

Утверждаю:

И.о. заведующего МБДОУ ЦРР

— д/с № 53 «Истоки»

Н.В.Демчук

Приказ №8-ОД от 09.01.2025 г.

## **МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**

**Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет**

(составлено согласно Приложению к СанПин 2.3/2.4.3590-20)

## **ЗИМНЕ - ВЕСЕННЕЕ**

десятидневное меню

**Меню составлено на основе:**

«Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» Москва, 2005г.; «Сборника рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях» - Москва, 2016г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное	45	2,40	2,40	0,14	32	№424, стр184
	Икра кабачковая	100	100	7	7	97	
	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Бутерброд со сливочным маслом	30/6	2,06	5,70	15	109,10	№1, стр.8
	Чай с лимоном	200/11/5	0,15	0,04	11,41	42,58	№944, стр.398
	<b>Итого завтрак</b>	<b>401</b>	<b>106,17</b>	<b>15,34</b>	<b>43,95</b>	<b>327,88</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Фрукты свежие (Яблоко)	150	0,72		2,06	8,32	
	<b>Итого 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,72</b>		<b>2,06</b>	<b>8,32</b>	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты	190/10	1,73	5,30	9,16	89,79	№73, стр.137
	Биточек из говядины	80	15,03	14,13	8,79	223,78	№608, стр.276
	Пюре картофельное	150	3,59	5,23	28,12	167,54	№694, стр.319
	Соус красный основной	30	0,13	0,40	1,28	8,3	№759, стр.336
	Помидор, огурец Свежий/ солёный	30	0,48		2,01	9,6	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Хлеб ржаной	50	3,15	0,50	20	95	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		10,20	40	№868, стр.372
	<b>Итого обед</b>	<b>760</b>	<b>26,17</b>	<b>25,76</b>	<b>89,96</b>	<b>681,21</b>	
<b>Полдник</b>	Пудинг из творога	150	22,37	18,97	25,42	397,58	№467, стр.199
	Молоко сгущённое	20	0,7	0,63	1,17	15	
	Кондитерское изделие	30	2,40	6,90	19,80	138,30	
	Какао с молоком	200/10	3,04	3,35	14,97	98,78	№959, стр.403
	<b>Итого полдник</b>	<b>400</b>	<b>28,51</b>	<b>29,85</b>	<b>61,36</b>	<b>649,66</b>	
<b>Ужин</b>	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	47,20	№942, стр.397
	Чай	150	0,01	0,04		0,06	
	<b>Итого ужин</b>	<b>170</b>	<b>1,57</b>	<b>0,24</b>	<b>10,40</b>	<b>47,26</b>	
	<b>ИТОГО день</b>	<b>1881</b>	<b>163,14</b>	<b>71,19</b>	<b>207,73</b>	<b>1714,33</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>2 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая вязкая	200	6,38	7,93	32,67	<b>220,76</b>	№384, стр.167
	Бутерброд с сыром	30/6/10	4,66	8,30	15	<b>152,56</b>	№3, стр.8
	Кофейный напиток	200/10	1,7	1,6	12,84	<b>77,54</b>	№958, стр.403
	<b>Итого завтрак</b>	<b>446</b>	<b>12,74</b>	<b>17,83</b>	<b>60,51</b>	<b>450,86</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Фрукты свежие	150	0,72		2,06	<b>8,32</b>	
	<b>Итого 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,72</b>		<b>2,06</b>	<b>8,32</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми	200	2,88	3,75	22,12	<b>81,44</b>	№206, стр.87
	Гуляш	50/75	16,44	15,05	4,47	<b>215,45</b>	№591, стр.268
	Макаронные изделия отварные	150	5,03	13,5	38,05	<b>202,38</b>	№413, стр.179
	Капуста квашенная	30	0,6		1,14	<b>6,0</b>	
	Хлеб ржаной	50	3,15	0,50	20	<b>95</b>	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		10,20	<b>40</b>	№868, стр.372
	<b>Итого обед</b>	<b>755</b>	<b>28,6</b>	<b>32,8</b>	<b>95,98</b>	<b>640,27</b>	
<b>Полдник</b>	Шницель рыбный натуральный	80	22,52	6,02	4,39	<b>176,24</b>	№511, стр.229
	Картофель в молоке	150	4,99	5,76	20,26	<b>179,30</b>	№693, стр.318
	Кондитерское изделие	30	2,40	6,90	19,80	<b>138,30</b>	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	<b>47,20</b>	
	Чай с лимоном	200/11/5	0,15	0,04	11,41	<b>42,58</b>	№944, стр.398
	<b>Итого полдник</b>	<b>480</b>	<b>31,62</b>	<b>50,54</b>	<b>66,26</b>	<b>583,62</b>	
<b>Ужин</b>	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	<b>47,20</b>	
	Чай	150	0,01	0,04		<b>0,06</b>	№942, стр.397
	<b>Итого ужин</b>	<b>170</b>	<b>1,57</b>	<b>0,24</b>	<b>10,40</b>	<b>47,26</b>	
<b>ИТОГО день</b>		<b>2001</b>	<b>75,25</b>	<b>101,41</b>	<b>235,21</b>	<b>1730,33</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>3 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	75	7,81	13,90	1,84	<b>164,30</b>	№438, стр.189
	Икра кабачковая	60	0,60	4,20	4,20	<b>58,2</b>	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	<b>47,20</b>	
	Бутерброд с сыром	30/6/10	4,66	8,30	15	<b>152,56</b>	№3, стр.8
	Чай с лимоном	200/11/5	0,15	0,04	11,41	<b>42,58</b>	№944, стр.398
	<b>Итого завтрак</b>	<b>401</b>	<b>14,78</b>	<b>26,64</b>	<b>42,85</b>	<b>464,84</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Сок фруктовый	150	0,72		2,06	<b>8,32</b>	
	<b>Итого 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,72</b>		<b>2,06</b>	<b>8,32</b>	
<b>Обед</b>	Борщ со свежей капустой со сметаной	190/10	2,7	4,05	13,7	<b>94,61</b>	№170, стр.71
	Котлета из бройлеров цыплят	75	15,02	13,41	8,79	<b>203,77</b>	№668, стр.309
	Пюре картофельное	150	3,59	5,23	28,12	<b>167,54</b>	№694, стр.319
	Соус красный основной	30	0,13	0,40	1,28	<b>8,3</b>	№759, стр.336
	Помидор, огурец Свежий/ солёный	30	0,48		2,01	<b>9,6</b>	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	<b>47,20</b>	
	Хлеб ржаной	50	3,15	0,50	20	<b>95</b>	
	Кисель из концентрата	200	0,20	0,01	1,96	<b>8,24</b>	№883, стр.377
	<b>Итого обед</b>	<b>755</b>	<b>26,83</b>	<b>23,8</b>	<b>86,26</b>	<b>634,26</b>	
<b>Полдник</b>	Каша ячневая жидкая	200	6,02	13,96	29,37	<b>207,16</b>	№390, стр.169
	Булка сдобная плюшка	80	9,58	14,60	45,27	<b>258,61</b>	№1058, стр.434
	Кефир	150	5,04	4,5	7,2	<b>90</b>	
	<b>Итого полдник</b>	<b>430</b>	<b>20,64</b>	<b>33,06</b>	<b>81,84</b>	<b>555,77</b>	
<b>Ужин</b>	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	<b>47,20</b>	
	Чай	150	0,01	0,04		<b>0,06</b>	№942, стр.397
	<b>Итого ужин</b>	<b>170</b>	<b>1,57</b>	<b>0,24</b>	<b>10,40</b>	<b>47,26</b>	
<b>ИТОГО день</b>		<b>1906</b>	<b>64,54</b>	<b>83,74</b>	<b>223,41</b>	<b>1710,45</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>4 ДЕНЬ</b>							
Завтрак	Каша пшённная вязкая	200	6,38	7,93	32,67	<b>220,76</b>	№384 стр.167
	Бутерброд с сыром	30/6/10	4,66	8,30	15	<b>152,56</b>	№3, стр.8
	Какао с молоком	200/10	3,04	3,35	14,97	<b>98,78</b>	№959, стр.403
	<b>Итого завтрак</b>	<b>446</b>	<b>14,08</b>	<b>19,58</b>	<b>62,64</b>	<b>472,1</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Фрукты свежие	150	0,72		2,06	<b>8,32</b>	
	<b>Итого 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,72</b>		<b>2,06</b>	<b>8,32</b>	
Обед	Суп картофельный с крупой	200	2,43	4,29	19,83	<b>123,41</b>	№204, стр.86
	Жаркое домашнему из говядины	68/132	17,79	15,41	24,66	<b>307,31</b>	№590, стр.268
	Капуста квашенная	30	0,6		1,14	<b>6,0</b>	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	<b>47,20</b>	
	Хлеб ржаной	50	3,15	0,50	20	<b>95</b>	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		10,20	<b>40</b>	№868, стр.372
	<b>Итого обед</b>	<b>700</b>	<b>26,03</b>	<b>20,40</b>	<b>56,03</b>	<b>618,92</b>	
Полдник	Рыба тушенная в томате с овощами	70/50	25,10	4,37	2,37	<b>157,66</b>	№486, стр.213
	Икра свекольная	150	3,64	3,92	11,86	<b>92,55</b>	№126, стр.46
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	<b>47,20</b>	
	Кондитерское изделие	30	2,40	6,90	19,80	<b>138,30</b>	
	Чай с лимоном	200/11/5	0,15	0,04	11,41	<b>42,58</b>	№944, стр.398
	<b>Итого полдник</b>	<b>520</b>	<b>32,7</b>	<b>15,43</b>	<b>55,84</b>	<b>478,29</b>	
Ужин	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	<b>47,20</b>	
	Чай	150	0,01	0,04		<b>0,06</b>	№942, стр.397
	<b>Итого ужин</b>	<b>170</b>	<b>1,57</b>	<b>0,24</b>	<b>10,40</b>	<b>47,26</b>	
<b>ИТОГО день</b>		<b>1986</b>	<b>75,1</b>	<b>55,65</b>	<b>186,97</b>	<b>1623,99</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>5 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная жидкая	200	6,12	7,98	30,10	<b>210,46</b>	№390, стр.169
	Бутерброд со сливочным маслом	30/6	2,06	5,70	15	<b>109,10</b>	№1, стр.8
	Кофейный напиток	200/10	1,7	1,6	12,84	<b>77,54</b>	№958, стр.403
	<b>Итого завтрак</b>	<b>436</b>	<b>9,88</b>	<b>15,28</b>	<b>57,94</b>	<b>397,1</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Сок фруктовый	150	0,72		2,06	<b>8,32</b>	
	<b>Итого 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,72</b>		<b>2,06</b>	<b>8,32</b>	
<b>Обед</b>	Суп рассольник Петербургский со сметаной	190/10	2,60	5,27	32,27	<b>124,03</b>	№197, стр.83
	Плов из мяса птицы	60/130	18,96	14,11	37,90	<b>370,85</b>	№321, стр.285
	Помидор, огурец Свежий/ солёный	30	0,48		2,01	<b>9,6</b>	
	Хлеб ржаной	50	3,15	0,50	20	<b>95</b>	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		10,20	<b>40</b>	№868, стр.372
	<b>Итого обед</b>	<b>670</b>	<b>25,69</b>	<b>19,88</b>	<b>102,38</b>	<b>639,48</b>	
<b>Полдник</b>	Каша гречневая жидкая	200	6,0	7,96	29,40	<b>207,16</b>	№390, стр.169
	Пирожок с картофелем	80	6,72	15,24	38,82	<b>221,58</b>	№1052, стр.430
	Какао с молоком	200/10	3,04	3,35	14,97	<b>98,78</b>	№959, стр.403
	<b>Итого полдник</b>	<b>520</b>	<b>15,76</b>	<b>26,55</b>	<b>83,19</b>	<b>527,52</b>	
<b>Ужин</b>	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	<b>47,20</b>	
	Чай	150	0,01	0,04		<b>0,06</b>	№942, стр.397
	<b>Итого ужин</b>	<b>170</b>	<b>1,57</b>	<b>0,24</b>	<b>10,40</b>	<b>47,26</b>	
<b>ИТОГО день</b>		<b>1946</b>	<b>53,62</b>	<b>61,95</b>	<b>317,92</b>	<b>1619,68</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>6 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное	45	2,40	2,40	0,14	32	№424, стр.184
	Икра кабачковая	100	100	7	7	97	
	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Бутерброд со сливочным маслом	30/6	2,06	5,70	15	109,10	№1, стр.8
	Чай с лимоном	200/11/5	0,15	0,04	11,41	42,58	№944, стр.398
	<b>Итого завтрак</b>	<b>401</b>	<b>106,17</b>	<b>15,34</b>	<b>43,95</b>	<b>327,88</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Фрукты свежие	150	0,72		2,06	8,32	
	<b>Итого 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,72</b>		<b>2,06</b>	<b>8,32</b>	150
<b>Обед</b>	Суп с рыбными консервами	200	7,60	9,37	14,82	170,45	№95, стр.147
	Шницель	80	15,03	14,13	10,57	223,78	№608, стр.276
	Макаронные изделия отварные	150	5,03	17,6	35,05	202,38	№413 стр.179
	Соус красный основной	30	0,13	0,40	1,28	8,3	№759, стр.336
	Капуста квашенная	30	0,6		1,14	6,0	
	Хлеб ржаной	50	3,15	0,50	20	95	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		10,20	40	№868, стр.372
	<b>Итого обед</b>	<b>740</b>	<b>32,04</b>	<b>42</b>	<b>93,06</b>	<b>745,91</b>	
<b>Полдник</b>	Пудинг из творога	150	22,37	18,97	25,42	397,58	№467, стр.199
	Молоко сгущённое	20	0,7	0,63	1,17	15	
	Кондитерское изделие	30	2,40	6,90	19,80	138,30	
	Какао с молоком	200/10	3,04	3,35	14,97	98,78	№959, стр.403
	<b>Итого полдник</b>	<b>400</b>	<b>28,51</b>	<b>29,85</b>	<b>61,36</b>	<b>649,66</b>	
<b>Ужин</b>	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	47,20	№942, стр.397
	Чай	150	0,01	0,04		0,06	
	<b>Итого ужин</b>	<b>170</b>	<b>1,57</b>	<b>0,24</b>	<b>10,40</b>	<b>47,26</b>	
<b>ИТОГО день</b>		<b>1861</b>	<b>169,01</b>	<b>87,43</b>	<b>210,83</b>	<b>1779,03</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>7 ДЕНЬ</b>							
Завтрак	Каша геркулес молочная	200	6,38	7,93	32,67	<b>220,76</b>	№384, стр.167
	Бутерброд с сыром	30/6/10	4,66	8,30	15	<b>152,56</b>	№3, стр.8
	Кофейный напиток	200/10	1,7	1,6	12,84	<b>77,54</b>	№958, стр.403
	<b>Итого завтрак</b>	<b>446</b>	<b>112,74</b>	<b>17,83</b>	<b>60,51</b>	<b>450,86</b>	
2-й завтрак	Фрукты свежие	150	0,72		2,06	<b>8,32</b>	
	<b>Итого 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,72</b>		<b>2,06</b>	<b>8,32</b>	
Обед	Борщ с капустой свежей или квашенной со сметаной	200	2,88	3,75	22,12	<b>81,44</b>	№170, стр.71
	Бефстроганов	50/50	17,04	17,66	5,66	<b>242,99</b>	№591, стр.268
	Пюре картофельное	150	3,59	5,23	28,12	<b>167,54</b>	№694, стр.319
	Капуста квашенная	30	0,6		1,14	<b>6,0</b>	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	<b>47,20</b>	
	Хлеб ржаной	50	3,15	0,50	20	<b>95</b>	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		10,20	<b>40</b>	№868, стр.372
	<b>Итого обед</b>	<b>750</b>	<b>29,32</b>	<b>27,34</b>	<b>97,64</b>	<b>680,17</b>	
Полдник	Шницель рыбный натуральный	80	22,52	6,02	4,39	<b>176,24</b>	№511, стр.229
	Рис припущенный	150	6,53	5,52	3,55	<b>206,9</b>	№683, стр.316
	Кондитерское изделие	30	2,40	6,90	19,80	<b>138,30</b>	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	<b>47,20</b>	
	Чай с лимоном	200/11/5	0,15	0,04	11,41	<b>42,58</b>	№944, стр.398
	<b>Итого полдник</b>	<b>480</b>	<b>33,16</b>	<b>51,84</b>	<b>49,55</b>	<b>611,22</b>	
Ужин	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	<b>47,20</b>	
	Чай	150	0,01	0,04		<b>0,06</b>	№942, стр.397
	<b>Итого ужин</b>	<b>170</b>	<b>1,57</b>	<b>0,24</b>	<b>10,40</b>	<b>47,26</b>	
<b>ИТОГО день</b>		<b>1996</b>	<b>177,51</b>	<b>97,25</b>	<b>220,16</b>	<b>1797,83</b>	



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>8 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	75	7,81	13,90	1,84	<b>164,30</b>	№438, стр189
	Икра кабачковая	60	0,60	4,20	4,20	<b>58,2</b>	
	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	<b>47,20</b>	
	Бутерброд с сыром	30/6/10	4,66	8,30	15	<b>152,56</b>	№3, стр.8
	Чай с лимоном	200/11/5	0,15	0,04	11,41	<b>42,58</b>	№944, стр.398
	<b>Итого завтрак</b>	<b>401</b>	<b>14,78</b>	<b>26,64</b>	<b>42,85</b>	<b>464,84</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Сок фруктовый	150	0,72		2,06	<b>8,32</b>	
	<b>Итого 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,72</b>		<b>2,06</b>	<b>8,32</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с клёцками	200	3,32	4,45	19,01	<b>125,53</b>	№213 стр.90
	Биточек рубленый из цыплят бройлеров	75	14,56	13,35	5,67	<b>199,61</b>	№671, стр.310
	Капуста тушёная	150	2,98	4,91	14,62	<b>110,14</b>	№708 стр.322
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	<b>47,20</b>	
	Хлеб ржаной	50	3,15	0,50	20	<b>95</b>	
	Кисель из концентрата	200	0,20	0,01	1,96	<b>8,24</b>	№883, стр.377
	<b>Итого обед</b>	<b>695</b>	<b>25,77</b>	<b>23,41</b>	<b>71,66</b>	<b>585,72</b>	
<b>Полдник</b>	Каша пшённая жидкая	200	6,04	7,96	29,40	<b>207,16</b>	№390, стр.169
	Ватрушка с творогом	80	13,08	16,87	42,22	<b>323,49</b>	№1058, стр.434
	Кефир	150	5,04	4,5	7,2	<b>89,28</b>	
	<b>Итого полдник</b>	<b>430</b>	<b>24,16</b>	<b>29,33</b>	<b>71,62</b>	<b>619,93</b>	
<b>Ужин</b>	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	<b>47,20</b>	№942,стр.397
	Чай	150	0,01	0,04		0,06	
	<b>Итого ужин</b>	<b>170</b>	<b>1,57</b>	<b>0,24</b>	<b>10,40</b>	<b>47,26</b>	
<b>ИТОГО день</b>		<b>1846</b>	<b>67,0</b>	<b>79,62</b>	<b>198,59</b>	<b>1726,07</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>9 ДЕНЬ</b>							
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	200	6,38	7,93	32,67	<b>220,76</b>	№384 стр.167
	Бутерброд со сливочным маслом	30/6	2,06	5,70	15	<b>109,10</b>	№1, стр.8
	Кофейный напиток	200/10	1,7	1,6	12,84	<b>77,54</b>	№958, стр.403
	<b>Итого завтрак</b>	<b>446</b>	<b>10,14</b>	<b>15,23</b>	<b>60,51</b>	<b>407,4</b>	
2-й завтрак	Фрукты свежие	150	0,72		2,06	<b>8,32</b>	
	<b>Итого 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,72</b>		<b>2,06</b>	<b>8,32</b>	
Обед	Суп картофельный макаронными изделиями	200	2,83	2,39	18,46	<b>119,75</b>	№208, стр.88
	Котлета из бройлеров цыплят	75	15,02	13,41	8,79	<b>203,77</b>	№668, стр.309
	Пюре картофельное	150	3,59	5,23	28,12	<b>167,54</b>	№694, стр.319
	Соус красный основной	30	0,13	0,40	1,28	<b>8,3</b>	№759, стр.336
	Капуста квашенная	30	0,6		1,14	<b>6,0</b>	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	<b>47,20</b>	
	Хлеб ржаной	50	3,15	0,50	20	<b>95</b>	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		10,20	<b>40</b>	№868, стр.372
	<b>Итого обед</b>	<b>755</b>	<b>27,38</b>	<b>22,13</b>	<b>98,39</b>	<b>687,56</b>	
Полдник	Вареники ленивые отварные	150	22,61	21,23	30,47	<b>390,58</b>	№462, стр.197
	Кондитерское изделие	30	2,40	6,90	19,80	<b>138,30</b>	
	Чай с лимоном	200/11/5	0,15	0,04	11,41	<b>42,58</b>	№944, стр.398
	<b>Итого полдник</b>	<b>380</b>	<b>25,16</b>	<b>28,17</b>	<b>61,68</b>	<b>571,46</b>	
Ужин	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	<b>47,20</b>	
	Чай	150	0,01	0,04		<b>0,06</b>	№942, стр.397
	<b>Итого ужин</b>	<b>170</b>	<b>1,57</b>	<b>0,24</b>	<b>10,40</b>	<b>47,26</b>	
<b>ИТОГО день</b>		<b>1901</b>	<b>64,97</b>	<b>65,77</b>	<b>233,04</b>	<b>1722</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>10 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,38	7,93	32,67	<b>220,76</b>	№235 стр100
	Бутерброд с сыром	30/6/10	4,66	8,30	15	<b>152,56</b>	№3, стр.8
	Какао с молоком	200/10	3,04	3,35	14,97	<b>98,78</b>	№959, стр.403
	<b>Итого завтрак</b>	<b>446</b>	<b>14,08</b>	<b>19,58</b>	<b>62,64</b>	<b>472,1</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Сок фруктовый	150	0,72		2,06	<b>8,32</b>	
	<b>Итого 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,72</b>		<b>2,06</b>	<b>8,32</b>	
<b>Обед</b>	Борщ с капустой свежей или квашенной со сметаной	200	2,88	3,75	22,12	<b>81,44</b>	№170, стр.71
	Голубцы ленивые	80	17,79	15,41	24,66	<b>307,31</b>	№315, стр.279
	Пюре картофельное	150	3,59	5,23	28,12	<b>167,54</b>	№694, стр.319
	Соус сметанный с томатом	30	0,45	3,38	2,32	<b>34,2</b>	№799, стр.350
	Помидор, огурец Свежий/ солёный	30	0,48		2,01	<b>9,6</b>	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	<b>47,20</b>	
	Хлеб ржаной	50	3,15	0,50	20	<b>95</b>	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		10,20	<b>40</b>	№868, стр.372
	<b>Итого обед</b>	<b>760</b>	<b>30,4</b>	<b>28,47</b>	<b>119,83</b>	<b>782,29</b>	
<b>Полдник</b>	Каша гречневая жидкая	200	25,10	4,37	2,37	<b>157,66</b>	№386, стр.213167
	Пирожок с капустой	80	6,02	15,24	38,52	<b>221,58</b>	№1052, стр.430
	Кефир	150	5,04	4,5	7,2	<b>89,28</b>	
	<b>Итого полдник</b>	<b>430</b>	<b>36,16</b>	<b>24,11</b>	<b>48,09</b>	<b>468,52</b>	
<b>Ужин</b>	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	<b>47,20</b>	
	Чай	150	0,01	0,04		<b>0,06</b>	№942, стр.397
	<b>Итого ужин</b>	<b>170</b>	<b>1,57</b>	<b>0,24</b>	<b>10,40</b>	<b>47,26</b>	
<b>ИТОГО день</b>		<b>1956</b>	<b>82,93</b>	<b>72,4</b>	<b>243,02</b>	<b>1778,49</b>	