

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад №10 комбинированного вида»»**

188230, Ленинградская обл., г. Луга, ул. Средняя Заречная, д.91

тел.: 8(81372)2-39-48,

сайт: <http://mdou10-luga.ucoz.ru> ; e-mail: [irina.ovs2014@yandex.ru](mailto:irina.ovs2014@yandex.ru)

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом заведующего

МДОУ «Детский сад №10

комбинированного вида»

№ 94 от 28.12.2021

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 1 ДО 7 ЛЕТ  
С 12-ТИ ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ**

г. Луга

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1-3 ЛЕТ С 12 - ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 1</b>								
<b>ЗАВТРАК :</b>	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	150	6,7	7,03	26,6	197	0,99	№177
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,4	2,8	14,7	95,3	0,6	№126
	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	20	1,5	2	8,9	83,4	0	№509
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>		<b>11,6</b>	<b>11,83</b>	<b>50,2</b>	<b>375,7</b>	<b>1,59</b>	
<b>ЗАВТРАК 2:</b>	<b>СОК</b>	150	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	<b>3</b>	<b>№130</b>
<b>ОБЕД :</b>	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦ.)	30	0,3	0	0,7	4	2,8	№70
	РАССОЛЬНИК С МЯСОМ СО СМЕТ.	150	5,3	5,6	10	141,3	0	№30
	МАКАРОННИК С МЯСОМ(ЗАПЕЧ.)	150	10,7	12	19,7	232	5,9	№627
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	1,4	0	26,6	110	80	№241
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,4	0,3	15,3	73,5	0	№481
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>		<b>20,1</b>	<b>17,9</b>	<b>72,3</b>	<b>560,8</b>	<b>88,7</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ</b>								
<b>ПОЛДНИК :</b>	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	5	10,2	0,6	98,4	0	№536
	РАГУ ОВОЩНОЕ	100	2,2	3,7	11,4	85,8	13,1	№103
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,15	0	7,6	29,3	0,6	№431
	БАТОН	30	1,5	0,1	10	47,3	0	№480
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>		<b>8,85</b>	<b>14</b>	<b>29,6</b>	<b>260,8</b>	<b>13,7</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ:</b>		<b>41,3</b>	<b>43,88</b>	<b>167,25</b>	<b>1266,3</b>	<b>106,99</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 3</b>								
<b>ЗАВТРАК :</b>	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,7	7,03	26,6	197	1,32	№177
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	1	0	7,5	29,3	0	№400
	Б/Д С МАСЛОМ	30/3	2,3	4,4	15,1	108,5	0	№15
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>		<b>10</b>	<b>11,43</b>	<b>49,2</b>	<b>334,8</b>	<b>1,32</b>	
<b>ЗАВТРАК 2:</b>	<b>КЕФИР</b>	150	<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>6</b>	<b>88,5</b>	<b>1</b>	№251
<b>ОБЕД :</b>	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦ.)	30	0,3	0	0,7	4	2,8	№70
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ СО СМЕТ.	150	3,5	3,7	7	76,3	6,7	№34
	РЫБНОЕ СУФЛЕ	50	12,9	6,3	32,1	243	12,8	№151
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,1	4,1	13,1	89	6,7	№759
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,33	0	17,9	72,3	0,6	№241
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,4	0,3	15,3	73,5	0	№481
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>		<b>21,53</b>	<b>14,4</b>	<b>86,1</b>	<b>558,1</b>	<b>29,6</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ</b>								
<b>ПОЛДНИК :</b>	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	6,9	3,5	39,21	213	0	№466
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,15	0	7,6	29,3	0,6	№431
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,42	0	16,5	64,5	90	№458
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>		<b>8,47</b>	<b>3,5</b>	<b>63,31</b>	<b>306,8</b>	<b>90,6</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>		<b>44,35</b>	<b>34,13</b>	<b>204,61</b>	<b>1288,2</b>	<b>122,52</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 4</b>								
<b>ЗАВТРАК :</b>	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	150	3,7	4,1	16,6	124	0,91	№177
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,4	2,8	14,7	95,3	0,6	№126
	Б/Д С МАСЛОМ	30/3	2,3	4,4	15,1	108,5	0	№15
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>		<b>9,4</b>	<b>11,3</b>	<b>46,4</b>	<b>327,8</b>	<b>1,51</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 :</b>	<b>КЕФИР</b>	150	<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>6</b>	<b>88,5</b>	<b>1</b>	№251
<b>ОБЕД :</b>	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦ)	30	0,2	0	1,2	5,6	8	№71
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ.С ЗЕЛ.ГОРОШКОМ (КОНС)	150	7,3	5,3	10,5	152	2,9	№32
	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	50/30	7,1	4,9	1,6	99	0,3	№277
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3,3	5,7	35,3	210	0	№353
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	1	0,2	18,4	82,8	34,4	№241
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,4	0,3	15,3	73,5	0	№481
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>		<b>21,3</b>	<b>16,4</b>	<b>82,3</b>	<b>622,9</b>	<b>45,6</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ</b>	САЛАТ ИЗ ВАРЕННЫХ ОВОЩЕЙ	160	1,5	10,1	6,3	95	10,3	К/к
<b>ПОЛДНИК :</b>	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,15	0	7,6	29,3	0,6	№431
	БАТОН	30	2,3	0,2	15,1	71	0	№480
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,6		22,1	100,8	10,5	№458
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>		<b>5,55</b>	<b>10,3</b>	<b>51,1</b>	<b>296,1</b>	<b>21,4</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>		<b>40,6</b>	<b>42,8</b>	<b>185,8</b>	<b>1335,3</b>	<b>69,51</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 5</b>								
<b>ЗАВТРАК :</b>	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	150	6,7	7,03	26,6	197	0,99	№177
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,7	3,8	24,4	142,5	0,2	№125
	Б/Д С МАСЛОМ	30/3	2,3	4,4	15,1	108,5	0	№15
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>		<b>12,7</b>	<b>15,23</b>	<b>66,1</b>	<b>448</b>	<b>1,19</b>	
<b>ЗАВТРАК 2:</b>	<b>СОК</b>	150	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	<b>3</b>	<b>№130</b>
<b>ОБЕД :</b>	САЛАТ ИЗ КВ.КАПУСТЫ	30	0,48	1,8	2,31	24,9	8,1	№45
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТ.	150	4,5	5	6,3	131,1	5,1	№33
	КАРТОФЕЛЬ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	10,4	10,6	11,3	182,6	5,9	№42
	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	150	0,6	0	16,7	67,1	0,05	№383
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,4	0,3	15,3	73,5	0	№481
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>		<b>18,38</b>	<b>17,7</b>	<b>51,91</b>	<b>479,2</b>	<b>19,15</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ</b>								
<b>ПОЛДНИК :</b>	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100/5	7,52	13,46	1,57	157	0,15	№215
	Б/Д С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/20	6	10,1	13,9	172,05	0	№3
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,15	0	7,6	29,3	0,6	№431
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,5	0	12,9	62	13,2	№458
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>		<b>14,17</b>	<b>23,56</b>	<b>35,97</b>	<b>420,35</b>	<b>13,95</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ:</b>		<b>46</b>	<b>56,64</b>	<b>169,13</b>	<b>1416,55</b>	<b>37,29</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 6</b>								
<b>ЗАВТРАК :</b>	КАША ВЯЗКАЯ "ДРУЖБА"	150	3,76	4,41	19,79	177,33	1,29	№84
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,4	2,8	14,7	95,3	0,6	№126
	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	15	1,2	1,5	11,2	63	0	№509
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>		<b>8,36</b>	<b>8,71</b>	<b>45,69</b>	<b>335,63</b>	<b>1,89</b>	
<b>ЗАВТРАК 2:</b>	<b>СОК</b>	150	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	<b>3</b>	<b>№130</b>
<b>ОБЕД :</b>	САЛАТ ИЗ КВ.КАПУСТЫ	30	0,48	1,8	2,31	24,9	8,1	№45
	СУП КАРТ.С ГОРОХОМ,МЯСОМ	150	7,3	5,3	10,5	152	2,9	№32
	ШНИЦЕЛЬ РУБ. ИЗ СВИН.	50	7,8	5,8	7,9	115	0,12	№272
	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	3,4	1,08	30	0,04	№ 226
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,7	4,9	24,6	160,4	0	№65
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	1	0,2	18,4	82,8	34,4	№241
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,4	0,3	15,3	73,5	0	№481
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>		<b>24,98</b>	<b>21,7</b>	<b>80,09</b>	<b>638,6</b>	<b>45,56</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ</b>								
<b>ПОЛДНИК :</b>	БИГУС С МЯСОМ	160	12	13,1	9	198,2	69,8	№77
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,15	0	7,6	29,3	0,6	№431
	БАТОН	30	1,9	0,2	12,6	59,2	0	№480
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>		<b>14,05</b>	<b>13,3</b>	<b>29,2</b>	<b>286,7</b>	<b>70,4</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>		<b>48,14</b>	<b>43,86</b>	<b>170,13</b>	<b>1329,93</b>	<b>120,85</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 7</b>								
<b>ЗАВТРАК :</b>	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4	4,3	19,8	131,03	0,97	№172
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,7	3,8	24,4	142,5	0,2	№125
	Б/Д С МАСЛОМ	30/5	2	4,9	13,03	104,5	0	№15
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>		<b>9,7</b>	<b>13</b>	<b>57,23</b>	<b>378,03</b>	<b>1,17</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 :</b>	<b>КЕФИР</b>	150	<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>6</b>	<b>88,5</b>	<b>1</b>	№251
<b>ОБЕД :</b>	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦ)	30	0,2	0	1,2	5,6	8	№71
	СУП КАРТ.С РЫБОЙ И КРУПОЙ.	150	3,6	2,1	7,3	71,4	6,7	№84
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	20,3	15,5	14,1	277,5	4,9	№274
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,33	0	17,9	72,8	0,6	№241
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,4	0,3	15,3	73,5	0	№481
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>		<b>26,83</b>	<b>17,9</b>	<b>55,8</b>	<b>500,8</b>	<b>20,2</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ</b>								
<b>ПОЛДНИК :</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ.МОЛОКОМ	130/20	22,8	14	19,4	288,2	0,2	№366
	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	150	0,6	0	16,7	67,1	0,05	№383
	ВАФЛИ	20	0,6	4,3	15,5	71	0	508
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>		<b>24</b>	<b>18,3</b>	<b>15,5</b>	<b>426,3</b>	<b>0,25</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ</b>		<b>64,88</b>	<b>54</b>	<b>134,53</b>	<b>1393,63</b>	<b>22,62</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 8</b>								
<b>ЗАВТРАК :</b>	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	150	5,3	5,9	18,5	105,8	1	№42
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,7	3,8	24,4	142,5	0,2	№125
	Б/Д С МАСЛОМ	30/3	2,3	4,4	15,1	108,5	0	№15
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>		<b>11,3</b>	<b>14,1</b>	<b>58</b>	<b>356,8</b>	<b>1,2</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 :</b>	<b>КЕФИР</b>	150	<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>6</b>	<b>88,5</b>	<b>1</b>	№251
<b>ОБЕД :</b>	ЗЕЛЕНЬ ГРОШЕК КОНС.ОТВАРНОЙ	30	1,2	0,1	2,5	15,5	1,6	К/К
	СУП КАРТ.С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	4,9	5,3	10,1	109,7	6,3	№29
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	50	8,6	2,8	5,9	83	0,2	№255
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,1	4,1	13,1	89	6,7	№759
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,33	0	17,9	72,8	0,6	№241
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,4	0,3	15,3	73,5	0	№481
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>		<b>19,53</b>	<b>12,6</b>	<b>64,8</b>	<b>443,5</b>	<b>15,4</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ</b>								
<b>ПОЛДНИК :</b>	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,6	7,3	36,9	240,6	0	к/к
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,1	4,5	6,5	81	0	№435
	БАТОН	30	1,5	0,1	10	47,3	0	№480
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>		<b>14,2</b>	<b>11,9</b>	<b>53,4</b>	<b>368,9</b>	<b>0</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ:</b>		<b>49,38</b>	<b>43,4</b>	<b>182,2</b>	<b>1257,7</b>	<b>17,6</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 9</b>								
<b>ЗАВТРАК :</b>	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	150	4,6	6,1	20,5	155,4	1	№179
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	1	0	7,5	29,3	0	№400
	Б/Д С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/3/20	6	10,1	13,9	172,05	0	№3
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>		<b>11,6</b>	<b>16,2</b>	<b>41,9</b>	<b>356,75</b>	<b>1</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 :</b>	<b>КЕФИР</b>	150	<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>6</b>	<b>88,5</b>	<b>1</b>	№251
<b>ОБЕД :</b>	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦ)	30	0,2	0	1,2	5,6	8	№71
	БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ	150	7	2,6	7,9	85,2	6,3	№31
	КОТЛЕТА РУБ.ИЗ ПТИЦЫ	50	11	7,5	10,4	146	0,4	№314
	СОУС МОЛОЧНЫЙ	20	0,5	1,9	1,8	26,2	0,07	№535
	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,43	3,58	24,45	140	0	№315
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,33	0	17,9	72,8	0,6	№241
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,4	0,3	15,3	73,5	0	№481
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>		<b>23,86</b>	<b>15,88</b>	<b>78,95</b>	<b>549,3</b>	<b>15,37</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ</b>								
<b>ПОЛДНИК :</b>	ОЛАДЬИ СО СГУЩ.МОЛОКОМ	100/20	7,3	7	46,1	278	0	№475
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,15	0	7,6	29.январь	1	№431
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	110	1,04	0	12,1	47,3	66	№458
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>		<b>8,49</b>	<b>7</b>	<b>65,8</b>	<b>354,3</b>	<b>67</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ:</b>		<b>48,3</b>	<b>43,88</b>	<b>192,65</b>	<b>1348,85</b>	<b>84,37</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 10</b>								
<b>ЗАВТРАК :</b>	КАША ВЯЗКАЯ "АССОРТИ"	150	3,69	4,41	23,1	163,3	1,29	№178
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,4	2,8	14,7	95,3	0,6	№126
	Б/Д С МАСЛОМ	30/3	2,29	6,7	15,44	129	0	№15
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>		<b>9,38</b>	<b>13,91</b>	<b>53,24</b>	<b>387,6</b>	<b>1,89</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 :</b>	<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>	150	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	<b>3</b>	<b>№130</b>
<b>ОБЕД :</b>	САЛАТ ИЗ КВ.КАПУСТЫ	30	0,8	5,05	3,7	63,5	14	№35
	БОРЩ С КАП.СВ.И КАРТ. С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	150	4,14	6,94	18,79	99,21	7,8	№5
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	6,39	7,62	10,72	137,3	4,81	№284
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,1	4,1	13,1	89	6,7	№759
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖ.ЯБЛОК	150	0,15	0	14,6	55,9	3,9	№631
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,4	0,3	15,3	73,5	0	№481
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>		<b>15,98</b>	<b>24,01</b>	<b>76,21</b>	<b>518,41</b>	<b>37,21</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ</b>	ТЕФТЕЛИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	60/40	9,3	16,5	12,6	234,9	0,9	№618
<b>ПОЛДНИК :</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТ.	100	1	5,6	6,4	79	5,8	№56
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,15	0	7,6	29,3	0,6	№431
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,42	0	16,5	64,5	90	№458
	БАТОН	20	1,5	0,1	10	47,3	0	№480
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>		<b>13,37</b>	<b>22,2</b>	<b>53,1</b>	<b>455</b>	<b>97,3</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ:</b>		<b>39,48</b>	<b>60,27</b>	<b>197,7</b>	<b>1430,01</b>	<b>139,4</b>	

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 1</b>								
<b>ЗАВТРАК:</b>	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	8,98	9,37	35,51	262,68	1,32	№177
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	3,7	19,6	127,1	0,8	№126
	ВАФЛИ	60	0,8	1,02	23,2	106,2	0	№508
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ:</b>		<b>14,28</b>	<b>14,09</b>	<b>78,31</b>	<b>495,98</b>	<b>2,12</b>	
<b>ЗАВТРАК 2:</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	<b>3</b>	<b>№130</b>
<b>ОБЕД:</b>	ПОМИДОР СВЕЖ. (ПОРЦ.)	50	0,4		1,7	8,4	12	№71
	РАССОЛЬНИК С МЯСОМ СО СМЕТ.	200	8,8	9,4	16,6	150,9	0	№30
	МАКАРОННИК С МЯСОМ(ЗАПЕЧ.)	180	14,3	15,8	26,2	309	7,9	№627
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,75	0	15,5	63,3	3	№399
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,04	0,38	19,1	91,8	0	№481
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>		<b>27,29</b>	<b>25,58</b>	<b>79,1</b>	<b>623,4</b>	<b>22,9</b>	
<b>УПЛОТНЁННЫЙ</b>								
<b>ПОЛДНИК:</b>	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	6,7	14,5	0,2	151	0	№536
	РАГУ ОВОЩНОЕ	130	3,5	5,6	17,1	128,7	19,7	№123
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	10,1	40	0,8	№431
	БАТОН	60	3,2	0,3	21	99,4	1,1	№480
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>		<b>13,6</b>	<b>20,4</b>	<b>48,4</b>	<b>419,1</b>	<b>21,6</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ:</b>		<b>55,92</b>	<b>60,22</b>	<b>220,96</b>	<b>1607,48</b>	<b>49,62</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 3</b>								
<b>ЗАВТРАК :</b>	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,2	6,1	26,61	262,68	1,29	№222
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,3	0	10	39	0,03	№400
	Б/Д С МАСЛОМ	50/5	1,6	4,08	10,9	87,08	0	№15
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>		<b>8,1</b>	<b>10,18</b>	<b>47,51</b>	<b>388,76</b>	<b>1,32</b>	
<b>ЗАВТРАК 2:</b>	<b>КЕФИР</b>	150	<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>6</b>	<b>88,5</b>	<b>1</b>	№251
<b>ОБЕД :</b>	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦ.)	50	0,4	0	1,1	6	4,2	№70
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	5,9	6,2	11,6	127,2	11	№34
	РЫБНОЕ СУФЛЕ	70	17,2	8,4	42,8	324	17,04	№151
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,1	5,1	19,7	133,4	10,1	№759
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	31,4	124	0,13	№126
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,04	0,38	19,1	91,8	0	№481
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>		<b>34,59</b>	<b>24,88</b>	<b>131,7</b>	<b>894,9</b>	<b>43,47</b>	
<b>УПЛОТНЁННЫЙ</b>								
<b>ПОЛДНИК :</b>	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	7,76	4,72	52,3	284	0	№466
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	10,1	40	0,8	№431
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,5	0	12,9	62	13,2	№458
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>		<b>8,46</b>	<b>4,72</b>	<b>75,3</b>	<b>386</b>	<b>14</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>		<b>55,5</b>	<b>44,58</b>	<b>260,51</b>	<b>1758,16</b>	<b>59,79</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 4</b>								
<b>ЗАВТРАК :</b>	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	200	4,9	5,5	22,17	165,3	1,29	№38
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	3,7	19,6	127,1	0,8	№48
	Б/Д С МАСЛОМ	35/5	2,3	6	15,1	124	0	№43
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>		<b>11,7</b>	<b>15,2</b>	<b>56,87</b>	<b>416,4</b>	<b>2,09</b>	
<b>ЗАВТРАК 2:</b>	<b>КЕФИР</b>	150	<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>6</b>	<b>88,5</b>	<b>1</b>	№251
<b>ОБЕД :</b>	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦ)	50	0,4	0	1,7	8,4	12	№71
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛ.ГОРОШКОМ (КОНС)	200	12,1	8,9	17,5	161,6	4,8	№32
	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	50/30	9,4	6,5	2,1	132	0,4	№277
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	2,76	3,44	28,76	315	0	№353
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0	15,5	63,3	3	№399
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,04	0,38	19,1	91,8	0	№481
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>		<b>28,45</b>	<b>19,22</b>	<b>84,66</b>	<b>772,1</b>	<b>20,2</b>	
<b>УПЛОТНЁННЫЙ</b>								
<b>ПОЛДНИК :</b>	САЛАТ ИЗ ВАРЕННЫХ ОВОЩ.	180	3	20,2	12,6	189	20,5	К/К
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0	13	53,44	0,8	К/К
	БАТОН	20	2,3	0,2	15,1	71	0	480
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,5	0	12,9	62	13,2	№458
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>		<b>5,9</b>	<b>20,4</b>	<b>53,6</b>	<b>375,44</b>	<b>34,5</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>		<b>50,4</b>	<b>59,62</b>	<b>201,13</b>	<b>1652,44</b>	<b>57,79</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 5</b>								
<b>ЗАВТРАК :</b>	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	200	5,15	8,32	28,51	209,88	1,32	№177
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,5	17,6	118,9	1,6	№125
	Б/Д С МАСЛОМ	35/5	2,6	7,6	17,5	146	0	№15
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>		<b>11,83</b>	<b>19,42</b>	<b>63,61</b>	<b>474,78</b>	<b>2,92</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 :</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	<b>3</b>	<b>№130</b>
<b>ОБЕД :</b>	САЛАТ ИЗ КВ.КАПУСТЫ	50	0,96	3,06	4,62	49,8	16,2	№45
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТ.	200	8,9	10	12,5	140,7	10,2	№33
	КАРТОФЕЛЬ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	13,9	14,1	15	243,5	7,8	№42
	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,8	0	22,2	89,4	0,07	№383
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,04	0,38	19,1	91,8	0	№481
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>		<b>27,6</b>	<b>27,54</b>	<b>73,42</b>	<b>615,2</b>	<b>34,27</b>	
<b>УПЛОТНЁННЫЙ</b>								
<b>ПОЛДНИК :</b>	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100/5	9,28	18,03	1,86	193	0,18	№215
	Б/Д С МАСЛОМ И СЫРОМ	25/5/25	5,6	9,5	13,02	161,3	0	№3
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	10,1	40	0,8	№431
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,5	0	12,9	62	13,2	№458
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>		<b>15,58</b>	<b>27,53</b>	<b>37,88</b>	<b>456,3</b>	<b>14,18</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ:</b>		<b>55,76</b>	<b>74,64</b>	<b>190,06</b>	<b>1615,28</b>	<b>54,37</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 6</b>								
<b>ЗАВТРАК :</b>	КАША ВЯЗКАЯ "ДРУЖБА"	200	4,92	5,88	26,39	177,33	1,29	№35
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	3,7	19,6	127,1	0,03	№126
	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	60	2,3	2,9	22,3	125,1	0	№58
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>		<b>11,72</b>	<b>12,48</b>	<b>68,29</b>	<b>429,53</b>	<b>1,32</b>	
<b>ЗАВТРАК 2:</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	<b>3</b>	<b>№130</b>
<b>ОБЕД :</b>	САЛАТ ИЗ КВ.КАПУСТЫ	50	0,96	3,06	4,62	49,8	16,2	№45
	СУП КАРТ.С ГОРОХОМ,МЯСОМ	200	12,1	8,9	17,5	161,6	4,8	№32
	ШНИЦЕЛЬ РУБ. ИЗ СВИНИНЫ	70	11,7	8,7	11,8	172	0,1	№272
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,45	5,06	1,62	45	0,06	№226
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	8,6	7,3	36,9	240,6	0	№353
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,75		15,15	63,3	3	№399
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,04	0,38	19,1	91,8	0	№481
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>		<b>37,6</b>	<b>33,4</b>	<b>106,69</b>	<b>824,1</b>	<b>24,16</b>	
<b>УПЛОТНЁННЫЙ</b>	БИГУС С МЯСОМ	180	14,7	16	11	242,3	69,8	№77
<b>ПОЛДНИК :</b>	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	10,1	40	0	№431
	БАТОН	50	1,5	0,1	10	47,3	0	№480
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>		<b>16,4</b>	<b>16,1</b>	<b>31,1</b>	<b>329,6</b>	<b>69,8</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ</b>		<b>66,47</b>	<b>62,13</b>	<b>221,23</b>	<b>1652,23</b>	<b>98,28</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 7</b>								
<b>ЗАВТРАК:</b>	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,29	5,73	26,35	174,7	1,29	№172
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,5	17,6	118,9	1,6	№125
	Б/Д С МАСЛОМ И ЯЙЦОМ ОТВАРНЫМ	35/5/40	5,04	6,3	20,6	156,3	0	№778
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>		<b>14,41</b>	<b>15,53</b>	<b>64,55</b>	<b>449,9</b>	<b>2,89</b>	
<b>ЗАВТРАК 2:</b>	<b>КЕФИР</b>	150	<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>6</b>	<b>88,5</b>	<b>1</b>	№251
<b>ОБЕД :</b>	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦ)	50	0,4	0	1,7	8,4	12	№71
	СУП КАРТ.С РЫБОЙ И КРУПОЙ	200	6,05	3,55	12,19	119	11,2	№84
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	27,1	20,7	18,8	370	6,5	№274
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	31,4	124	0,13	№126
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,04	0,38	19,1	91,8	0	№481
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>		<b>37,19</b>	<b>24,63</b>	<b>83,19</b>	<b>713,2</b>	<b>29,83</b>	
<b>уплотнённый</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ.МОЛОКОМ	150/25	26,3	16,2	22,3	332,5	0,3	№366
<b>ПОЛДНИК :</b>	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,9	0	22,2	89,4	0,07	№383
	ПЕЧЕНЬЕ	60	2,3	2,9	22,3	125,1	0	№58
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>		<b>27,2</b>	<b>16,2</b>	<b>44,5</b>	<b>421,9</b>	<b>0,37</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ</b>		<b>83,15</b>	<b>61,16</b>	<b>198,24</b>	<b>1673,5</b>	<b>34,09</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 8</b>								
<b>ЗАВТРАК :</b>	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	200/5	7	7,9	24,7	141	1,29	№42
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,5	17,6	118,9	1,6	№397
	Б/Д С МАСЛОМ	35/5	2,3	6,7	15,44	129	0	№15
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>		<b>13,38</b>	<b>18,1</b>	<b>57,74</b>	<b>388,9</b>	<b>2,89</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 :</b>	<b>КЕФИР</b>	150	<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>6</b>	<b>88,5</b>	<b>1</b>	№251
<b>ОБЕД :</b>	ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК КОНС.ОТВАРНОЙ	50	1,9	0,1	4,3	25	6	№38
	СУП КАРТ.С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/30	9,4	9,5	16,9	195	10,5	№29
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	11,5	3,7	7,8	111	0,32	№255
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,1	5,1	19,7	133,4	10,1	№759
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	31,4	124	0,13	№126
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,04	0,38	19,1	91,8	0	№481
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>		<b>29,54</b>	<b>18,78</b>	<b>99,2</b>	<b>680,2</b>	<b>27,05</b>	
<b>УПЛОТНЁННЫЙ</b>								
<b>ПОЛДНИК :</b>	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,6	7,3	36,9	303	0	№130
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,1	4,5	6,5	81	1	№435
	БАТОН	25	2,3	0,2	15,1	71	0	480
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>		<b>15</b>	<b>12</b>	<b>58,5</b>	<b>455</b>	<b>1</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ:</b>		<b>62,27</b>	<b>53,68</b>	<b>221,44</b>	<b>1612,6</b>	<b>31,94</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 9</b>								
<b>ЗАВТРАК:</b>	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	200	6,07	8,18	27,32	207,24	1,32	№179
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,3	0	10	39	0,03	№400
	Б/Д С МАСЛОМ И СЫРОМ	50/5/25	5,6	9,5	13,02	161,3	0	№3
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>		<b>12,97</b>	<b>17,68</b>	<b>50,34</b>	<b>407,54</b>	<b>1,35</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	КЕФИР	150	<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>6</b>	<b>88,5</b>	<b>1</b>	№251
<b>ОБЕД :</b>								
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦ)	50	0,4	0	1,7	8,4	12	№71
	БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ	200	9	6,4	9,2	119,7	10,5	№31
	КОТЛЕТА РУБ.ИЗ ПТИЦЫ	70	16,03	11,3	15,6	219	0,6	№314
	СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,7	2,8	2,7	39,3	0,1	№535
	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,64	5,37	36,67	210	0	№315
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0	23,9	97	0,8	№241
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,04	0,38	19,1	91,8	0	№481
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>		<b>33,25</b>	<b>26,25</b>	<b>108,87</b>	<b>785,2</b>	<b>24</b>	
<b>УПЛОТНЁННЫЙ</b>								
<b>ПОЛДНИК:</b>	ОЛАДЬИ СО СГУЩ. МОЛОКОМ	100/20	11	10,5	69,15	417	0	№475
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	10,1	40	0,8	№431
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>12,9</b>	<b>62</b>	<b>13,2</b>	<b>№458</b>
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ:</b>		<b>11,2</b>	<b>10,5</b>	<b>79,25</b>	<b>457</b>	<b>0,8</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ:</b>		<b>61,77</b>	<b>59,23</b>	<b>244,46</b>	<b>1738,24</b>	<b>27,15</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 10</b>								
<b>ЗАВТРАК :</b>	КАША ВЯЗКАЯ "АССОРТИ"	200/5	4,5	5,6	23,1	163,3	1,29	№50
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	3,7	19,6	127,1	0,8	№126
	Б/Д С МАСЛОМ	35/5	2,6	7,6	17,5	146	0	№15
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>		<b>11,6</b>	<b>16,9</b>	<b>60,2</b>	<b>436,4</b>	<b>2,09</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 :</b>	<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>	150	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	<b>3</b>	<b>№130</b>
<b>ОБЕД :</b>	САЛАТ ИЗ КВ.КАПУСТЫ	50	0,96	3,06	4,62	49,8	16,2	№45
	БОРЩ С КАП.СВ.И КАРТ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	200	8,6	5,7	10,2	136,4	10,9	№28
	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	9,78	11,66	16,41	210	7,37	№284
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,1	5,1	19,7	133,4	10,1	№759
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0	19,5	74,5	5,2	№631
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,04	0,38	19,1	91,8	0	№481
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>		<b>25,68</b>	<b>25,9</b>	<b>89,53</b>	<b>695,9</b>	<b>49,77</b>	
<b>УПЛОТНЁННЫЙ</b>								
<b>ПОЛДНИК :</b>	ТЕФТЕЛИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	65/30	12,4	22	16,8	313,2	1,2	№618
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТ.	130	1,3	7,4	8,5	106	7,7	№56
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	10,1	40	0,8	№431
	БАТОН	25	1,9	0,2	12,6	59,2	0	№480
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,5	0	12,9	62	13,2	№458
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>		<b>16,3</b>	<b>29,6</b>	<b>60,9</b>	<b>580,4</b>	<b>22,9</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ:</b>		<b>54,33</b>	<b>72,55</b>	<b>225,78</b>	<b>1781,7</b>	<b>77,76</b>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 595079120666552259363833422548667397541845386423

Владелец ОВСЯННИКОВА ИРИНА АЛЕКСАНДРОВНА

Действителен с 16.08.2024 по 16.08.2025