

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Агibalова Михаила Павловича
с. Зуевка муниципального района Нефтегорский Самарской области
446606, Самарская область, муниципальный район Нефтегорский, с. Зуевка, ул. Школьная, д. 3;
Тел. (факс): 8 (84670) 4-31-45; E-mail: zuevka2006@yandex.ru



Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ с. Зуевка

Воротынцева Л.А.

01.03.2022г.

Примерное десятидневное меню

для детей в возрасте от 3-х до 7 лет,

посещающих структурное подразделение государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения Самарской области
средней общеобразовательной школы имени Героя Советского Союза Агibalова Михаила
Павловича

с. Зуевка муниципального района Нефтегорский Самарской области
составлено на основе СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические
требования к организации общественного питания»

Пояснительная записка

Дети, посещающие дошкольные образовательные учреждения (далее ДОУ), основную часть суточного рациона питания (не менее 70%) получают именно в детском саду. Поэтому организация питания в ДОУ должна предусматривать обеспечение детей большей частью необходимых им энергии и пищевых веществ.

Примерное десятидневное меню является техническим документом для организации питания детей с 3 до 7 лет в ДОУ с 12-ти часовым пребыванием.

Разработано на основе:

- Сборника технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010. – 628 с.
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 г. №32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания»;
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утв. постановлением гл. санитарного врача от 28.09.2020 г. №28.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	7,50	8,60	42,20	276,44	2,08	185
ЗАВТРАК	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/10	3,80	3,50	10,33	88,7	0,069	3.1
ЗАВТРАК	КАКАО	180	4,82	5,02	19,51	140,71	0,936	395
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		410	16,12	17,12	72,04	505,85	3,085	
ЗАВТРАК 2	СОК	100	0,50	0,00	10,10	42,22	2	399
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,50	0,00	10,10	42,22	2	
ОБЕД	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА КУР/Б	200	3,54	4,84	15,92	122,24	9,98	74
ОБЕД								277
ОБЕД	ПЛОВ МЯСО КУР	140	5,74	4,72	35,14	205,69	0	204
ОБЕД	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,14	0,00	18,38	70,04	0	376
ОБЕД	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
ОБЕД	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	117,5	0	701
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		690	29,97	22,54	111,67	767,84	12,22	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								22
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								701.2
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	КРУАССАН С ПОВИДЛОМ	80	10,01	10,08	43,04	296,81	0,552	198
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ЧАЙ	180	0,00	0,00	11,86	45,02	0	122
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		385	12,93	16,47	73,09	484,76	8,952	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1585	59,52	56,13	266,90	1800,67	26,257	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1585	59,52	56,13	266,90	1800,67	26,257	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1585	59,52	56,13	266,90	1800,67	26,257	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			13,22	28,05	59,29	1800,67	5,83	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
ЗАВТРАК	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (молочная)	200	2,22	4,08	15,80	107,92	0	168.35
ЗАВТРАК	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,71	0,63	21,63	97,31	0,348	2
ЗАВТРАК	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,75	3,15	14,24	95,2	0,576	394
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	6,68	7,86	51,67	300,43	0,924	
ЗАВТРАК 2	СОК	150	4,35	3,75	6,30	76,67	0,45	401.3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	4,35	3,75	6,30	76,67	0,45	
ОБЕД	СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУР/Б	200	3,72	2,44	16,56	101,82	13,2	82
ОБЕД	ГРЕЧКА,ГУЛЯШ МЯСО КУР	200	42,12	42,78	26,70	659,6	5,06	304
ОБЕД								57
ОБЕД	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	117,5	0	701
ОБЕД	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХФРУКТОВ	180	0,11	0,02	14,74	58,86	5,04	399.8
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		690	50,26	45,86	84,67	949,72	38,3	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	СОСИСКА В ТЕСТЕ	90	10,44	8,23	16,70	180,3	0,333	235
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								351
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	КИСЕЛЬ	180	0,61	0,25	18,67	79	90	398
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								702.1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		330	14,44	14,10	67,98	446,44	90,397	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590	75,73	71,57	210,62	1773,26	130,071	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1590	75,73	71,57	210,62	1773,26	130,071	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1590	75,73	71,57	210,62	1773,26	130,071	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			17,08	36,32	47,51	1773,26	29,34	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
ЗАВТРАК	КАША ЯЧНЕВАЯ(молочная)	200	10,32	6,58	41,74	260,26	1,3	168.7a
ЗАВТРАК	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,80	3,50	10,33	88,7	0,069	3.1
ЗАВТРАК	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,82	5,06	18,13	135,9	0,936	397
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		410	18,94	15,14	70,20	484,86	2,305	
ЗАВТРАК 2	СОК	150	4,05	3,75	16,20	118,5	1,35	401.5
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	4,05	3,75	16,20	118,5	1,35	
ОБЕД	ЩИ (на кур/к бульоне)	200	9,62	11,02	9,02	175,4	25,5	67.2
ОБЕД	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	150	3,33	4,11	22,09	139,15	25,785	321
ОБЕД	СОУС, КОТЛЕТА МЯСО КУР	80	11,59	7,97	7,75	149	0,168	289
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,85	4,13	5,02	56,34	5,7	33
ОБЕД	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	117,5	0	701.1
ОБЕД	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХФРУКТОВ	180	0,36	0,09	0,07	2,52	0,18	391
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		720	29,70	27,82	68,10	639,91	57,333	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ПИРОЖКИ С МОРКОВЬЮ	135	13,28	28,03	13,89	360,91	0	454
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	НАПИТОК ШИПОВНИКА	180	2,16	0,13	35,48	150,62	1,764	376
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		315	15,44	28,16	49,37	511,53	1,764	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1595	68,13	74,87	203,87	1754,8	62,752	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1595	68,13	74,87	203,87	1754,8	62,752	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1595	68,13	74,87	203,87	1754,8	62,752	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			15,53	38,40	46,47	1754,8	14,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
ЗАВТРАК	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ МОЛОЧ,	200	8,18	10,08	40,36	284,4	1,56	185.11a
ЗАВТРАК	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,71	0,63	21,63	97,31	0,348	2
ЗАВТРАК	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,82	5,02	19,51	140,71	0,936	395
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	14,71	15,73	81,50	522,42	2,844	
ЗАВТРАК 2	ЙОГУРТ	150	4,65	3,75	16,50	120	0	401.6
ЗАВТРАК 2								702.3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		215	7,77	5,57	67,00	338,27	0	
ОБЕД	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С МЯСОМ КУР	200	9,32	15,82	11,98	228,08	13,8	77
ОБЕД	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	17,62	15,21	22,54	298,85	50,058	298
ОБЕД	РЫБА С ОВОЩАМИ	30	0,39	0,03	2,10	10,46	1,35	355
ОБЕД	КОМПОТ ИЗ С/Ф С ВИТАМ «С»	180	0,00	0,00	11,86	45,02	0	122
ОБЕД		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0
ОБЕД	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,98	0,25	12,07	58,75	0	701.2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		655	31,95	31,79	73,91	710,76	65,208	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА СО СГУЩЕНКОЙ	150	2,03	8,14	15,75	144,67	18,99	346
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								8
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								701.2
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ЧАЙ	180	0,11	0,02	9,32	37,46	0,259	393
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		415	14,62	9,61	37,14	293,68	19,249	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1705	69,05	62,70	259,55	1865,13	87,301	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1705	69,05	62,70	259,55	1865,13	87,301	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1705	69,05	62,70	259,55	1865,13	87,301	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			14,81	30,26	55,66	1865,13	18,72	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
ЗАВТРАК	КАША РИСОВАЯ (молочная)	200	8,66	7,92	46,58	291,72	1,44	168.3
ЗАВТРАК	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,80	3,50	10,33	88,7	0,069	3.1
ЗАВТРАК	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,82	5,06	18,13	135,9	0,936	397
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		410	17,28	16,48	75,04	516,32	2,445	
ЗАВТРАК 2	ВАРЕНЕЦ	150	4,35	3,75	6,15	79,5	1,2	401.7
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	4,35	3,75	6,15	79,5	1,2	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,58	3,68	1,85	42,84	11,46	15
ОБЕД	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУР/Б	200	7,80	6,74	10,14	166,1	11,82	83
ОБЕД	КАПУСТА ТУШЕНАЯ МЯСО КУР	130	3,16	4,65	31,80	181,74	0	315
ОБЕД								277.1
ОБЕД	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	117,5	0	701
ОБЕД	КОМПОТ ИЗ С/Ф С ВИТ «С»	180	0,90	0,00	18,18	76	3,6	399.9
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		700	28,84	23,85	96,98	753,26	48,264	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С ИЗЮМОМ	80	7,48	2,86	13,24	109,04	12,48	87
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								701.2
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	КИСЕЛЬ	180	0,43	0,16	29,20	120,06	1,782	377
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								702.2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		455	11,49	4,67	95,06	458,9	14,562	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1715	61,96	48,75	273,23	1807,98	66,471	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1715	61,96	48,75	273,23	1807,98	66,471	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1715	61,96	48,75	273,23	1807,98	66,471	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			13,71	24,27	60,45	1807,98	14,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
ЗАВТРАК	КАША ПШЕНИЧНА (молочная с маслом)	200	6,78	7,30	38,30	246,1	1,56	185
ЗАВТРАК	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	1,71	0,63	21,63	97,31	0,348	2
ЗАВТРАК	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,82	5,02	19,51	140,71	0,936	395
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	13,31	12,95	79,44	484,12	2,844	
ЗАВТРАК 2	СОК	100	0,50	0,00	10,10	42,22	2	399
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,50	0,00	10,10	42,22	2	
ОБЕД	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (порционный)	20	0,16	0,02	0,34	2,6	1	56
ОБЕД	СУП РИСОВЫЙ НА КУР. БУЛЬОНЕ	200	6,16	3,34	15,62	117,46	9,3	81
ОБЕД	МАКАРОНЫ	150	8,82	4,54	39,84	235,28	0	165
ОБЕД	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА КУР	80	13,96	12,00	4,72	182,77	2,24	277
ОБЕД	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	117,5	0	701
ОБЕД	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	180	2,16	0,13	35,48	150,62	1,764	376
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		680	35,21	20,53	120,15	806,23	14,304	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								45
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ПЛЮШКА С ПОВИДЛОМ	90	8,45	4,83	53,25	289,15	0,369	466
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,61	0,25	18,67	79	90	398
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		330	10,79	8,83	78,99	436,92	96,219	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	59,81	42,31	288,68	1769,49	115,367	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1530	59,81	42,31	288,68	1769,49	115,367	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1530	59,81	42,31	288,68	1769,49	115,367	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			13,52	21,52	65,26	1769,49	26,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
ЗАВТРАК	КАША ПШЕННАЯ (молочная с маслом)	200	6,56	7,06	31,18	214,68	1,56	185.4a
ЗАВТРАК	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,80	3,50	10,33	88,7	0,069	3.1
ЗАВТРАК	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,82	5,06	18,13	135,9	0,936	397
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		410	15,18	15,62	59,64	439,28	2,565	
ЗАВТРАК 2	РЯЖЕНКА	150	4,35	3,75	6,30	76,67	0,45	401.3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	4,35	3,75	6,30	76,67	0,45	
ОБЕД	ПОМИДОР (свежий порционный)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	15	57
ОБЕД	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ (на курином бульоне)	200	1,94	2,14	11,42	73,38	18,04	57
ОБЕД	ПЕРЛОВКА	140	5,74	4,72	35,14	205,69	0	204
ОБЕД	СОУС, ТЕФТЕЛИ	80	38,04	38,46	0,00	497,42	3,76	300.1
ОБЕД	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	117,5	0	701
ОБЕД	НАПИТОК ИЗ СУХ/ ФРУКТОВ	180	0,65	0,07	12,04	50,45	10,8	377.1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		710	50,68	46,01	85,27	956,38	47,6	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ОЛАДЬИ СО СГУЩЕНКОЙ	140/20	15,89	11,07	25,73	264,11	0,036	189
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								702.1
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ЧАЙ-ЗАВАРКА	180	0,36	0,09	0,07	2,52	0,18	391
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		340	17,75	13,52	40,78	350,05	0,216	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610	87,96	78,90	191,99	1822,38	50,831	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1610	87,96	78,90	191,99	1822,38	50,831	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1610	87,96	78,90	191,99	1822,38	50,831	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			19,31	38,97	42,14	1822,38	11,16	

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг.	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У			
День 8									
185	ЗАВТРАК	КАША "ДРУЖБА" (молочная с маслом)	200	7,34	7,94	36,24	245,98	1,56	1,44
2	ЗАВТРАК	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,71	0,63	21,63	97,31	0,348	0,99
395	ЗАВТРАК	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,82	5,02	19,51	140,71	0,936	0,59
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			420	13,87	13,59	77,38	484	2,844	3,02
401.5	ЗАВТРАК 2	СНЕЖОК	150	4,05	3,75	16,20	118,50	1,35	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	0,00
58	ОБЕД	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (порционный)	40	0,32	0,04	1,00	5,60	4	2,34
67.2	ОБЕД	СУП С ФАСОЛЬЮ НА КУР/Б	200	9,62	11,02	9,02	175,40	25,5	4,80
321	ОБЕД	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,33	4,11	22,09	139,15	25,785	6,26
295	ОБЕД	КОТЛЕТА РЫБ., СОУС	80	0,66	0,14	5,89	31,27	1,904	3,22
701	ОБЕД	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0	0,00
700	ОБЕД	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0	0,00
399.8	ОБЕД	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ (лимонный)	180	0,11	0,02	14,74	58,86	5,04	1,98
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			740	20,63	16,31	90,25	597,38	62,229	18,60
165.4	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								0,92
9	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ПИРОЖКИ С КАРТОФЕЛ.	80	10,24	17,76	1,20	206,00	0	0,00
355	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								0,45
701.2	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								0,00

376	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,14	0,00	18,38	70,04	0	3,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			465	22,15	20,87	74,79	562,33	1,35	4,39
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1775	60,7	54,52	258,62	1762,21	67,773	26,01
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			1775	60,7	54,52	258,62	1762,21	67,773	26,01
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1775	60,7	54,52	258,62	1762,21	67,773	26,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				13,78	27,84	58,7	1762,21	15,38	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
ЗАВТРАК	КАША МОЛОЧ.КУКУРУЗНАЯ	80	7,08	12,67	1,42	147,77	0,144	215
ЗАВТРАК	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,80	3,50	10,33	88,7	0,069	3.1
ЗАВТРАК	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,82	5,06	18,13	135,9	0,936	397
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		290	15,70	21,23	29,88	372,37	1,149	
ЗАВТРАК 2	ЙОГУРТ	150	4,65	3,75	16,50	120	0	401.6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	4,65	3,75	16,50	120	0	
ОБЕД	СУП РЫБНЫЙ С ПШЕНОМ	200	3,64	2,36	11,14	102,82	13,2	82
ОБЕД	КАРТОФЕЛЬ ТУЩЕН. МЯСО КУР	200	40,68	37,70	28,98	617,6	1,48	304
ОБЕД	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	117,5	0	701
ОБЕД	КИСЕЛЬ (концентрат)	180	0,00	0,00	11,86	45,02	0	122
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		630	48,27	40,56	76,13	882,94	14,68	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ОМЛЕТ	150	13,86	3,74	28,94	204,87	0	168.3
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	СОСИСКА	80	8,67	2,64	2,54	68,84	2,36	244
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,98	0,25	12,07	58,75	0	701.2
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,61	0,25	18,67	79	90	398
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		435	25,12	6,88	62,22	411,46	92,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1505	93,74	72,42	184,73	1786,77	108,189	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1505	93,74	72,42	184,73	1786,77	108,189	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1505	93,74	72,42	184,73	1786,77	108,189	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			20,99	36,48	41,36	1786,77	24,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
ЗАВТРАК	КАША РИСОВАЯ (молочная)	200	8,66	7,92	46,58	291,72	1,44	168.3
ЗАВТРАК	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40	1,71	0,63	21,63	97,31	0,348	2
ЗАВТРАК	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,82	5,02	19,51	140,71	0,936	395
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	15,19	13,57	87,72	529,74	2,724	
ЗАВТРАК 2	ВАРЕНЕЦ	150	4,35	3,75	6,15	79,5	1,2	401.7
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	4,35	3,75	6,15	79,5	1,2	
ОБЕД	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ	200	8,70	4,80	15,80	142,9	9,66	81
ОБЕД	ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ	200	24,82	22,60	21,44	389	27,82	276
ОБЕД	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	117,5	0	701
ОБЕД	КОМПОТ ИЗ СУХ/ФРУКТ	180/10	0,05	0,00	9,47	36,43	0,004	392
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		630	37,52	27,90	70,86	685,83	37,484	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	90	7,83	11,54	56,64	359,06	0,333	469
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	НАПИТОК ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ	180	0,65	0,07	12,04	50,45	10,8	377.1
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ФРУКТ (свежий)	100	0,40	0,40	9,80	47	10	368
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		370	8,88	12,01	78,48	456,51	21,133	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1570	65,94	57,23	243,21	1751,58	62,541	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1570	65,94	57,23	243,21	1751,58	62,541	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1570	65,94	57,23	243,21	1751,58	62,541	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			15,06	29,41	55,54	1751,58	14,28	