

# **ЗИМНЕ - ВЕСЕННЕЕ Десятидневное меню**

**Возрастная категория: от 2-х до 3-х лет**  
(составлено согласно Приложению к СанПин 2.3/2.4.3590-20)

**Меню составлено на основе:**  
«Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» Москва, 2005г.; «Сборника рецептов 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>	Омлет натуральный	60	5,23	10,29	1,01	<b>133,65</b>	№438, стр.189
	Икра кабачковая	70	0,7	4,9	4,9	<b>67,9</b>	
	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	<b>47,20</b>	
	Бутерброд с маслом	20/5	1,38	4,59	9,99	<b>85,2</b>	№1, стр.8
	Чай с лимоном	180/7/5	0,15	0,04	7,41	<b>27,73</b>	№944, стр.398
	<b>Итого завтрак</b>	<b>355</b>	<b>9,02</b>	<b>20,02</b>	<b>33,71</b>	<b>361,68</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>	Щи из свежей капусты	143/7	1,54	4,03	6,38	<b>64,17</b>	№73, стр.137
	Биточек из говядины	60	14,93	12,46	10,57	<b>178,08</b>	№608, стр.276
	Пюре картофельное	120	2,78	4,16	22,34	<b>133,33</b>	№694, стр.319
	Соус красный основной	30	0,22	0,65	2,2	<b>13,27</b>	№759, стр.336
	Помидор, огурец Свежий/ солёный	30	0,48		2,01	<b>9,60</b>	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	<b>47,20</b>	
	Хлеб ржаной	40	2,52	0,40	16	<b>76</b>	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,30		6,60	<b>26,70</b>	№868, стр.372
	<b>Итого обед</b>	<b>600</b>	<b>24,33</b>	<b>21,9</b>	<b>76,5</b>	<b>548,35</b>	
<b>Полдник</b>	Лапшевник с творогом	150	11,21	11,73	27,59	<b>174,07</b>	№226, стр.231
	Молоко сгущённое	20	0,7	0,63	1,17	<b>15</b>	
	Кондитерское изделие	20	0,41	2,6	9,49	<b>63,03</b>	
	Какао с молоком	150/8	2,34	2,55	11,79	<b>76,85</b>	№959, стр.403
	<b>Итого полдник</b>	<b>340</b>	<b>14,66</b>	<b>17,51</b>	<b>50,04</b>	<b>328,95</b>	
<b>Ужин</b>	Бутерброд с маслом	20/5	1,59	4,33	10,45	<b>84,60</b>	№1, стр.8
	Чай	150/4	0,01	0,04	4	<b>15,02</b>	№942, стр.397
	<b>Итого ужин</b>	<b>170</b>	<b>1,57</b>	<b>0,24</b>	<b>14,4</b>	<b>99,62</b>	
<b>ИТОГО день:</b>		<b>1615</b>	<b>50,3</b>	<b>59,67</b>	<b>176,71</b>	<b>1346,92</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>2 ДЕНЬ</b>							
Завтрак	Каша рисовая вязкая	150	4,54	6,74	22,27	<b>162,96</b>	№384, стр.167
	Бутерброд с сыром	20/5/5	2,68	5,89	10,02	<b>103,2</b>	№3, стр.8
	Кофейный напиток	180/8	1,22	1,28	10,37	<b>56,71</b>	№958, стр.403
	<b>Итого завтрак</b>	<b>360</b>	<b>8,44</b>	<b>13,91</b>	<b>42,66</b>	<b>322,87</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 с горохом	150	2,15	1,95	15,73	<b>51,79</b>	№206, стр.87
	Котлета из говядины	60	14,93	12,46	10,57	<b>178,08</b>	№591, стр.268
	Макаронные изделия отварные	120	4,02	14,08	28,04	<b>161,88</b>	№413, стр.179
	Соус красный основной	30	0,13	0,40	1,28	<b>8,30</b>	№759, стр.336
	Капуста квашенная	30	0,48		1,14	<b>6,0</b>	
	Хлеб ржаной	40	2,52	0,40	16	<b>76</b>	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,30		6,60	<b>26,70</b>	№868, стр.372
	<b>Итого обед</b>	<b>580</b>	<b>24,53</b>	<b>29,29</b>	<b>79,36</b>	<b>508,75</b>	
Полдник	Шницель рыбный натуральный	60	17,15	4,87	3,02	<b>125,78</b>	№511, стр.229
	Картофель в молоке	120	3,49	4,94	24,36	<b>150,98</b>	№693, стр.318
	Кондитерское изделие	20	0,41	2,6	9,49	<b>63,03</b>	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	<b>47,20</b>	
	Чай с лимоном	180/7/5	0,15	0,04	7,41	<b>27,73</b>	№944, стр.398
	<b>Итого полдник</b>	<b>370</b>	<b>22,76</b>	<b>12,65</b>	<b>54,68</b>	<b>414,72</b>	
Ужин	Бутерброд с маслом	20/5	1,59	4,33	10,45	<b>84,60</b>	№1, стр.8
	Чай	150/4	0,01	0,04	4	<b>15,02</b>	№942, стр.397
	<b>Итого ужин</b>	<b>170</b>	<b>1,57</b>	<b>0,24</b>	<b>14,45</b>	<b>99,62</b>	
<b>ИТОГО день:</b>		<b>1620</b>	<b>58,02</b>	<b>56,09</b>	<b>193,21</b>	<b>1354,28</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>3 ДЕНЬ</b>							
Завтрак	Омлет натуральный	60	5,23	10,29	1,01	<b>133,65</b>	№438, стр189
	Икра кабачковая	70	0,7	4,9	4,9	<b>67,9</b>	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	<b>47,20</b>	
	Бутерброд с сыром	20/5/5	2,68	5,89	10,02	<b>103,2</b>	№3, стр.8
	Чай с лимоном	180/7/5	0,15	0,04	7,41	<b>27,73</b>	№944, стр.398
	<b>Итого завтрак</b>	<b>360</b>	<b>10,32</b>	<b>21,32</b>	<b>33,74</b>	<b>379,68</b>	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100			3,30	<b>19,00</b>	
	<b>Итого 2-й завтрак</b>	<b>100</b>			<b>3,30</b>	<b>19,00</b>	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	143/7	2,17	3,06	10,19	<b>72,37</b>	№ 63, стр.132
	Котлета из мяса птицы	60	12,81	12,47	6,71	<b>187,87</b>	№668, стр.309
	Пюре картофельное	120	2,78	4,16	22,34	<b>133,33</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	40	2,52	0,40	16	<b>76</b>	
	Кисель из яблочного повидла	150	0,06		16,69	<b>67,05</b>	№401, стр.321
	<b>Итого обед</b>	<b>570</b>	<b>22,51</b>	<b>20,69</b>	<b>85,62</b>	<b>601,72</b>	
Полдник	Каша ячневая жидкая	150	5,2	7,04	26,05	<b>182,86</b>	№390, стр.169
	Булочка – сдоба обыкновенная	70	8,30	12,37	37,99	<b>243,86</b>	№ 449, стр.347
	Кефир	150	5,04	4,5	7,2	<b>90</b>	
	<b>Итого полдник</b>	<b>370</b>	<b>18,54</b>	<b>23,91</b>	<b>71,24</b>	<b>516,72</b>	
Ужин	Бутерброд с маслом	20/5	1,59	4,33	10,45	<b>84,60</b>	№1, стр.8
	Чай	150/4	0,01	0,04	4	<b>15,02</b>	№942, стр.397
	<b>Итого ужин</b>	<b>170</b>	<b>1,57</b>	<b>0,24</b>	<b>14,45</b>	<b>99,62</b>	
<b>ИТОГО день:</b>		<b>1570</b>	<b>52,94</b>	<b>66,16</b>	<b>208,35</b>	<b>1616,74</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>4 ДЕНЬ</b>							
Завтрак	Каша пшённая вязкая	150	4,54	6,72	22,27	<b>162,96</b>	№384 стр.167
	Бутерброд с сыром	20/5/5	2,68	5,89	10,02	<b>103,2</b>	№3, стр.8
	Какао с молоком	180/8	2,34	2,55	11,79	<b>76,85</b>	№959, стр.403
	<b>Итого завтрак</b>	<b>360</b>	<b>9,56</b>	<b>15,16</b>	<b>44,08</b>	<b>343,01</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 с крупой	150	0,74	3,75	11,68	<b>81,33</b>	№204, стр.86
	Рагу из мяса птицы	56/100	15,68	11,35	20,77	<b>267,89</b>	№590, стр.268
	Капуста квашенная	30	0,48		1,14	<b>6,0</b>	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	<b>47,20</b>	
	Хлеб ржаной	40	2,52	0,40	16	<b>76</b>	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,30		6,60	<b>26,70</b>	№868, стр.372
	<b>Итого обед</b>	<b>546</b>	<b>21,28</b>	<b>15,7</b>	<b>66,59</b>	<b>505,12</b>	
Полдник	Шницель рыбный натуральный	60	17,15	4,87	3,02	<b>125,78</b>	№511, стр.229
	Рагу овощное	150	2,32	5,48	15,14	<b>161,28</b>	№321, стр.134
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	<b>47,20</b>	
	Кондитерское изделие	20	0,41	2,6	9,49	<b>63,03</b>	
	Чай с лимоном	180/7/5	0,15	0,04	7,41	<b>27,73</b>	№944, стр.398
	<b>Итого полдник</b>	<b>400</b>	<b>21,59</b>	<b>13,19</b>	<b>45,46</b>	<b>425,02</b>	
Ужин	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	<b>47,20</b>	
	Чай с повидлом	150/15	0,01	0,04	9,38	<b>36,66</b>	№942, стр.397
	<b>Итого ужин</b>	<b>170</b>	<b>1,57</b>	<b>0,24</b>	<b>19,78</b>	<b>83,86</b>	
<b>ИТОГО день:</b>		<b>1626</b>	<b>54,72</b>	<b>44,29</b>	<b>177,97</b>	<b>1365,33</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>5 ДЕНЬ</b>							
Завтрак	Каша манная жидкая	150	4,70	6,91	22,55	<b>166,36</b>	№390, стр.169
	Бутерброд с маслом	20/5	1,38	4,59	9,99	<b>85,20</b>	№1, стр.8
	Кофейный напиток	180/8	1,22	1,28	10,37	<b>56,71</b>	№958, стр.403
	<b>Итого завтрак</b>	<b>355</b>	<b>7,30</b>	<b>12,78</b>	<b>42,91</b>	<b>308,27</b>	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100			3,30	<b>19,00</b>	
	<b>Итого 2-й завтрак</b>	<b>100</b>			<b>3,30</b>	<b>19,00</b>	
Обед	Суп рассольник «Петербургский» со сметаной	143/7	1,88	3,39	10,2	<b>79,1</b>	№197, стр.83
	Плов из мяса птицы	50/100	17,29	16,33	25,91	<b>322,43</b>	№321, стр.285
	Помидор, огурец Свежий/ солёный	30	0,48		2,01	<b>9,6</b>	
	Хлеб ржаной	40	2,52	0,40	16	<b>76</b>	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,30		6,60	<b>26,70</b>	№868, стр.372
	<b>Итого обед</b>	<b>520</b>	<b>22,47</b>	<b>20,12</b>	<b>60,72</b>	<b>513,83</b>	
Полдник	Каша гречневая жидкая	150	4,70	6,91	22,55	<b>166,38</b>	№390, стр.169
	Пирожок с капустой	80	6,71	15,36	31,41	<b>240,75</b>	№1052, стр.430
	Какао с молоком	150/8	2,34	2,55	11,79	<b>76,85</b>	№959, стр.403
	<b>Итого полдник</b>	<b>380</b>	<b>13,75</b>	<b>24,82</b>	<b>65,75</b>	<b>482,98</b>	
Ужин	Бутерброд с маслом	20/5	1,59	4,33	10,45	<b>84,60</b>	№1, стр.8
	Чай	150/4	0,01	0,04	4	<b>15,02</b>	№942, стр.397
	<b>Итого ужин</b>	<b>170</b>	<b>1,57</b>	<b>0,24</b>	<b>14,45</b>	<b>99,62</b>	
<b>ИТОГО день:</b>		<b>1525</b>	<b>45,09</b>	<b>57,96</b>	<b>187,12</b>	<b>1423,76</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>6 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	55	5,23	10,29	1,01	<b>133,65</b>	№438, стр.189
	Икра кабачковая	70	0,7	4,9	4,9	<b>67,9</b>	
	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	<b>47,20</b>	
	Бутерброд с маслом	20/5	1,38	4,59	9,99	<b>85,20</b>	№1, стр.8
	Чай с лимоном	180/7/5	0,15	0,04	7,41	<b>27,73</b>	№944, стр.398
	<b>Итого завтрак</b>	<b>355</b>	<b>9,02</b>	<b>20,02</b>	<b>33,71</b>	<b>361,68</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>	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	2,17	3,06	10,19	<b>72,37</b>	№ 63, стр.132
	Кнели	60	11,41	13,21	3,85	<b>179,63</b>	№329, стр.290
	Икра свекольная	120	3,16	3,94	9,85	<b>84,12</b>	№126 стр.46
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	<b>47,20</b>	
	Хлеб ржаной	40	2,52	0,40	16	<b>76</b>	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,30		6,60	<b>26,70</b>	№868, стр.372
	<b>Итого обед</b>	<b>540</b>	<b>21,12</b>	<b>20,81</b>	<b>56,89</b>	<b>486,02</b>	
<b>Полдник</b>	Пудинг из творога	150	22,37	18,97	25,42	<b>397,58</b>	№467, стр.199
	Соус молочный сладкий	30	0,65	1,99	1,97	<b>44,69</b>	№467, стр.199
	Кондитерское изделие	20	0,41	2,6	9,49	<b>63,03</b>	
	Какао с молоком	150/8	2,34	2,55	11,79	<b>76,85</b>	№959, стр.403
	<b>Итого полдник</b>	<b>350</b>	<b>25,77</b>	<b>26,11</b>	<b>48,67</b>	<b>582,15</b>	
<b>Ужин</b>	Бутерброд с маслом	20/5	1,59	4,33	10,45	<b>84,60</b>	№1, стр.8
	Чай	150/4	0,01	0,04	4	<b>15,02</b>	№942, стр.397
	<b>Итого ужин</b>	<b>170</b>	<b>1,57</b>	<b>0,24</b>	<b>14,45</b>	<b>99,62</b>	
<b>ИТОГО день:</b>		<b>1560</b>	<b>58,2</b>	<b>67,18</b>	<b>155,78</b>	<b>1537,79</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>7 ДЕНЬ</b>							
Завтрак	Каша «Геркулес» вязкая	150	4,54	6,74	22,26	<b>162,90</b>	№384, стр.167
	Бутерброд с сыром	20/5/5	2,68	5,89	10,02	<b>103,2</b>	№3, стр.8
	Кофейный напиток	180/8	1,22	1,28	10,37	<b>56,71</b>	№958, стр.403
	<b>Итого завтрак</b>	<b>360</b>	<b>8,44</b>	<b>13,91</b>	<b>42,65</b>	<b>322,81</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 с фасолью	150	2,17	3,06	10,19	<b>51,79</b>	№206, стр.87
	Фрикадельки мясные из говядины в соусе.	60	13,51	12,25	6,12	<b>181,97</b>	№305, стр.273
	Соус сметанный с томатом	30	0,54	1,74	2,18	<b>23,93</b>	№373, стр.309
	Пюре картофельное	120	2,78	4,16	22,34	<b>133,33</b>	№413, стр.179
	Капуста квашенная	30	0,48		1,14	<b>6,0</b>	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	<b>47,20</b>	
	Хлеб ржаной	40	2,52	0,40	16	<b>76</b>	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,30		6,60	<b>26,70</b>	№868, стр.372
	<b>Итого обед</b>	<b>600</b>	<b>23,86</b>	<b>21,81</b>	<b>74,97</b>	<b>546,92</b>	
Полдник	Шницель рыбный натуральный	60	17,15	4,87	3,02	<b>125,78</b>	№511, стр.229
	Рис припущенный	120	4,02	4,38	28,04	<b>161,90</b>	№683, стр.316
	Соус красный основной	30	0,13	0,40	1,28	<b>8,3</b>	№759, стр.336
	Кондитерское изделие	20	0,41	2,6	9,49	<b>63,03</b>	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	<b>47,20</b>	
	Чай с лимоном	180/7/5	0,15	0,04	7,41	<b>27,73</b>	№944, стр.398
	<b>Итого полдник</b>	<b>400</b>	<b>23,42</b>	<b>12,49</b>	<b>59,64</b>	<b>433,94</b>	
Ужин	Бутерброд с маслом	20/5	1,59	4,33	10,45	<b>84,60</b>	№1, стр.8
	Чай	150/4	0,01	0,04	4	<b>15,02</b>	№942, стр.397
	<b>Итого ужин</b>	<b>170</b>	<b>1,57</b>	<b>0,24</b>	<b>14,45</b>	<b>99,62</b>	
<b>ИТОГО день:</b>		<b>1680</b>	<b>58,01</b>	<b>48,45</b>	<b>193,72</b>	<b>1560,17</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>8 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	60	5,23	10,29	1,01	<b>133,65</b>	№438, стр.189
	Икра кабачковая	70		4,9	45,5	<b>28</b>	
	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	<b>47,20</b>	
	Бутерброд с сыром	20/5/5	2,68	5,89	10,02	<b>103,2</b>	№3, стр.8
	Чай с лимоном	180/7/5	0,15	0,04	7,41	<b>27,73</b>	№944, стр.398
	<b>Итого завтрак</b>	<b>360</b>	<b>31,35</b>	<b>21,32</b>	<b>74,34</b>	<b>339,78</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Сок фруктовый	100			3,30	<b>19,00</b>	
	<b>Итого 2-й завтрак</b>	<b>100</b>			<b>3,30</b>	<b>19,00</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с клёцками	150	1,93	3,03	11,11	<b>67,69</b>	№ ,91 стр.146
	Биточек рубленый из мяса птица	60	12,81	12,47	56,71	<b>187,84</b>	№671, стр.310
	Капуста тушёная	120	2,43	3,17	12,15	<b>87,16</b>	№708 стр.322
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	<b>47,20</b>	
	Хлеб ржаной	40	2,52	0,40	16	<b>76</b>	
	Кисель из яблочного повидла	150	0,06		16,69	<b>67,05</b>	№401, стр.321
	<b>Итого обед</b>	<b>540</b>	<b>21,31</b>	<b>19,27</b>	<b>123,06</b>	<b>532,94</b>	
<b>Полдник</b>	Каша пшённая жидкая	150	4,70	7,06	22,55	<b>168,01</b>	№390, стр.169
	Ватрушка с повидлом	60	7,15	16,42	48,65	<b>313,83</b>	№1058, стр.434
	Кефир	150	5,04	4,5	7,2	<b>89,28</b>	
	<b>Итого полдник</b>	<b>360</b>	<b>16,89</b>	<b>27,98</b>	<b>78,4</b>	<b>571,12</b>	
<b>Ужин</b>	Бутерброд с маслом	20/5	1,59	4,33	10,45	<b>84,60</b>	№1, стр.8
	Чай	150/4	0,01	0,04	4	<b>15,02</b>	№942, стр.397
	<b>Итого ужин</b>	<b>170</b>	<b>1,57</b>	<b>0,24</b>	<b>14,45</b>	<b>99,62</b>	
<b>ИТОГО день:</b>		<b>1530</b>	<b>68,32</b>	<b>61,61</b>	<b>286,13</b>	<b>1481,95</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>9 ДЕНЬ</b>							
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	150	4,54	6,74	22,27	<b>162,90</b>	№386 стр167
	Бутерброд с сыром	20/5/5	2,68	5,89	10,02	<b>103,2</b>	№3, стр.8
	Кофейный напиток	180/8	1,22	1,28	10,37	<b>56,71</b>	№958, стр.403
	<b>Итого завтрак</b>	<b>360</b>	<b>8,44</b>	<b>13,91</b>	<b>42,66</b>	<b>322,81</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	150	1,96	1,44	15,15	<b>79,16</b>	№208, стр.88
	Котлета из говядины	60	14,93	12,46	10,57	<b>178,08</b>	№608, стр.276
	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,52	4,48	31,54	<b>178,38</b>	№679, стр.315
	Соус красный основной	30	0,13	0,40	1,28	<b>8,3</b>	№759, стр.336
	Капуста квашенная	30	0,48		1,14	<b>6,0</b>	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	<b>47,20</b>	
	Хлеб ржаной	40	2,52	0,40	16	<b>76</b>	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,30		6,60	<b>26,70</b>	№868, стр.372
	<b>Итого обед</b>	<b>600</b>	<b>27,4</b>	<b>19,38</b>	<b>92,68</b>	<b>599,82</b>	
Полдник	Вареники ленивые отварные	150	22,61	21,23	30,47	<b>390,58</b>	№462, стр.197
	Кондитерское изделие	20	0,41	2,6	9,49	<b>63,03</b>	
	Чай с лимоном	150/7/5	0,15	0,04	7,41	<b>27,73</b>	№944, стр.398
	<b>Итого полдник</b>	<b>320</b>	<b>23,17</b>	<b>23,87</b>	<b>47,37</b>	<b>481,34</b>	
Ужин	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	<b>47,20</b>	
	Чай с повидлом	150/15	0,01	0,04	9,38	<b>36,66</b>	№942, стр.397
	<b>Итого ужин</b>	<b>170</b>	<b>1,57</b>	<b>0,24</b>	<b>19,78</b>	<b>83,86</b>	
<b>ИТОГО день:</b>		<b>1600</b>	<b>61,22</b>	<b>57,4</b>	<b>205,78</b>	<b>1499,75</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>10 ДЕНЬ</b>							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,89	5,93	17,25	<b>124,99</b>	№235 стр100
	Бутерброд с сыром	20/5/5	2,68	5,89	10,02	<b>103,2</b>	№3, стр.8
	Какао с молоком	180/8	2,34	2,55	11,79	<b>76,85</b>	№959, стр.403
	<b>Итого завтрак</b>	<b>360</b>	<b>8,91</b>	<b>14,37</b>	<b>39,06</b>	<b>305,04</b>	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100			3,30	<b>19,00</b>	
	<b>Итого 2-й завтрак</b>	<b>100</b>			<b>3,30</b>	<b>19,00</b>	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	143/7	2,17	3,06	10,19	<b>72,37</b>	№ 63, стр.132
	Голубцы ленивые	60	10,41	5,20	4,87	<b>103,46</b>	№315, стр.279
	Пюре картофельное	120	2,78	4,16	22,34	<b>133,33</b>	№694, стр.319
	Соус сметанный с томатом	30	0,51	4,42	2,06	<b>38,04</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	40	2,52	0,40	16	<b>76</b>	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,30		6,60	<b>26,70</b>	№868, стр.372
	<b>Итого обед</b>	<b>540</b>	<b>20,73</b>	<b>17,44</b>	<b>74,47</b>	<b>506,7</b>	
Полдник	Каша гречневая жидкая	150	4,70	6,91	22,55	<b>168,38</b>	№386, стр167
	Булка ванильная	60	7,22	11,03	33,61	<b>226,86</b>	№ 450, стр.348
	Кефир	150	5,04	4,5	7,2	<b>89,28</b>	
	<b>Итого полдник</b>	<b>360</b>	<b>16,96</b>	<b>22,44</b>	<b>63,36</b>	<b>484,52</b>	
Ужин	Бутерброд с маслом	20/5	1,59	4,33	10,45	<b>84,60</b>	№1, стр.8
	Чай	150/4	0,01	0,04	4	<b>15,02</b>	№942, стр.397
	<b>Итого ужин</b>	<b>170</b>	<b>1,57</b>	<b>0,24</b>	<b>14,45</b>	<b>99,62</b>	
<b>ИТОГО день:</b>		<b>1530</b>	<b>48,09</b>	<b>54,49</b>	<b>194,63</b>	<b>1415,66</b>	