	0,72	45,98	68,97	Н
Итого за уплотнённый полдник:				8,71	10,03	8,37	9,51	44,49	49,05	328,82	381,88	
	Итого за день			56,88	69,72	37,535	45,19	259,23	317,16	1655,15	1992,22	

9,6	Наименование блюда.	Выход блюда.	Пищевые вещества (г.)						Энергетическая Ценность Ккал.	№ по Сборнику Рецептур.		
			Б.		Ж.		У.					
8 день.												
Завтрак.		Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	
	Запеканка творожная.	120	130	8,77	17,5	6,02	12,05	8,57	17,15	123,5	247,0	120
	Какао на молоке.	150	180	3,15	3,78	2,7	3,25	12,96	15,55	88,99	106,7	397
	Салат из моркови	40	60	0,49	0,74	0,038	0,05	4,64	6,96	20,92	31,38	41
	Бутерброд с сыром	20/10		1,22		3,77		7,31		68,0		3
	Молоко сгущённое.	20		1,8		2,1		13,8		82,0		
Итого за завтрак				15,43	25,04	14,628	21,22	47,28	60,77	383,41	535,08	
Второй Завтрак.												
	Яблоко	100		0,4		0,4		9,8		44,0		368
Итого за 2 завтрак				0,4		0,4		9,8		44,0		
Обед.												
	Борщ на куриц.	180	200	1,15	1,7	3,49	4,82	5,86	6,68	67,5	77,0	56
	Сметана	10		0,26		1,5		0,36		16,2		
	Суфле из кури	155	175	9,4	12,9	9,02	12,3	2,51	3,43	129,0	175,9	307
	Кукуруза консервированная.	30		0,78		0,54		1,41		13,5		245
	Отвар из шиповника.	180	200	0,486	0,54	0,198	0,22	14,14	15,72	68,18	75,76	133
	Хлеб ржано - пшеничный	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	0,48	0,72	45,98	68,97	Н
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47	70,5	114
Итого за обед.				14,716	20,14	15,128	19,95	34,6	43,08	387,36	497,83	
Уплотнённый полдник.												
	Картофельное пюре с (маслом)	110	130	2,74	3,24	4,59	5,42	27,27	32,23	159,86	188,93	128
	Тефтели рыбные	60	80	16,27	27,12	4,67	7,78	3,87	6,45	123,9	206,5	104
	Компот из кураги	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	73,2	97,6	372
	Хлеб ржано - пшеничный	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	0,48	0,72	45,98	68,97	Н
Итого за уплотнённый полдник				19,13	32,2	9,6	13,69	49,53	63,28	402,94	562,0	
	Итого за день			49,676	77,78	39,756	55,26	141,21	176,93	1217,71	1638,91	

Приём пищи	Наименование блюда.	Выход блюда.		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая Ценность Ккал.	№ по Сборнику Рецептур.	
				Б.		Ж.		У.				
9 день.												
Завтрак.		Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	
	Каша овсяная молочная	150	200	7,51	10,06	8,34	11,34	30,44	41,26	227,0	307,0	130
	Кофейный напиток с молоком.	150	180	2,34	2,8	1,99	2,4	10,63	12,76	70,0	84,0	395
	Бутерброд с повидлом	20/20		4,95		0,55		28,1		147		2
Итого за завтрак				14,8	17,81	10,88	14,29	69,17	82,12	297,0	538,0	
Второй Завтрак.												
	Напиток "Валетек" с витаминами	-	180	-	0,00	-	0,00	-	16,56	-	66,6	636
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	-	0,75	-	0,00	-	19,05	-	79,0	-	399
Итого за 2 завтрак				0,75	0	0	0	19,05	16,56	79,0	66,6	
Обед.												
	Щи из свежей капусты	200		1,59		2,89		6,61		57,38		21
	Сметана.	10		0,26		1,5		0,36		16,2		
	Рулет мясной с луком и яйцом.	100		12,43		10,25		9,78		181,67		295
	Соус томатный,	15	30	0,17	0,34	0,63	1,26	1,2	2,4	11,17	22,35	348
	Икра свекольная	40	55	0,51	0,76	3,04	4,55	2,65	3,97	41,21	61,82	75
	Хлеб ржано - пшеничный	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	0,48	0,72	45,98	68,97	Н
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47	70,5	114
	Кисель	150	200	0	0	0	0	5,99	7,18	22,74	27,29	133
Итого за обед.				17,43	19,00	18,06	19,76	35,71	43,38	412,18	483,83	
Уплотнённый полдник.												
	Салат из капусты.	40	60	0,56	0,84	2,43	3,64	3,6	5,41	34,96	52,44	20
	Картофель отварной	132	180	2,52	3,43	3,8	5,18	20,2	27,6	125,2	170,8	318
	Чай с сахаром и лимоном	150	180	0,1	0,12	0,017	0,02	8,5	10,2	34,17	41,0	412
	Хлеб ржано - пшеничный	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	0,48	0,72	45,98	68,97	Н
Итого за уплотнённый полдник				4,3	6,07	6,467	9,17	32,78	43,93	240,31	333,21	
Итого за день.				37,28	42,88	35,407	43,22	156,71	185,99	1028,49	1421,64	

Приём пищи	Наименование блюда.	Выход блюда.		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая Ценность Ккал.	№ по Сборнику Рецептур.	
				Б.		Ж.		У.				
10 день.												
Завтрак.		Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	
	Каша манная молочная	150	200	4,5	6,0	6,15	8,2	21,97	29,3	161,2	215,0	132
	Какао на молоке.	150	180	3,15	3,78	2,7	3,25	12,96	15,55	88,99	106,7	397
	Бутерброд с маслом	20/5		1,22		3,77		7,31		68,0		3
Итого за завтрак				8,87	11,0	12,62	15,22	42,24	52,16	318,19	389,7	
Итого за завтрак	Кисломолочный продукт (йогурт ,снежок)	150		6,15		2,25		8,85		85,5		517
Итого за 2 завтрак				6,15		2,25		8,85		85,5		
Обед.												
	Суп с зеленым горошком на курице	170	200	3,0	3,54	3,74	4,4	11,9	13,9	92,99	109,4	101
	Сметана.	10		0,26		1,5		0,36		16,2		
	Биточек из курицы	60	80	7,6	10,1	10,9	14,5	6,2	8,3	154	205	307
	Капуста тушеная (из свежей капусты)	110	130	2,75	3,25	1,51	1,78	7,91	9,35	59,73	70,59	321
	Компот из кураги.	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	73,2	97,6	372
	Хлеб ржано - пшеничный	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	0,48	0,72	45,98	68,97	Н
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47	70,5	114
Итого за обед				16,37	21,27	18,15	22,91	54,6	71,27	489,1	638,26	
Уплотнённый полдник.												
	Омлет натуральный на молоке.	100	130	8,00	10,4	9,43	12,26	10,63	13,82	156,84	203,89	210
	Расстегай из рыбы	60	70	4,5	5,3	5,1	6,0	21,7	25,3	127,9	149,3	455
	Чай с лимоном	150	180	0,1	0,12	0,017	0,02	8,5	10,2	34,17	41,0	412
	Хлеб ржано - пшеничный	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	0,48	0,72	28,0	33,6	Н
Итого за уплотнённый полдник				13,72	17,5	14,767	18,61	41,31	50,04	364,89	463,16	
	Итого за день.			45,11	55,92	47,787	58,99	147,0	182,32	1257,68	1576,62	