

СОГЛАСОВАНО
Председатель
родительского комитета
М.А. Туркова

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Пачинский детский сад»
И.В. Кольмилер



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОСЕЩАЮЩИХ
МБДОУ «Пачинский детский сад»
с 10,5 часовым пребыванием
на 2023- 2024 год (зима-весна)**

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ осень-зима 2023 -2024

МБДОУ Пачинский детский сад

Возрастная категория 1-3 года		ПЕРВЫЙ ДЕНЬ			Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
Прием пищи	рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК 1	333	горячее блюдо	Макароны с сыром / (Суп молочный)	150	8.1	8	31.95	297
	685	горячий напиток	Чай с сахаром	150	0	0	11	43.5
	3	закуска	Хлеб с маслом сливочным	30	1.93	11.24	9	155.5
			хлеб	20				
			Масло сливочное	10				
	1	хлеб	Хлеб ржаной	10	0.57	0.1	3.7	18.2
Завтрак 2			СОК	100	1.5	0	15	90
			<i>Итого за прием пищи:</i>	470	12.1	19.34	70.65	604.2
			Доля суточной потребности в энергии, %	43.16				
ОБЕД	промыш.	закуска	помидор или (икра кабачковая)	30	0.15	0	1.5	7.2
	124	1 блюдо	Щи из св. капусты с картофелем	150	4.5	4.7	5.3	82
			Капуста свежая 40/30	30				
			Картофель 24/18	18				
			Лук репчатый 8/6	6				
			Морковь 8/6	6				
			Масло растительное	2				
			бульон	120				
			Зелень	0.7				
			Соль йодированная	0.7				
			Мясо	10				
	492	2 блюдо	Плов из птицы	180	14	14	32.5	322.00
			Мясо	67				
			Масло растительное	7				
			Лук репчатый 10/9	10				
			Морковь 12/10	10				
			Томатное пюре	4				
			Рис	42				
			Соль йодированная	0.7				
			Приправа (зелень)	0.9				
	696	3 блюдо	Компот из сухофруктов	150	0.15	0	20	93
			сухофрукты	15				
			вода	150				
			сахар	10				
		витамина изация	Аскорбиновая кислота	0.03				
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	8.8	48
	1	хлеб	Хлеб ржаной	10	0.57	0.1	3.7	18.2
			<i>Итого за прием пищи:</i>	540	20.77	18.94	71.8	570.40
			Доля суточной потребности в энергии, %	40.74				

УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	340	горячее блюдо	Омлет натуральный	150	15	16	2.8	300
			яйцо 2,8 шт	112				
			Молоко	43				
			соль йодированная	0.2				
			масло сливочное	3				
			<i>масса готового омлета</i>	146				
			Масло сливочное	4				
	693	гор. Напито к	Напиток из плодов шиповника	200	0.8	0	23.6	94
			шиповник	20				
			вода	150				
			сахар	12				
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	8.8	48
	1	хлеб	Хлеб ржаной	10	0.57	0.1	3.7	18.2
	промыш.	кондитер ские	печенье	20	0.8	1.6	4.4	44
			Итого за прием пищи:	400	18.57	17.84	43.3	504.2
			Доля суточной потребности в энергии, %	36.01				
			ИТОГО ЗА 1ЫЙ ДЕНЬ	119.91	51.44	56.12	185.75	1678.8

	№	Раздел	ВТОРОЙ ДЕНЬ		Пищевые вещества, г			Энергетическая
Прием пищи	рецептуры		Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал
ЗАВТРАК 1	302	горячее блюдо	Каша гречневая вязкая с маслом	150	3.2	3.2	18.8	180
			Крупа гречневая	37				
			Соль поваренная йодированная	0.7				
			Молоко (жирностью не менее 2,5%)	120				
			сахар	4				
			Масло сливочное 72,5% жирности	4				
	692	горячий напиток	Кофейный напиток	150	1.9	2.7	21.5	114
			Кофейный напиток	2				
			вода	129				
			сахар	10				
			молоко	38				
	2	закуска	Хлеб пшеничный с джемом	20	0.6	1.4	10	55
			Хлеб пшеничный	10				
			джем (повидло)	10				
	1	хлеб	Хлеб ржаной	10	0.57	0.1	3.7	18.2
ЗАВТРАК 2	промыш.	напиток	Груша (сок)	100	2.1	2.5	8	60
			Итого за прием пищи:	430	8.37	9.9	62	427.2
			Доля суточной потребности в энергии, %	30.51				
ОБЕД	79	закуска	Икра овощная (огурец)	30	0.5	0.6	2.6	27
			свекла 21/13	13				
			морковь	13				
			лук репчатый 7/5	5				
			Соль йодированная	0.1				
			Масло растительное	1				
	181	1 блюдо	Уха с перловой крупой(рыбные консервы)/ или (Суп крестьянский)	150	3.7	4.5	9.5	94
			консервы «Сайра»	20				
			лук репчатый 13/11	11				
			масло растительное	1				
			картофель 34/27	27				
			крупа перловая или другая	5				
			вода	116				
			Зелень-лавровый лист	0.7				
			соль йодированная	0.6				
	496/437	второе блюдо	Котлеты из филе птицы панированные (запеченые)/ (или Гуляш)	55	12.1	10.8	5.5	170
			филе птицы	50				
			хлеб пшеничный	10				
			Яйца, 1/10шт	4				
			Соль йодированная	0.2				
			масса п/фабриката	57				
			Масло растительное	5				

			масса запеченного филе	50				
			масло сливочное	5				
203/534			Сложный гарнир (картофель отварной, капуста тушеная)	110				
		гарнир	картофель отварной	65	1.3	3.25	10.3	79
			картофель с 01.по 31.10 составляет 25%	67				
			картофель с 31.10.по 31.12.30%	72				
			картофель с 31.12. по 28.02. 35%	77				
			картофель с 29.02. по 01.09.40%	84				
			масло сливочное	2				
			соль йодированная	0.2				
		гарнир	капуста тушеная	45	1.1	2	4.8	42
			капуста 74/64	64				
			Масло растительное	1.6				
			морковь 13/11	11				
			лук репчатый 24/21	21				
			Томатное пюре	3				
			лимонная кислота	0.4				
			мука пшеничная	0.6				
			сахар	1				
			лавровый литс	0.1				
			Соль йодированная	0.2				
640	3 блюда		Кисель из плодов или ягод свежих (витаминизированный пром. производства)	150	0.3	0	24.7	103
			черная смородина или клюква, или брусника	15				
			вода	140				
			сахар	10				
			крахмал картофельный	7				
1	хлеб		Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	8.8	48
1	хлеб		Хлеб ржаной	10	0.57	0.1	3.7	18.2
			Итого за прием пищи:	525	18.57	16.14	54.8	460.2
			Доля суточной потребности в энергии, %	32.87				
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	161	горячее блюдо	Суп молочный с крупой	200	5	6.3	18.6	150
			Молоко	208				
			Сахар	2				
			Масло сливочное	1.2				
			Рис	12				
			Соль йодированная	0.4				
701	3 блюда		Напиток яблочный	150	0.07	0	19.8	67
			яблоки	15				
			вода	160				
			сахар	10				
1	хлеб		Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	8.8	48
1	хлеб		Хлеб ржаной	10	0.57	0.1	3.7	18.2
промыш.			Сдоба (пряник)	25	1.3	1.5	5	100
			Итого за прием пищи:	405	8.34	8.04	55.9	383.2
			Доля суточной потребности в энергии, %	27.37				
			ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ	90.76	35.28	34.08	172.7	1270.6

ТРЕТИЙ ДЕНЬ								
ЗАВТРАК 1	302	горячее блюдо	Каша пшеничная	200	5.8	5	31.8	240
			Крупа	40				
			Соль поваренная йодированная	0.8				
			Молоко (жирностью не менее 2,5%)	164				
			сахар	7				
			Масло сливочное 72,5%жирности	5				
	693	гор. Напиток	Какао с молоком	150	3.7	3.7	24.3	142
			Какао-порошок	1				
			вода	90				
			сахар	10				
			молоко	83				
	3	закуска	Хлеб с маслом сливочным и сыром	20	1.1	6.4	5	65
			хлеб	10	0.627	3.648	2.85	37.05
			масло сливочное	5				
			сыр	5				
	1	хлеб	Хлеб ржаной	10	0.57	0.1	3.7	18.2
ЗАВТРАК 2	промыш	десерт	йогурт	100	0.3	0	7.5	50
			Итого за прием пищи:	460	10.37	8.8	67.3	450.2
			Доля суточной потребности в энергии, %	32.16				
ОБЕД	16	закуска	Огурцы порционные (соленые)/морковь отварная	30	0.18	0.3	0.36	7
			огурец	32				
	132	1 блюдо	Рассольник ленинградский	150	1.8	4.54	12	81
			Картофель 56/45	45				
			Крупа перловая	3				
			Лук репчатый 4/3	3				
			Морковь 8/6	6				
			Огурцы соленые 12/9	9				
			Масло растительное	3				
			бульон	114				
			Зелень 1/0,7	0.7				
			Соль йодированная	0.7				
			Мясо птицы	10				
			сметана	4				
	394	2 блюдо	Тефтели рыбные	50	6.1	4.3	6.3	91
			рыба	43				
			Вода	8				
			Рис (или хлеб пшеничный)	4				
			масса готового риса	10				
			Лук репчатый	6				
			Масло растительное	1				
			Масса пассерованного лука	3				
			соль йодированная	0.2				
			Мука пшеничная	3				
			масса п/фабриката	58				
			Масло растительное	2				
	600	соус	соус сметанный	10	0.2	1.1	0.5	15
			сметана	10				

		<i>масло сливочное или (масло растительное)</i>	<i>0.2</i>				
		<i>мука пшеничная</i>	<i>0.5</i>				
		<i>соль йодированная</i>	<i>0.01</i>				

	205	гарнир	Картофель в молоке	110	3	6.4	21	157
			картофель 125/94	80				
			молоко	33				
			Соль йодированная	0.4				
			Масло сливочное	2.6				
	639	3 блюда	Компот из сухофруктов	150	0.15	0	19.8	93
			сухофрукты	15				
			вода	150				
			сахар	10				
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	8.8	48
	1	хлеб	Хлеб ржаной	10	0.57	0.1	3.7	18.2
			Итого за прием пищи:	520	13.2	15.78	71.96	495.2
			Доля суточной потребности в энергии, %	35.37				
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	283	горячее блюдо	Голубцы овощные (ленивые)/ или (рагу овощное)	150	4.9	5.2	16.9	166
			Капуста свежая 129/97	97				
			масса вареной капусты	84				
			для фарша:					
			морковь 16/12	12				
			Лук репчатый	2				
			яйца 1/10шт	4				
			Крупа рисовая	5				
			Зелень (приправа)	1				
			Соль йодированная	0.3				
			Масло сливочное	5				
			Масса фарша	36				
			Масса полуфабриката	100				
	600	соус	соус сметанный	10	0.2	1.1	0.5	15
			сметана	10				
			масло сливочное или (масло растительное)	0.2				
			мука пшеничная	0.2				
			соль йодированная	0.01				
	699	гор. напиток	Напиток лимонный	200	0	0	24.2	93
			лимон	24/23				
			сахар	12				
			Вода	210				
	промыш	мучное блюдо	сдоба	50	2	4	10	133
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	8.8	48
	1	хлеб	Хлеб ржаной	10	0.57	0.1	3.7	18.2
			Итого за прием пищи:	410	7.47	9.3	54.8	410.2
			Доля суточной потребности в энергии, %	29.30				
			ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ	96.83	31.04	33.88	194.06	1355.6

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ								
ЗАВТРАК 1	311/	горячее блюдо	Каша рисовая / (каша рисовая с изюмом)	200	2.2	4.8	21	192
			крупа	30				
			Сахар	5				
			Соль йодированная	0.5				
			вода					
			молоко	170				
			масло сливочное	5				
	692	горячий напиток	Кофейный напиток	150	1.9	2.7	21.5	114
			Кофейный напиток	2				
			вода	129				
			сахар	10				
			молоко	38				
	3	закуска	Хлеб с маслом сливочным	25	1.38	4.1	6.42	76
			хлеб	20				
			Масло сливочное	5				
	1	хлеб	Хлеб ржаной	10	0.57	0.1	3.7	18.2
Завтрак 2			СОК	100	1.5	0	15	90
			Итого за прием пищи:	485	7.55	11.7	67.62	490.2
			Доля суточной потребности в энергии, %	35.01				
ОБЕД	78	закуска	Икра морковная	30	0.7	1.8	3.4	38
			морковь 40/36	36				
			лук репчатый 8/7	7				
			томатное пюре	2				
			масло растительное	3				
			лимонная кислота	0.001				
			сахар по вкусу	0.3				
	114	1 блюдо	Борщ с картофелем (Свекольник)	150	1.4	3.4	10.4	78
			свекла 41/32	32				
			Картофель	40				
			Морковь	4				
			Лук репчатый	8				
			Томатное пюре	2				
			Масло растительное	3				
			бульон	108				
			Зелень	1.5				
			Соль йодированная	0,75				
			Мясо	10				
			сметана	5				
	451	2 блюдо	Котлета мясная (говядина, свинина, курица)	50	5.5	7	5.5	91
			Мясо	37				
			Хлеб	10				
			Молоко или вода	8				
			Соль йодированная	0.07				
			яйца 1/20шт	2				
			Лук репчатый 5/4	4				
			Масло растительное	2				
			Сухари	3				
			Перец душистый	0.001				

	297	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	6.2	4.2	27	169
			Крупа гречневая	45				
			Соль поваренная йодированная	0.4				
			вода	76				
			Масса каши:					
			Масло сливочное 72,5% жирности	3				
	600	соус	соус сметанный	10	0.2	1.1	0.5	15
			сметана	10				
			масло сливочное или (масло растительное)	0.2				
			мука пшеничная	0.2				
			соль йодированная	0.01				
	705	Напиток	Напиток из плодов шиповника	150	0.3	0	17.7	70
			шиповник	15				
			вода	150				
			сахар	10				
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	8.8	48
	1	хлеб	Хлеб ржаной	10	0.57	0.1	3.7	18.2
			Итого за прием пищи:	520	16.07	16.64	76.5	512.2
			Доля суточной потребности в энергии, %	36.59				
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	366	горячее блюдо	Запеканка из творога с шоколадным соусом	200	11.46	8	10	326
			творог	140				
			крупа манная	10				
			сахар	10				
			яйца	4				
			Соль	0.05				
			масло сливочное	6				
			ванилин	0.01				
			Сухари	6				
			сметана	6				
			масса готового пудинга	150				
			Молоко сгущенное (соус шоколадный)	50				
	704	Напиток	Напиток из кураги	150	1	0	25	105
			курага	21				
			вода	164				
			сахар	10				
	промыш	сладкое	печенье	25	0.5	0	15	100
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	8.8	48
	1	хлеб	Хлеб ржаной	10	0.57	0.1	3.7	18.2
			Итого за прием пищи:	405	14.93	8.24	62.5	597.2
			Доля суточной потребности в энергии, %	42.66				
			ИТОГО ЗА четвертый ДЕНЬ	114.26	38.55	36.58	206.62	1599.6

ПЯТЫЙ ДЕНЬ								
ЗАВТРАК 1	340	горячее блюдо	Омлет натуральный / (суп молочный)	160	16	15.6	2.9	279
			яйцо 3,0шт	120				
			Молоко	46				
			соль йодированная	0.2				
			масло сливочное	3				
			масса готового омлета	156				
			Масло сливочное	4				
	693	гор. Напиток	Какао с молоком	150	3.7	3.7	24.3	142
			Какао-порошок	1				
			вода	90				
			сахар	10				
			молоко	83				
	1	закуска	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30	1.93	11.24	9	115
			Хлеб пшеничный	20				
			масло сливочное	5				
			сыр	5				
	1	хлеб	Хлеб ржаной	10	0.57	0.1	3.7	18.2
ЗАВТРАК 2	промыш.	фрукт	Яблоко	100	0.7	0	16.7	80
			Итого за прием пищи:	450	22.9	30.64	56.6	634.2
			Доля суточной потребности в энергии, %	45.30				
ОБЕД	промыш (43)	закуска	горошек консервированный / или огурец соленый	30	0.2	0	2	7
	139	1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	150	3.7	3.7	13.3	100
			Картофель 57/43	43				
			Горох	16				
			Лук репчатый 9/7	7				
			Морковь 8/6	6				
			Масло растительное	2				
			бульон	108				
			Зелень	1				
			Соль йодированная	0.7				
			Мясо	10				
	436	2 блюдо	Жаркое по - домашнему	150	6.7	3.7	8.1	94
			Мясо-говядина 40/38	38				
			картофель с 01.по 31.10 составляет 25%	80				
			картофель с 31.10.по 31.12.30%	80				
			картофель с 31.12. по 28.02. 35%	80				
			картофель с 29.02. по 01.09.40%	80				
			Лук репчатый 13/10	10				
			Соль йодированная	0.6				
			Масло растительное	4				
			Томатное пюре	2				
	639	3 блюдо	Компот из сухофруктов	150	0.4	0	23.5	93
			сухофрукты	15				
			вода	150				
			сахар	10				
		витамины	Аскорбиновая кислота	0.03				
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	8.8	48
	1	хлеб	Хлеб ржаной	10	0.57	0.1	3.7	18.2

			<i>Итого за прием пищи:</i>	510	12.97	7.64	59.4	360.2
			<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>	25.73				
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	148	<i>горячее блюдо</i>	Суп-лапша домашняя	200	2.2	4.6	11.1	96
			<i>Лапша домашняя</i>	15/38				
			<i>соль поваренная йодированная</i>	0.8				
			<i>морковь</i>	10/8				
			<i>лук репчатый</i>	9/8				
			<i>Растительное или масло сливочное 72,5%жирности</i>	3				
			<i>бульон</i>	180				
			<i>Мясо птицы</i>	15				
	697	<i>молоко</i>	Молоко кипяченое	150	4.4	5.1	7.4	92
	741	<i>мучное блюдо</i>	Ватрушка с творогом или повидлом,(сдоба)	75	10	3	41	221
			<i>мука пшеничная</i>	68				
			<i>сахар</i>	4				
			<i>маргарин</i>	3				
			<i>яйцо</i>	3				
			<i>дрожжи</i>	0.4				
			<i>вода</i>	60				
			<i>фарш (начинка)</i>	30				
			<i>творог</i>	30				
			<i>яйца</i>	1.5				
			<i>сахар</i>	1.5				
			<i>мука пшеничная</i>	1.2				
			<i>ванилин</i>	0.001				
	1	<i>хлеб</i>	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	8.8	48
			<i>Итого за прием пищи:</i>	445	18	12.84	68.3	457
			<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>	32.64				
			ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ	103.67	53.87	51.12	184.3	1451.4

ШЕСТОЙ ДЕНЬ								
ЗАВТРАК1	302	горячее блюдо	Каша пшеничная	150	4.4	3.7	19	156
			Крупа пшено	30				
			Соль поваренная йодированная	0.4				
			Молоко (жирностью не менее 2,5%)	126				
			сахар	4				
			Масло сливочное 72,5%жирности	4				
	686	гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	150	0.03	0	5.5	51
			Чай	0.5				
			вода	150				
			сахар	10				
			лимон 7/6	6				
		закуска	хлеб пшеничный с маслом сливочным и джемом, 20/5/15	40	2	0.7	11	102
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	10	0.72	0.07	4.46	24
	1	хлеб	Хлеб ржаной	10	0.57	0.1	3.7	18.2
ЗАВТРАК2			СОК	100	1	0	12	90
			Итого за прием пищи:	450	8	4.5	51.2	417.2
			Доля суточной потребности в энергии, %	29.80				
ОБЕД	19	закуска	помидор или (свекла отварная)	30	0.15	0	1.5	7
			помидор	31				
	144	1 блюдо	Суп из овощей с фасолью	150	2.3	2.8	8.8	70
			капаста белокочанная	26				
			Картофель 38/30	30				
			Морковь 10/8	8				
			Лук репчатый 9/8	8				
			Фасоль	5				
			Масло растительное	1.5				
			бульон	114				
			Зелень	0.1				
			Соль йодированная	0.7				
	479	2 блюдо	Макронник с мясом или (печень, тушеная в соусе, рис отварной)	160	8.8	10	16.5	257
			мясо 67/54	54				
			Масло растительное	1.6				
			Соль йодированная	0.1				
			Масса готового мяса					
			макароны	48				
			Соль йодированная	0.4				
			Лук репчатый 15/14	14				
			Масло сливочное	2				
			Масса пассерованного лука	14				
			яйца 1/бит					
			Масло сливочное	2				
			сухари	2				
			Масса п/фабриката	186				
			Масса запеченного блюда	160				
			Масло сливочное	4				
	600	соус	соус сметанный	10	0.2	1.1	0.5	15

			сметана	10				
			масло сливочное или (масло растительное)	0.2				
			мука пшеничная	0.2				
			соль йодированная	0.01				
	640	3 блюда	Кисель из плодов или ягод свежих (витаминизированный пром. производства)	150	0.3	0	24.7	103
			черная смородина или клюква, или брусника	15				
			вода	140				
			сахар	10				
			крахмал картофельный	7				
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	8.8	48
	1	хлеб	Хлеб ржаной	10	0.57	0.1	3.7	18.2
			Итого за прием пищи:	520.2	13.52	13.04	64	503.2
			Доля суточной потребности в энергии, %	35.94				
УПЛОТНЕ ННЫЙ ПОЛДНИК	318 (327)	гор. Блюдо	Пудинг манный / или (Суп-пюре из картофеля)	150	8	11	46	318
			Крупа манная	20				
			Соль поваренная йодированная	0.4				
			Молоко (жирностью не менее 2,5%)	19				
			вода	44				
			сахар	6				
			яйца 1/4шт	8				
			Масло сливочное 72,5%жирности	4				
			Сухари	2				
			Сметана	2				
			ванилин	0.003				
			Масса п/фабриката	90				
	промыш	соус	соус (молоко сгущенное)	20				
	693	гор. Напито к	Напиток из плодов шиповника	150	0.6	0	17.7	71
			шиповник	15				
			вода	150				
			сахар	10				
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	8.8	48
	промыш		фрукт (яблоко)	100	2	0	14	80
			Итого за прием пищи:	440	12	11.14	86.5	517
			Доля суточной потребности в энергии, %	36.93				
			ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ	102.67	33.52	28.68	201.7	1437.4

			картофель с 01.по 31.10 составляет 25% 118/95	95				
			картофель с 31.10.по 31.12.30%	95				
			картофель с 31.12. по 28.02. 35%	95				
			картофель с 29.02. по 01.09.40%	95				
			молоко	17				
			Соль йодированная	0.2				
			Масло сливочное	3				
			мясо					
639	3 блюда		Компот из сухофруктов	150	0.1	0	19.8	93
			сухофрукты	15				
			вода	150				
			сахар	10				
1	хлеб		Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	8.8	48
1	хлеб		Хлеб ржаной	10	0.57	0.1	3.7	18.2
			Итого за прием пищи:	490	10.77	13.04	57.2	429.2
			Доля суточной потребности в энергии, %	30.66				
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	161	горячее блюдо	Суп молочный с крупой	200	5.8	6.6	19.2	160
			крупы	16				
			соль поваренная йодированная	0.6				
			молоко (жирностью не менее 2,5%)	100				
			вода	110				
			сахар	2				
			масло сливочное 72,5%жирности	2				
1	хлеб		Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	8.8	48
1	хлеб		Хлеб ржаной	10	0.57	0.1	3.7	18.2
685	горячий напиток		Чай с сахаром	150	0	0	11	51
			пряник	25	1.5	3	10	70
			Итого за прием пищи:	405	9.27	9.84	52.7	347.2
			Доля суточной потребности в энергии, %	24.80				
			ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ	87.97	34.41	35.72	172.7	1231.6

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	340	горячее блюдо	Омлет натуральный / (суп молочный с гречкой)	150	15	16.7	2.85	298
			Яйца 2,5шт	100				
			Соль поваренная йодированная	0.2				
			Молоко (жирностью не менее 2,5%)	50				
			Масло растительное (сливочное) 72,5%жирности	5				
			масса омлетной смеси	140				
			масло сливочное	10				
	692	горячий напиток	Кофейный напиток	150	1.9	2.7	21.5	114
			Кофейный напиток	2				
			вода	129				
			сахар	10				
			молоко	38				
	2	закуска	Хлеб с маслом сливочным и повидлом	35	1	3.5	18.5	104
			Хлеб пшеничный	20				
			масло сливочное	5				
	1	хлеб	повидло	10				
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	10	0.72	0.07	4.46	24
	1	хлеб	Хлеб ржаной	10	0.57	0.1	3.7	18.2
ЗАВТРАК 2	промыш.	напиток	Снежок	100	1	0	10	60
			Итого за прием пищи:	455	20.19	23.07	61.01	504.2
			Доля суточной потребности в энергии, %	36.01				
ОБЕД	79	закуска	икра овощная	30	0.5	1.8	3	31
			свекла 21/13	13				
			морковь 21/13	13				
			лук репчатый 6/5	5				
			Соль йодированная	0.1				
			Масло растительное	1				
	135/143	1 блюдо	Суп из овощей / или (Суп с вермишелью и картофелем)	150	1.3	2.6	7.4	59
	495	2 блюдо	Котлета натур. из филе птицы	50	8	7.4	7.4	130
	534	гарнир	отварные макароны	110	2.5	3.6	25	142
	705	3 блюдо	напиток из плодов шиповника	150	0.48	0.19	15.8	71
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	8.8	48
	1	хлеб	Хлеб ржаной	10	0.57	0.1	3.7	18.2
			Итого за прием пищи:	520	14.75	15.83	71.1	499.2
			Доля суточной потребности в энергии, %	35.66				

УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	264	горячее блюдо	Рулет или запеканка картофельная с овощами	205	5.4	10.4	34	280
			картофель с 01.по 31.10 составляет 25% 224/144	144				
			картофель с 31.10.по 31.12.30%,	144				
			картофель с 31.12. по 28.02. 35%,	144				
			картофель с 29.02. по 01.09.40%,	144				
			капуста свежая белокочанная 30/24	24				
			масло сливочное 72,5%жирности	8				
			Масса фарша	32				
			сметана	5				
			сухари	5				
			соль йодированная	0.6				
	604	соус	соус сметанно-маслянный	15				
			сметана	8				
			масло сливочное	6				
	685	горячий напиток	Чай с сахаром	150	0	0	11	51
			Чай	0.5				
			вода	150				
			сахар	10				
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	8.8	48
	1	хлеб	Хлеб ржаной	10	0.57	0.1	3.7	18.2
		масло	Масло сливочное	5	0	4.1	5	34
	промыш.	кондитер ские	печенье сахарное	15	0.8	1.5	4.5	60
			Итого за прием пищи:	400	7.6	12.04	58.3	439
			Доля суточной потребности в энергии, %	31.36	0.48	0.9	2.7	36
			ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ					

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ								
ЗАВТРАК 1	160	гор. Блюдо	Суп молочный с макаронными	200	5.6	6.3	19	113
			Молоко	184				
			Сахар	1.6				
			Масло сливочное	2				
			вермишель	16				
			Соль йодированная	0.4				
	685	горячий напиток	Чай с сахаром, молоком	150	0	0	15	51
			Чай	0.5				
			вода	112				
			сахар	10				
			молоко	38				
	1	закуска	Хлеб пшеничный с маслом	20	1	4.8	6.4	75
			Хлеб пшеничный	10				
			масло сливочное	10				
			Хлеб пшеничный	10	0.7	0.1	4.4	24
	1	хлеб	Хлеб ржаной	10	0.57	0.1	3.7	18.2
ЗАВТРАК 2			Сок	100	0.7	0	10	80
			Итого за прием пищи:	480	7.87	11.2	54.1	337.2
			Доля суточной потребности в энергии, %	24.09				
ОБЕД	16	закуска	огурец	30				8
	181	1 блюдо	Уха с перловой крупой(рыбные консервы)	150	3.8	4.5	10	94
			консервы «Сайра»	20				
			лук репчатый 12/11	11				
			масло растительное	1				
			картофель 34/27	27				
			крупя перловая или ...	5				
			вода	116				
			Зелень-лавровый лист	0.7				
			соль йодированная	0.6				
	486/440	2 блюдо	Голубцы или (мясо тушеное с капустой)	65	6.9	5.3	5.3	101
			капуста белокочанная свежая 57/46	46				
			фарш	30				
			Мясо	17				
			крупя рисовая	3				
			Лук репчатый 8/7	7				
			Масло растительное	2				
			яйца 1/20шт	2				
			соус	15				
			Лук репчатый 5/4	2.4				
			Морковь 6/4	2.4				
			томатное пюре	2				
			Масло растительное	1				
			сметана	6				
			Соль йодированная	0.1				
			бульон	5				

	520	гарнир	Пюре картофельное (или картофель в молоке)	110	2.3	4.9	16	122
			картофель с 01.по 31.10 составляет 25%	95				
			картофель с 31.10.по 31.12.30%	95				
			картофель с 31.12. по 28.02. 35%	95				
			картофель с 29.02. по 01.09.40%	95				
			молоко	17				
			Соль йодированная	0.2				
			Масло сливочное	3				
	639	3 блюдо	Компот из сухофруктов	150	0.15	0	19.8	93
			сухофрукты	15				
			вода	150				
			сахар	10				
			аскорбиновая кислота	0.03				
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	8.8	48
	1	хлеб	Хлеб ржаной	10	0.57	0.1	3.7	18.2
			Итого за прием пищи:	535	15.12	14.94	63.6	484.2
			Доля суточной потребности в энергии, %	34.59				
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	366	гор.блюдо	Запеканка из творога	150	14.1	10	13.3	202
			творог 117/116	116				
			крупа манная или мука пшеничная	8				
			масло сливочное	5				
			яйца 1/10шт	3				
			сахар	8				
			Соль поваренная йодированная	0.1				
			сухари	5				
			сметана	5				
		соус	молоко сгущенное с сахаром	15				
	639	Напиток	Напиток лимонный	150	0.07	0	18.1	70
			лимоны	15				
			вода	160				
			сахар	10				
	промыш	фрукт	фрукт	100	1	0	10	90
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	8.8	48
	1	хлеб	Хлеб ржаной	10	0.57	0.1	3.7	18.2
			Итого за прием пищи:	430	17.14	10.24	53.9	428.2
			Доля суточной потребности в энергии, %	30.59				
			ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ	89.26	40.13	36.38	171.6	1249.6

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ								
Прием пищи	рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	эн. Ценность
ЗАВТРАК 1	93	гор. Блюдо	Каша "Дружба"	155	5	6	26.6	183
<i>сб-к нормативов Новокузнецк 2009</i>			крупа рисовая	11				
			крупа пшеничная	8				
			Соль поваренная йодированная	0.4				
			Молоко (жирностью не менее 2,5%)	131				
			сахар	4				
			Масло сливочное 72,5%жирности	4				
	693	гор. Напиток	Какао с молоком	150	3.7	3.7	24.3	142
			Какао-порошок	1				
			вода	90				
			сахар	10				
			молоко	83				
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	8.8	48
	1	хлеб	Хлеб ржаной	10	0.57	0.1	3.7	18.2
	1	закуска	масло сливочное	5	0	4.1	5	34
ЗАВТРАК 2			фрукт	100	1	0	10	40
			Итого за прием пищи:	440	11.67	14.04	78.4	465.2
			Доля суточной потребности в энергии, %	33.23				
ОБЕД	523/ (530)	закуска	овощи отварные (морковь, тушенная в сметанно соусе)	30	0.4	0	3.2	14
	110	1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	150	1.2	4.6	8	64
			Капуста свежая 20/16	12				
			свекла 32/24	24				
			Картофель 20/15	15				
			Лук репчатый 7/9	7				
			Морковь 8/6	8				
			Томатное пюре	3				
			Масло растительное	3				
			Лимонная кислота	0.01				
			бульон	120				
			Зелень	0.7				
			Соль йодированная	0.7				
			Мясо	10				
			сметана	4				
	435	2 блюдо	Мясо духовое	150	16.4	8.6	18	220
			Мясо-говядина	50				
			картофель с 01.по 31.10 составляет 25% 109/80	70				
			картофель с 31.10.по 31.12.30%, 118/80	70				
			картофель с 31.12. по 28.02. 35%	70				
			картофель с 29.02. по 01.09.40%	70				
			морковь 22/18	16				
			Лук репчатый 12/10	9				
			Соль йодированная	0.7				

			Масло растительное	4				
			Томатное пюре	3				
			мука пшеничная	2				
			<i>масса туш.мяса</i>	50				
			<i>масса соуса и овощей</i>	100				
701	напиток		Напиток яблочный	150	0.07	0	19.8	76
			яблоки	17				
			вода	156				
			сахар	10				
1	хлеб		Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	8.8	48
1	хлеб		Хлеб ржаной	10	0.57	0.1	3.7	18.2
			Итого за прием пищи:	510	20.04	13.44	61.5	440.2
			Доля суточной потребности в энергии, %	31.44				
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	148/340	горячее блюдо	Суп-лапша домашняя/или (Омлет натуральный)	150	1.5	4.5	8.3	72
			Лапша домашняя 15/38	11				
			соль поваренная йодированная	0.6				
			морковь 8/6	6				
			лук репчатый 7/6	6				
			Растительное или масло сливочное 72,5%жирности	2				
			бульон	135				
			Мясо птицы	10				
1	хлеб		Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	8.8	48
685	горячий напиток		Чай с сахаром	150	0	0	11	51
			чай	0.5				
			вода	150				
			сахар	10				
727	мучное блюдо		блины	80	4.5	8	27	198
			Итого за прием пищи:	400	7.4	12.64	55.1	369
			Доля суточной потребности в энергии, %	26.36				
			ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ	91.03	39.11	40.12	195	1274.4
			за 10 дней	%	Белки	Жиры	Углеводы	эн. Ценность
			ПЕРВЫЙ ДЕНЬ	109.21	51.44	56.12	185.75	1678.8
			ВТОРОЙ ДЕНЬ	109.21	35.28	34.08	172.7	1270.6
			ТРЕТИЙ ДЕНЬ	91.39	31.04	33.88	194.06	1355.6
			ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ	100.39	38.55	36.58	206.62	1599.6
			ПЯТЫЙ ДЕНЬ	98.32	53.87	51.12	184.3	1451.4
			ШЕСТОЙ ДЕНЬ	101.92	33.52	28.68	201.7	1437.4
			СЕДЬМОЙ ДЕНЬ	91.09	34.41	35.72	172.7	1231.6
			ВОСЬМОЙ ДЕНЬ	106.09	40.13	36.38	171.6	1249.6
			ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ	86.3	39.11	40.12	195	1274.4
			ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ	90.54	50.94	50.94	50.94	50.94
			ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	98.446	40.829	40.362	173.537	1259.994

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ осень-зима 2023 -2024

МБДОУ Пачинский детский сад

Возрастная категория 3-7 лет		ПЕРВЫЙ ДЕНЬ			Пищевые вещества, г			Энергетическая
Прием пищи	рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал
ЗАВТРАК 1	333	горячее блюдо	Макароны с сыром / (Суп молочный)	150	8.1	8	31.95	297
	685	горячий напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	58
	3	закуска	Хлеб с маслом сливочным	30	1.93	11.24	9	155.5
			хлеб	20				
			Масло сливочное	10				
	1	хлеб	Хлеб ржаной	15	0.85	0.16	5.6	27.19
Завтрак 2			СОК	100	1.5	0	15	90
			<i>Итого за прием пищи:</i>	525	12.38	19.4	76.55	627.69
			Доля суточной потребности в энергии, %					34.87
ОБЕД	промыш.	закуска	помидор или (икра кабачковая)	50	0.25	0	2.5	12
	124	1 блюдо	Щи из св. капусты с картофелем	200	6	6.28	7.12	109.74
			Капуста свежая 50/40	40				
			Картофель 32/24	24				
			Лук репчатый 10/8	8				
			Морковь 10/8	8				
			Масло растительное	3				
			бульон	160				
			Зелень	1				
			Соль йодированная	1				
			Мясо	15				
	492	2 блюдо	Плов из птицы	200	16	15.73	36.19	357.90
			Мясо	75				
			Масло растительное	8				
			Лук репчатый 12/11	11				
			Морковь 13/11	11				
			Томатное пюре	5				
			Рис 47/130	47				
			Соль йодированная	0.8				
			Приправа (зелень)	1				
	696	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200	0.2	0	26.4	124
			сухофрукты	20				
			вода	200				
			сахар	12				
		витаминаизация	аскорбиновая кислота	0.045				
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	25	1.77	0.17	11	60
	1	хлеб	Хлеб ржаной	15	0.85	0.16	5.6	27.19
			<i>Итого за прием пищи:</i>	690	25.07	22.34	88.81	690.83
			Доля суточной потребности в энергии, %					38.38

УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	340	горячее блюдо	Омлет натуральный	200	20	22	3.8	400
			яйцо 3,7шт	150				
			Молоко	57				
			соль йодированная	0.3				
			масло сливочное	4				
			масса готового омлета	195				
			Масло сливочное	5				
	693	гор. Напито к	Напиток из плодов шиповника	200	0.8	0	23.6	94
			шиповник	20				
			вода	150				
			сахар	12				
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	25	1.77	0.17	11	60
	1	хлеб	Хлеб ржаной	15	0.85	0.16	5.6	27.19
	промыш.	кондите рские	печенье	30	1.2	2.4	6.6	66
			Итого за прием пищи:	470	24.62	24.73	50.6	647.19
			Доля суточной потребности в энергии, %					35.96
			ИТОГО ЗА 1ЫЙ ДЕНЬ		62.07	66.47	215.96	1965.71

	№	Раздел	ВТОРОЙ ДЕНЬ		Пищевые вещества, г			Энергетическая
Прием пищи	рецептуры		Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал
ЗАВТРАК 1	302	горячее блюдо	Каша гречневая вязкая с маслом	200	4.3	4.24	25.1	240
			Крупа гречневая	50				
			Соль поваренная йодированная	1				
			Молоко (жирностью не менее 2,5%)	160				
			сахар	5				
			Масло сливочное 72,5%жирности	5				
	692	горячий напиток	Кофейный напиток	200	2.5	3.6	28.7	152
			Кофейный напиток	2.4				
			вода	172				
			сахар	12				
			молоко	50				
	2	закуска	Хлеб пшеничный с джемом	20	0.6	1.4	10	55
			Хлеб пшеничный	10				
			джем (повидло)	10				
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	15	1	0.1	7.38	36
	1	хлеб	Хлеб ржаной	15	0.85	0.16	5.6	27.19
ЗАВТРАК 2	промыш.	напиток	Груша (сок)	100	2.1	2.5	8	60
			Итого за прием пищи:	550	11.35	12	84.78	570.19
			Доля суточной потребности в энергии, %					31.68
ОБЕД	79	закуска	Икра овощная (огурец)	50	0.9	1	4.3	45
			свекла 33/21	21				
			морковь 31/21	21				
			лук репчатый 11/9	9				
			Соль йодированная	0.1				
			Масло растительное	1.3				
	181	1 блюдо	Уха с перловой крупой(рыбные консервы)/ или (Суп крестьянский)	200	4.98	6.07	12.72	125.51
			консервы «Сайра»	25				
			лук репчатый 17/15	15				
			масло растительное	1.5				
			картофель 49/36	36				
			крупка перловая или ...	6				
			вода	155				
			Зелень-лавровый лист	1				
			соль йодированная	0.8				
	496/437	второе блюдо	Котлеты из филе птицы панированные (запеченые)/ (Гуляш)	55	12.1	10.8	5.5	170
			филе птицы	50				
			хлеб пшеничный	10				
			Яйца, 1/10шт	4				
			Соль йодированная	0.2				
			масса п/фабриката	57				
			Масло растительное	5				
			масса запеченного филе	50				

			<i>масло сливочное</i>	5				
	600	соус	<i>соус сметанный</i>	20				

	203/534		Сложный гарнир (картофель отварной, капуста тушеная)	130				
		гарнир	картофель отварной	65	1.3	3.25	10.3	79
			картофель с 01.по 31.10 составляет 25%	67				
			картофель с 31.10.по 31.12.30%	72				
			картофель с 31.12. по 28.02. 35%	77				
			картофель с 29.02. по 01.09.40%	84				
			масло сливочное	2				
			соль йодированная	0.2				
			капуста тушеная	65	1.6	3	7	61
		гарнир	капуста	93				
			Масло растительное	2.3				
			морковь 16/13	16				
			лук репчатый 31/26	31				
			Томатное пюре	4				
			лимонная кислота	0.6				
			мука пшеничная	0.8				
			сахар	2				
			лавровый литс	0.1				
			Соль йодированная	0.3				
	640	3 блюда	Кисель из плодов или ягод свежих (витаминизированный пром. производства)	200	0.4	0	33	138
			черная смородина или клюква, или брусника	20				
			вода	186				
			сахар	15				
			крахмал картофельный	9				
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	25	1.77	0.17	11	60
	1	хлеб	Хлеб ржаной	15	0.85	0.16	5.6	27.19
			Итого за прием пищи:	675	21	18.2	72.12	565.7
			Доля суточной потребности в энергии, %					31.43
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	161	горячее блюдо	Суп молочный с крупой	250	6.2	7.9	23.2	188
			Молоко	260				
			Сахар	3				
			Масло сливочное	1.5				
			Рис	15				
			Соль йодированная	0.6				
	701	3 блюда	Напиток яблочный	200	0.1	0	26.4	89
			яблоки	21				
			вода	214				
			сахар	12				
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	25	1.77	0.17	11	60
	1	хлеб	Хлеб ржаной	15	0.85	0.16	5.6	27.19
	промыш.		Сдоба (пряник)	50	2.5	3	10	200
			Итого за прием пищи:	540	11.42	11.23	76.2	564.19
			Доля суточной потребности в энергии, %					31.34
			ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ	0.00	43.77	41.43	233.1	1700.08

ТРЕТИЙ ДЕНЬ								
ЗАВТРАК 1	302	горячее блюдо	Каша пшеничная	200	5.8	5	31.8	240
			Крупа	40				
			Соль поваренная йодированная	0.8				
			Молоко (жирностью не менее 2,5%)	164				
			сахар	7				
			Масло сливочное 72,5%жирности	5				
	693	гор. Напиток	Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190
			Какао-порошок	1.2				
			вода	120				
			сахар	12				
			молоко	110				
	3	закуска	Хлеб с маслом сливочным и сыром	35	1.93	11.24	9	115
			хлеб	20				
			масло сливочное	5				
			сыр	10				
	1		Хлеб ржаной	15	0.85	0.16	5.6	27.19
ЗАВТРАК 2	промыш	десерт	йогурт	100	0.3	0	7.5	50
			Итого за прием пищи:	515	11.85	10.16	77.4	507.19
			Доля суточной потребности в энергии, %					28.18
ОБЕД	16	закуска	Огурцы порционные (соленые)/ морковь отварная	50	0.3	0.5	0.6	12
			огурец	51				
	132	1 блюдо	Рассольник ленинградский	200	2.4	6	16	108
			Картофель 80/60	60				
			Крупа перловая	4				
			Лук репчатый 5/4	4				
			Морковь 10/8	8				
			Огурцы соленые 15/12	12				
			Масло растительное	4				
			бульон	152				
			Зелень 1,1/1	1				
			Соль йодированная	1				
			Мясо птицы	15				
			сметана	5				
	394	2 блюдо	Тефтели рыбные	80	9.92	6.9	10.24	147.2
			рыба	70				
			Вода	13				
			Рис (или хлеб пшеничный)	6.4				
			масса готового риса	17				
			Лук репчатый	9				
			Масло растительное	2				
			Масса пассерованного лука	5				
			соль йодированная	0.3				
			Мука пшеничная	5				
			масса п/фабриката	94				
			Масло растительное	3				

	601	соус	соус сметанный	20				
			сметана	20				
			масло сливочное	1				
			мука пшеничная	1				
			Томатное пюре	2				
			Соль йодированная	0.1				
	205	гарнир	Картофель в молоке	130	3.55	7.54	24.7	184.21
			картофель 125/94	94				
			молоко	39				
			Соль йодированная	0.5				
			Масло сливочное	3				
	639	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200	0.2	0	26.4	124
			сухофрукты	20				
			вода	200				
			сахар	12				
		витамины	аскорбиновая кислота	0.045				
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	25	1.77	0.17	11	60
	1		Хлеб ржаной	15	0.85	0.16	5.6	27.19
			Итого за прием пищи:	700	18.99	21.27	94.54	662.6
			Доля суточной потребности в энергии, %					36.81
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	283	горячее блюдо	Голубцы овощные (ленивые)/ или (разу овощное)	200	6.5	7	22.5	222
			Капуста свежая	162/129				
			масса вареной капусты для фарша:	112				
			морковь	28/22/16				
			Лук репчатый	3				
			яйца 1/8шт	5				
			Крупа рисовая	7				
			Зелень (приправа)	3/2				
			Соль йодированная	0,5				
			Масло сливочное	7				
			Масса фарша	48				
			Масса полуфабриката	132				
	600	соус	соус сметанный	20	0.5	2.3	1	30
			сметана	20				
			масло сливочное или (масло растительное)	0.5				
			мука пшеничная	1				
			соль йодированная	0.01				
	699	гор. напиток	Напиток лимонный	200	0	0	24.2	93
			лимон	24/23				
			сахар	12				
			Вода	210				
	промыш	мучное блюдо	сдоба	50	2	4	10	133
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	25	1.77	0.17	11	60
	1	хлеб	Хлеб ржаной	15	0.75	0.1	5.5	27.19
			Итого за прием пищи:	465	9.25	11.1	62.2	475.19
			Доля суточной потребности в энергии, %					26.40

			ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ		40.09	42.53	234.14	1644.98
ЗАВТРАК 1	311/	горячее блюдо	Каша рисовая / (каша рисовая с изюмом)	200	2.2	4.8	21	192
			крупя	30				
			Сахар	5				
			Соль йодированная	0.5				
			вода					
			молоко	170				
			масло сливочное	5				
	692	горячий напиток	Кофейный напиток	200	2.5	3.6	28.7	152
			Кофейный напиток	2.4				
			вода	172				
			сахар	12				
			молоко	50				
	3	закуска	Хлеб с маслом сливочным	25	1.38	4.1	6.42	76
			хлеб	20				
			Масло сливочное	5				
	1	хлеб	Хлеб ржаной	15	0.75	0.1	5.5	27.19
Завтрак 2			СОК	100	1.5	0	15	90
			Итого за прием пищи:	540	8.33	12.6	76.62	537.19
			Доля суточной потребности в энергии, %					29.84
ОБЕД	78	закуска	Икра морковная	50	1.1	3	5.7	64
			морковь 70/60	60				
			лук репчатый	11				
			томатное пюре	4				
			масло растительное	3				
			лимонная кислота	0.001				
			сахар по вкусу	0.5				
	114	1 блюдо	Борщ с картофелем (Свекольник)	200	1.4	3.4	10.4	78
			свекла	41/32				
			Картофель	67/40				
			Морковь	7/5				
			Лук репчатый	10/8				
			Томатное пюре	3				
			Масло растительное	4				
			бульон	144				
			Зелень	3/2				
			Соль йодированная	1				
			Мясо	15				
			сметана	5				
	451	2 блюдо	Котлета мясная (говядина, свинина, курица)	70	7.8	10	7.8	128
			Мясо	70/52				
			Хлеб	13				
			Молоко или вода	11				
			Соль йодированная	0.1				
			яйца 1/3шт	3				
			Лук репчатый	5/4				
			Масло растительное	2				
			Сухари	4				
			Перец душистый	0.001				
	601	соус	соус сметанный	20				
			сметана	20				
			масло сливочное	1				

		<i>мука пшеничная</i>	<i>1</i>				
		<i>Томатное пюре</i>	<i>2</i>				
		<i>Соль йодированная</i>	<i>0.1</i>				

	297	гарнир	Каши гречневая рассыпчатая с маслом	130	7.3	5	32	200
			Крупа гречневая	53				
			Соль поваренная йодированная	0.5				
			вода	90				
			Масса каши:					
			Масло сливочное 72,5% жирности	4				
	705	Напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0.4	0	23.6	94
			шиповник	20				
			вода	200				
			сахар	12				
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	25	1.77	0.17	11	60
	1	хлеб	Хлеб ржаной	15	0.85	0.16	5.6	27.19
			Итого за прием пищи:	690	20.62	21.73	96.1	651.19
			Доля суточной потребности в энергии, %					36.18
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	366	горячее блюдо	Запеканка из творога с шоколадным соусом	200	11.46	8	10	326
			творог	140				
			крупа манная	10				
			сахар	10				
			яйца	4				
			Соль	0.05				
			масло сливочное	6				
			ванилин	0.01				
			Сухари	6				
			сметана	6				
			масса готового пудинга	150				
			Молоко сгущенное (соус шоколадный)	50				
	704	Напиток	Напиток из кураги	200	1	0	25	105
			курага	28				
			вода	210				
			сахар	12				
	промыш	сладкое	печенье	25	0.5	0	15	100
	1	хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	8.8	48
	1	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	15	1.32	0.24	8.04	39.6
			Итого за прием пищи:	460	15.68	8.38	66.84	618.6
			Доля суточной потребности в энергии, %					34.37
			ИТОГО ЗА четвертый ДЕНЬ		44.63	42.71	239.56	1806.98

ПЯТЫЙ ДЕНЬ								
ЗАВТРАК 1	340	горячее блюдо	Омлет натуральный / (суп молочный)	200	19.95	19.5	3.6	348.51
			яйцо 3,7шт	150				
			Молоко	57				
			соль йодированная	0.3				
			масло сливочное	4				
			масса готового омлета	195				
			Масло сливочное	5				
	693	гор. Напиток	Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190
			Какао-порошок	1.2				
			вода	120				
			сахар	12				
			молоко	110				
	1	закуска	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30	1.93	11.24	9	115
			Хлеб пшеничный	20				
			масло сливочное	5				
			сыр	5				
			Хлеб ржаной	15	0.85	0.16	5.6	27.19
ЗАВТРАК 2	промыш.	фрукт	Яблоко	100	0.7	0	16.7	80
			Итого за прием пищи:	545	28.33	35.9	67.4	760.7
			Доля суточной потребности в энергии, %					42.26
ОБЕД	промыш (43)	закуска	горошек консервированный / или огурец соленый	50	0.25	0	2.5	12
	139	1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	5	5	17.8	133.6
			Картофель	57/43				
			Горох	16				
			Лук репчатый	10/9				
			Морковь	10/8				
			Масло растительное	3				
			бульон	144				
			Зелень	2				
			Соль йодированная	1				
			Мясо	15				
	436	2 блюдо	Жаркое по - домашнему	200	8.9	4.9	10.8	125
			Мясо-говядина 55/50	50				
			картофель с 01.по 31.10 составляет 25% 142/105	105				
			картофель с 31.10.по 31.12.30% 152/112	105				
			картофель с 31.12. по 28.02. 35% 164/105	105				
			картофель с 29.02. по 01.09.40% 177/105	105				
			Лук репчатый 17/13	13				
			Соль йодированная	0.8				
			Масло растительное	5				
			Томатное пюре	3				
	639	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200	0.6	0	31.4	124
			сухофрукты	20				
			вода	200				
			сахар	12				
		витамины	аскорбиновая кислота	0.045				
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	25	1.77	0.17	11	60
	1	хлеб	Хлеб ржаной	15	0.85	0.16	5.6	27.19

			<i>Итого за прием пищи:</i>	690	17.37	10.23	79.1	481.79
			<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>					26.77
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	148	горячее блюдо	Суп-лапша домашняя	200	2.2	4.6	11.1	96
			<i>Лапша домашняя</i>	15/38				
			<i>соль поваренная йодированная</i>	0.8				
			<i>морковь</i>	10/8				
			<i>лук репчатый</i>	9/8				
			<i>Растительное или масло сливочное 72,5%жирности</i>	3				
			<i>бульон</i>	180				
			<i>Мясо птицы</i>	15				
	697	молоко	Молоко кипяченое	200	5.9	6.8	9.9	123
	741	мучное блюдо	Ватрушка с творогом или повидлом,(сдоба)	75	10	3	41	221
			<i>мука пшеничная</i>	68				
			<i>сахар</i>	4				
			<i>маргарин</i>	3				
			<i>яйцо</i>	3				
			<i>дрожжи</i>	0.4				
			<i>вода</i>	60				
			<i>фарш (начинка)</i>	30				
			<i>творог</i>	30				
			<i>яйца</i>	1.5				
			<i>сахар</i>	1.5				
			<i>мука пшеничная</i>	1.2				
			<i>ванилин</i>	0.001				
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	25	1.77	0.17	11	60
	1	хлеб	Хлеб ржаной	15	0.85	0.16	5.6	27.19
			<i>Итого за прием пищи:</i>	515	20.72	14.73	78.6	527.19
			<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>					29.29
			ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ	0.00	66.42	60.86	225.1	1769.68

ШЕСТОЙ ДЕНЬ								
ЗАВТРАК1	302	горячее блюдо	Каша пшеничная	200	4.4	5	25.4	208
			Крупа пшено	40				
			Соль поваренная йодированная	0.6				
			Молоко (жирностью не менее 2,5%)	168				
			сахар	5				
			Масло сливочное 72,5%жирности	5				
	686	гор. напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0.04	0	7.4	68
			Чай	0.6				
			вода	200				
			сахар	12				
			лимон 8/7	7				
		закуска	хлеб пшеничный с маслом сливочным и джемом, 20/5/15	40	2	0.7	11	102
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	10	0.72	0.07	4.46	24
	1	хлеб	Хлеб ржаной	15	0.85	0.16	5.6	27.19
ЗАВТРАК2			СОК	100	1	0	12	90
			Итого за прием пищи:	555	8.29	5.86	61.4	495.19
			Доля суточной потребности в энергии, %					27.51
ОБЕД	19	закуска	помидор или (свекла отварная)	50	0.25	0	2.5	12
			помидор	51				
	144	1 блюдо	Суп из овощей с фасолью	200	3.1	3.7	11.7	93
			капуста белокочанная	35				
			Картофель	40				
			Морковь	11				
			Лук репчатый	10				
			Фасоль	6				
			Масло растительное	2				
			бульон	152				
			Зелень	0.1				
			Соль йодированная	1				
	479	2 блюдо	Макронник с мясом или (печень, тушеная в соусе, рис отварной)	200	11	12.5	20.7	321
			мясо 70/67	67				
			Масло растительное	2				
			Соль йодированная	0.1				
			Масса готового мяса					
			макароны	60				
			Соль йодированная	0.5				
			Лук репчатый 18/15	18				
			Масло сливочное	3				
			Масса пассерованного лука					
			яйца 1/бит					
			Масло сливочное	3				
			сухари	3				
			Масса п/фабриката	232				
			Масса запеченного блюда	200				
			Масло сливочное	5				

	промыш	3 блюда	Кисель витаминизированный плодово – ягодный (яблочно-облепиховый)	200	0	0	28	141
			концентрат	20				
			вода	200				
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	25	1.77	0.17	11	60
	1	хлеб	Хлеб ржаной	15	0.85	0.16	5.6	27.19
			Итого за прием пищи:	690	16.97	16.53	79.5	654.19
			Доля суточной потребности в энергии, %					36.34
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	318 (327)	гор. Блюдо	Пудинг манный / или (Суп-пюре из картофеля)	200	10.6	14.6	61	424
			Крупа манная	26				
			Соль поваренная йодированная	0.6				
			Молоко (жирностью не менее 2,5%)	25				
			вода	58				
			сахар	8				
			яйца 1/4шт	10				
			Масло сливочное 72,5%жирности	5				
			Сухари	3				
			Сметана	3				
			ванилин	0.003				
			Масса п/фабриката	120				
	промыш	соус	соус (молоко сгущенное)	30				
	693	гор. Напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0.8	0	23.6	94
			шиповник	20				
			вода	150				
			сахар	12				
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	25	1.77	0.17	11	60
	1	хлеб	Хлеб ржаной	15	0.85	0.16	5.6	27.19
	промыш		фрукт (яблоко)	100	2	0	15	80
			Итого за прием пищи:	570	16.02	14.93	116.2	685.19
			Доля суточной потребности в энергии, %					38.07
			ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ		41.28	37.32	257.1	1834.57

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ								
ЗАВТРАК1	302	горячее блюдо	Каша "геркулес" молочная с маслом	200	6.2	7.7	32.2	249
			Крупа -хлопья	30				
			Соль поваренная йодированная	1				
			Молоко (жирностью не менее 2,5%)	168				
			сахар	5				
			Масло сливочное не менее 72,5% жирности	7				
	693	гор. Напиток	Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190
			Какао-порошок	1.2				
			вода	120				
			сахар	12				
			молоко	110				
		закуска	Батон пшеничный	15	1.13	0.5	17	60
	3	закуска	Сыр порциями	10				
		закуска	Масло сливочное порциями	5				
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	25	1.77	0.17	11	60
	1	хлеб	Хлеб ржаной	15	0.85	0.16	5.6	27.19
ЗАВТРАК2	промыш.	напиток	Сок	100	4.1	3.1	1.9	60
			Итого за прием пищи:	540	17.82	16.13	83.2	586.19
			Доля суточной потребности в энергии, %					32.57
ОБЕД								
	78	закуска	икра морковная или огурец	50	1.1	3.8	5.7	64
			морковь 52/43	43				
			лук репчатый 10/9	9				
			Томатное пюре	5				
			Масло растительное	4				
			лимонная кислота	0.01				
			сахар	0.6				
			Соль йодированная	0.1				
	124	1 блюдо	Щи из св. капусты с картофелем	200	1.6	3.4	8	88
			Капуста свежая 50/40	40				
			Картофель 32/24	24				
			Лук репчатый 10/8	8				
			Морковь 10/8	8				
			Масло растительное	3				
			бульон	160				
			Зелень	1				
			Соль йодированная	1				
			Мясо	15				
	390	2 блюдо	Котлеты рыбные любительские	80	8.3	8.6	4.7	131
			Рыба-филе	80				
			лук репчатый	7				
			хлеб пшеничный	6				
			морковь	10				
			Яйца	8				
			Молоко или вода	8				
			соль йодированная	0.3				
			специи	0.02				

			масса п/фабриката	93				
			Масло растительное	3				
601	соус		соус сметанный	20				
			сметана	20				
			масло сливочное	1				
			мука пшеничная	1				
			Томатное пюре	2				
			Соль йодированная	0.1				
520	гарнир		Пюре картофельное (или картофель в молоке)	130	2.73	5.8	19	144
			картофель с 01.по 31.10 составляет 25% 148/112	112				
			картофель с 31.10.по 31.12.30% 158/112	112				
			картофель с 31.12. по 28.02. 35% 171/112	112				
			картофель с 29.02. по 01.09.40% 185/112	112				
			молоко	20				
			Соль йодированная	0.3				
			Масло сливочное	4				
639	3 блюда		Компот из сухофруктов	200	0.2	0	26.4	124
			сухофрукты	20				
			вода	200				
			сахар	12				
		витамины зация	Аскорбиновая кислота	0.045				
1	хлеб		Хлеб пшеничный	25	1.77	0.17	11	60
1	хлеб		Хлеб ржаной	15	0.85	0.16	5.6	27.19
			Итого за прием пищи:	700	16.55	21.93	80.4	638.19
			Доля суточной потребности в энергии, %					35.46
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	161	горячее блюдо	Суп молочный с крупой	250	7.2	8.3	24.1	200
			крупы	20				
			соль поваренная йодированная	0.7				
			молоко (жирностью не менее 2,5%)	125				
			вода	138				
			сахар	3				
			масло сливочное 72,5%жирности	2				
1	хлеб		Хлеб пшеничный	25	1.77	0.17	11	60
1	хлеб		Хлеб ржаной	15	0.85	0.16	5.6	27.19
685	горячий напиток		Чай с сахаром	200	0	0	15	58
			пряник	25	1.5	3	10	70
			Итого за прием пищи:	515	11.32	11.63	65.7	415.19
			Доля суточной потребности в энергии, %					23.07
			ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ		45.69	49.69	229.3	1639.57

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	340	горячее блюдо	Омлет натуральный / (суп молочный с гречкой)	150	15	16.7	2.85	298
			Яйца 2,5шт	100				
			Соль поваренная йодированная	0.2				
			Молоко (жирностью не менее 2,5%)	50				
			Масло растительное (сливочное) 72,5%жирности	5				
			масса омлетной смеси	140				
			масло сливочное	10				
	692	горячий напиток	Кофейный напиток	200	2.5	3.6	28.7	152
			Кофейный напиток	2.4				
			вода	172				
			сахар	12				
			молоко	50				
	2	закуска	Хлеб с маслом сливочным и повидлом	40	1.2	4	21	118
			Хлеб пшеничный	20				
			масло сливочное	5				
	1	хлеб	повидло	15				
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	10	0.72	0.07	4.46	24
			Хлеб ржаной	15	0.85	0.16	5.6	27.19
ЗАВТРАК 2	промыш.	напиток	Снежок	100	1	0	10	60
			Итого за прием пищи:	515	21.27	24.53	72.61	679.19
			Доля суточной потребности в энергии, %					37.73
ОБЕД	79	закуска	икра овощная	50	0.8	3	5	52
			свекла 33/21	21				
			морковь 31/21	21				
			лук репчатый 11/9	9				
			Соль йодированная	0.1				
			Масло растительное	1.3				
	135/ 143	1 блюдо	Суп из овощей / или (Суп с вермишелью и картофелем)	200	1.76	3.52	9.92	79.2
	495	2 блюдо	Котлета натур. из филе птицы	70	11.2	10.5	10.5	183
	601	соус	соус сметанный	20				
			сметана	20				
			масло сливочное	1				
			мука пшеничная	1				
			Томатное пюре	2				
			Соль йодированная	0.1				
	534	гарнир	отварные макароны	130	2.9	4.27	29.5	167
	705	3 блюдо	напиток из плодов шиповника	200	0.64	0.25	21	94
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	25	1.77	0.17	11	60
	1	хлеб	Хлеб ржаной	15	0.85	0.16	5.6	27.19
			Итого за прием пищи:	690	19.92	21.87	92.52	662.39
			Доля суточной потребности в энергии, %					36.80

УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	264	горячее блюдо	Рулет или запеканка картофельная с овощами	250	6.8	13	42	350
			картофель с 01.по 31.10 составляет 25% 240/180	180				
			картофель с 31.10.по 31.12.30%, 257/180	180				
			картофель с 31.12. по 28.02. 35%,257/180	180				
			картофель с 29.02. по 01.09.40%, 300/180	180				
			капуста свежая белокочанная 50/30	30				
			лук репчатый 10/8	8				
			масло сливочное 72,5%жирности	10				
			яйца 1/2шт	10				
			Масса фарша	40				
			сметана	6				
			масло растительное или	3				
			сухари	6				
			соль йодированная	0.8				
	604	соус	соус сметанно- маслянный	20				
			сметана	10				
			масло сливочное	10				
	685	горячий напиток	Чай с сахаром	200	0	0	18	58
			Чай	0.6				
			вода	200				
			сахар	12				
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	25	1.77	0.17	11	60
	1	хлеб	Хлеб ржаной	15	0.85	0.16	5.6	27.19
		масло	Масло сливочное	5	0	4.1	5	34
	промыш.	кондите рские	печенье сахарное	25	1.3	2.5	7.5	100
			Итого за прием пищи:	500	9.87	15.67	78.5	568
			Доля суточной потребности в энергии, %					31.56
			ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ		51.06	62.07	243.63	1909.58

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ								
ЗАВТРАК 1	160	гор. Блюдо	Суп молочный с макаронными	250	7	7.9	24	141
			Молоко	230				
			Сахар	2				
			Масло сливочное	2				
			вермишель	20				
			Соль йодированная	0.5				
	685	горячий напиток	Чай с сахаром, молоком	200	0	0	18	68
			Чай	0.6				
			вода	150				
			сахар	12				
			молоко	50				
	1	закуска	Хлеб пшеничный с маслом	25	1.27	6	8	94
			Хлеб пшеничный	15				
			масло сливочное	10				
			Хлеб пшеничный	10	0.7	0.1	4.4	24
		промыш	Хлеб ржаной	15	0.85	0.16	5.6	27.19
ЗАВТРАК 2			Сок	100	0.7	0	10	80
			Итого за прием пищи:	590	9.82	14.06	65.6	410.19
			Доля суточной потребности в энергии, %					22.79
ОБЕД	16	закуска	огурец	50				14
	181	1 блюдо	Уха с перловой крупой(рыбные консервы)	200	5	6	13	125
			консервы «Сайра»	25				
			лук репчатый 17/15	15				
			масло растительное	1.5				
			картофель 49/36	36				
			крупя перловая или ...	6				
			вода	155				
			Зелень-лавровый лист	1				
			соль йодированная	0.8				
	486	2 блюдо	Голубцы / или (капуста тушеная с мясом)	80	8.5	6.5	6.5	125
			капуста белокочанная свежая 57/46	46				
			фарш	30				
			Мясо	17				
			крупя рисовая	3				
			Лук репчатый 8/7	7				
			Масло растительное	2				
			яйца 1/2шт	2				
			соус	25				
			Лук репчатый 5/4	4				
			Морковь 6/4	4				
			томатное пюре	3				
			Масло растительное	2				
			сметана	10				
			Соль йодированная	0.2				
			бульон	9				

	520	гарнир	Пюре картофельное (или картофель в молоке)	130	2.73	5.8	19	144
			картофель с 01.по 31.10 составляет 25% 148/112	112				
			картофель с 31.10.по 31.12.30% 158/112	112				
			картофель с 31.12. по 28.02. 35% 171/112	112				
			картофель с 29.02. по 01.09.40% 185/112	112				
			молоко	20				
			Соль йодированная	0.3				
			Масло сливочное	4				
	639	3 блюда	Компот из сухофруктов	200	0.2	0	26.4	124
		витамины	Аскорбиновая кислота	0.045				
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	25	1.77	0.17	11	60
	1	хлеб	Хлеб ржаной	15	0.85	0.16	5.6	27.19
			Итого за прием пищи:	700	19.05	18.63	81.5	619.19
			Доля суточной потребности в энергии, %					34.40
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	366	гор.блюдо	Запеканка из творога	180	17	12	16	244
			творог 142/140	140				
			крупа манная или мука пшеничная	10				
			масло сливочное	6				
			яйца 1/10шт	4				
			сахар	10				
			Соль поваренная йодированная	0.1				
			сухари	6				
			сметана	6				
		соус	молоко сгущенное с сахаром	30				
	639	Напиток	Напиток лимонный	200	0.1	0	24.2	93
			лимоны	21				
			вода	214				
			сахар	12				
	промыш	фрукт	фрукт	100	1	0	10	100
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	25	1.77	0.17	11	60
	1	хлеб	Хлеб ржаной	15	0.85	0.16	5.6	27
			Итого за прием пищи:	520	20.72	12.33	66.8	524
			Доля суточной потребности в энергии, %					29.11
			ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ		49.59	45.02	213.9	1553.38

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ								
Прием пищи	рецепт уры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	эн. Ценность
ЗАВТРАК 1	93	гор. Блюдо	Каша "Дружба"	205	6.5	8	35	241
сб-к нормативов Новокузнецк 2009			крупа рисовая	15				
			крупа пшеничная	11				
			Соль поваренная йодированная	0.5				
			Молоко (жирностью не менее 2,5%)	172				
			сахар	5				
			Масло сливочное 72,5%жирности	5				
	693	гор. Напиток	Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190
			Какао-порошок	1.2				
			вода	120				
			сахар	12				
			молоко	110				
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	25	1.77	0.17	11	60
	1	хлеб	Хлеб ржаной	15	0.85	0.16	5.6	27
	1	закуска	масло сливочное	5	0	4.1	5	34
ЗАВТРАК 2			фрукт	100	1	0	10	40
			Итого за прием пищи:	550	15.02	17.43	99.1	592
			Доля суточной потребности в энергии, %					32.89
ОБЕД	523/ (530)	закуска	овоци отварные (морковь, тушенная в сметанно соусе)	50	0.5	0	4	18
	110	1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	1.6	6.2	10.5	84.8
			Капуста свежая 20/16	16				
			свекла 40/32	32				
			Картофель 25/20	20				
			Лук репчатый 11/9	9				
			Морковь 10/8	8				
			Томатное пюре	4				
			Масло растительное	4				
			Лимонная кислота	0.01				
			бульон	160				
			Зелень	1				
			Соль йодированная	1				
			Мясо	10				
			сметана	5				
	435	2 блюдо	Мясо духовое	170	18.6	9.8	20.4	250
			Мясо-говядина	70				
			картофель с 01.по 31.10 составляет 25% 109/80	80				
			картофель с 31.10.по 31.12.30%, 118/80	80				
			картофель с 31.12. по 28.02. 35%	80				
			картофель с 29.02. по 01.09.40%	80				
			морковь 22/18	18				

			Лук репчатый 12/10	10				
			Соль йодированная	0.8				
			Масло растительное	5				
			Томатное пюре	3				
			мука пшеничная	2				
			<i>масса туш.мяса</i>	60				
			<i>масса соуса и овощей</i>	110				
	701	напиток	Напиток яблочный	200	0.1	0	26.4	102
			яблоки	23				
			вода	208				
			сахар	12				
		витамины	Аскорбиновая кислота	0.045				
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	25	1.77	0.17	11	60
	1	хлеб	Хлеб ржаной	15	0.85	0.16	5.6	27.19
			Итого за прием пищи:	660	23.42	16.33	77.9	541.99
			<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>					30.11
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	148	горячее блюдо	Суп-лапша домашняя/или (Омлет натуральный)	200	2	6	11.1	96
			Лапша домашняя	15/38				
			соль поваренная йодированная	0.8				
			морковь	10/8				
			лук репчатый	9/8				
			Растительное или масло сливочное 72,5%жсирности	3				
			бульон	180				
			Мясо птицы	15	2.8	1.1	0.1	21.7
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.2	13.2	72
	685	горячий напиток	Чай с сахаром	200	0	0	18	58
			чай	0.6				
			вода	200				
			сахар	12				
	727	мучное блюдо	блины	100	5.6	10	34	248
			Итого за прием пищи:	530	12.5	17.3	76.4	495.7
			<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>					27.54