

Утверждаю :
 Заведующий МКДОУ
 «ЦРР-детский сад №22»
 М.Ф.Швоева

Приказ № 50-од от 15.02.2021 года

1 день

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога с молочным соусом	1/60/5	10,66	7,26	11,03	152,4	237/351
	Чай с лимоном	1/150	0,04	0,01	6,99	28,00	393
Итого			10,7	7,27	18,02	180,4	
Обед	Суп картофельный	1/150	1,4	3,36	5,4	56,1	77
	Биточки из говядины	1/50	5,88	6,6	4,86	102,5	282
	Макароны отварные	1/100	5,68	4,36	27,25	171,00	205
	Салат из свеклы	1/40	0,57	2,43	3,34	37,56	33
	Компот из смеси сухофруктов	1/150	0,33	0,015	20,83	84,75	376
	Хлеб пшеничный	1/50	2,03	0,24	13,25	63,28	
	Хлеб ржаной	1/30	0,28	0,04	2,0	9,79	
Итого			16,17	17,05	76,93	524,98	
Полдник	Чай с сахаром	1/150	0,04	0,01	6,99	28,00	392
	Печенье пром. производства	1 шт.	3,92	2,97	20,43	120,0	
Итого			3,96	2,98	27,42	148,0	

Итого за день			30,83	27,28	122,37	853,38	
----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	---------------	--

1 день

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога с молочным соусом	1/60/5	10,66	7,26	11,03	152,4	237/351
	Чай с лимоном	1/180	0,06	0,02	9,99	40,00	393
Итого			10,72	7,28	21,02	192,4	
Обед	Суп картофельный	1/180	1,68	4,03	6,58	67,32	77
	Биточки из говядины	1/50	8,46	9,29	7,53	147,88	282
	Каша перловая	1/150	4,6	4,18	32,70	187,0	165
	Салат из свеклы	1/50	0,71	3,04	40,18	46,95	33
	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,40	0,018	24,99	101,7	376
	Хлеб пшеничный	1/50	2,03	0,24	13,25	63,28	
	Хлеб ржаной	1/30	0,28	0,04	2,0	9,79	
Итого			18,16	20,84	127,23	623,92	
Полдник	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
	Печенье пром. производства	1 шт.	3,92	2,97	20,43	120,0	
Итого			3,98	2,99	30,42	160,0	

Итого за день			32,86	31,11	178,67	976,32	
----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	---------------	--

3 день

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	1/150	4,27	4,86	29,32	178,00	168
	Бутерброд с маслом сливочным	1/30/8	2,33	7,17	13,89	129,2	1
	Чай с лимоном	1/150	0,04	0,01	6,99	28,00	393
Итого			6,64	12,04	50,2	335,2	
Обед	Суп – лапша домашняя	1/150	1,33	3,04	7,15	61,35	86/118
	Птица отварная	1/50	10,7	9,5	0,7	131,0	288
	Рис припущенный	1/100	2,43	2,9	24,44	133,3	316
	Икра кабачковая	1/40	0,56	1,92	2,04	19,87	
	Компот из свежих яблок	1/150	0,12	0,12	17,91	73,2	373
	Хлеб пшеничный	1/50	2,03	0,24	13,25	63,28	
	Хлеб ржаной	1/30	0,28	0,04	2,0	9,79	
Итого			17,45	17,76	67,49	491,79	
Полдник	Кофейный напиток с	1/150	2,34	2,00	10,63	70,0	395

	молоком						
	Пряник пром. производства	1 шт.	3,92	2,97	20,43	120,0	
Итого			6,26	4,97	31,06	190,0	
Итого за день			30,35	34,77	148,75	1016,99	

3 день

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	1/180	5,1	4,75	33,7	198,0	168
	Бутерброд с маслом сливочным	1/30/8	2,33	7,17	13,89	129,2	1
	Чай с лимоном	1/180	0,06	0,02	9,99	40,00	393
Итого			7,49	11,94	57,58	367,2	
Обед	Суп – лапша домашняя	1/180	1,77	4,05	9,54	81,8	86/118
	Птица отварная	1/70	14,96	11,66	0,96	168,62	288
	Рис припущенный	1/150	3,64	4,3	36,67	199,95	316
	Икра кабачковая	1/50	0,7	2,4	4,25	41,40	
	Компот из свежих яблок	1/180	0,14	0,12	21,49	87,84	373
	Хлеб пшеничный	1/50	2,03	0,24	13,25	63,28	
	Хлеб ржаной	1/30	0,28	0,04	2,0	9,79	
Итого			23,52	22,81	88,16	652,68	
Полдник	Кофейный напиток с	1/180	2,85	2,41	14,36	91,0	395

	молоком						
	Пряник пром. производства	1 шт.	3,92	2,97	20,43	120,0	
Итого			6,77	5,38	34,79	211,0	
Итого за день			37,78	40,13	180,53	1230,88	

2 день

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	1/65	9,26	17,83	1,77	205,15	215
	Икра кабачковая	1/40	0,56	1,92	2,04	19,87	
	Хлеб пшеничный	1/30	1,52	0,18	9,94	47,46	
	Чай с сахаром	1/150	0,04	0,01	6,99	28,00	392
Итого			11,38	19,94	20,67	300,48	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	1/150	1,04	2,93	5,09	50,85	67
	Котлета из говядины	1/50	5,88	6,6	4,86	102,5	282
	Капуста тушеная	1/100	2,07	3,24	9,43	75,1	336
	Кисель из сока фруктового	1/150	0,43	0,04	22,88	93,6	382
	Хлеб пшеничный	1/50	2,03	0,24	13,25	63,28	
	Хлеб ржаной	1/30	0,28	0,04	2,0	9,79	
Итого			11,73	13,09	57,51	395,12	
Полдник	Кофейный напиток с молоком	1/150	2,34	2,00	10,63	70,0	395

	Выпечка пром. производства	1 шт.	3,75	1,65	21,83	179,00	
Итого			6,09	3,65	32,46	249,00	
Итого за день			29,2	36,68	110,64	944,6	

2 день

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	1/65	9,26	17,83	1,77	205,15	215
	Икра кабачковая	1/50	0,7	2,4	4,25	41,40	
	Хлеб пшеничный	1/30	1,52	0,18	9,94	47,46	
	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого			11,54	20,43	25,95	334,01	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	1/180	1,25	3,51	6,11	61,02	67
	Котлета из говядины	1/70	8,46	9,29	7,53	147,88	282
	Капуста тушеная	1/150	3,1	4,85	14,14	112,65	336
	Кисель из сока фруктового	1/180	0,57	0,06	30,2	123,6	382
	Хлеб пшеничный	1/50	2,03	0,24	13,25	63,28	
	Хлеб ржаной	1/30	0,28	0,04	2,0	9,79	
Итого			15,69	17,99	73,23	518,22	
Полдник	Кофейный напиток с	1/180	2,85	2,41	14,36	91,0	395

	молоком						
	Выпечка пром. производства	1 шт.	3,75	1,65	21,83	179,00	
Итого			6,6	4,06	36,19	270,0	
Итого за			33,83	42,48	135,37	1122,23	

4 день

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая вязкая молочная	1/150	4,27	4,86	29,32	178,00	168
	Бутерброд с сыром	1/20/8	3,34	4,22	9,7	90,0	3
	Чай с сахаром	1/150	0,04	0,01	6,99	28,00	392
Итого			7,65	9,09	46,01	296,00	
Обед	Суп картофельный с крупой	1/150	1,60	1,68	10,28	62,7	80
	Рыба, тушеная в томате с овощами	1/80	16,73	6,53	8,26	190,19	229
	Картофельное пюре	1/100	2,04	3,2	13,63	91,5	321
	Салат из моркови	1/40	0,5	0,04	4,65	37,56	41
	Компот из сухофруктов	1/150	0,33	0,015	20,83	84,75	376
	Хлеб пшеничный	1/50	2,03	0,24	13,25	63,28	
	Хлеб ржаной	1/30	0,28	0,04	2,0	9,79	
Итого			23,51	11,74	72,9	539,77	

Полдник	Какао с молоком	1/150	3,15	2,72	12,47	89,0	397
	Выпечка пром. производства	1 шт.	3,75	1,65	21,83	179,00	
Итого			6,9	4,37	34,3	268,00	
Итого за день			38,06	25,20	153,21	1103,77	

4 день

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая вязкая молочная	1/180	5,67	5,28	37,44	220,00	168
	Бутерброд с сыром	1/20/8	3,34	4,22	9,7	90,0	3
	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого			9,07	9,52	57,13	350,00	
Обед	Суп картофельный с крупой	1/180	2,14	2,24	13,71	83,6	80
	Рыба, тушеная в томате совами	1/100	20,91	8,16	10,33	237,74	229
	Картофельное пюре	1/150	3,06	4,8	20,44	137,25	321
	Салат из моркови	1/50	0,62	0,05	5,8	26,15	41
	Компот из сухофруктов	1/180	0,40	0,018	24,99	101,7	376
	Хлеб пшеничный	1/50	2,03	0,24	13,25	63,28	
	Хлеб ржаной	1/30	0,28	0,04	2,0	9,79	

Итого			29,44	15,55	90,52	659,02	
Полдник	Какао с молоком	1/180	3,67	3,19	15,82	107,0	397
	Выпечка пром. производства	1 шт.	3,75	1,65	21,83	179,00	
Итого			7,42	4,84	37,65	286,00	
Итого за день			45,93	29,91	185,3	1295,02	

5 день

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Оладьи со сгущенным молоком	1/60/10	4,56	4,06	27,75	166,0	449
	Чай с лимоном	1/150	0,04	0,01	6,99	28,00	393
Итого			4,6	4,07	34,74	194,00	
Обед	Суп картофельный с вермишелью	1/150	1,61	1,70	10,29	62,85	82
	Плов из говядины	50/100	22,35	7,35	41,4	358,5	265
	Кисель из повидла	1/150	0,12	0,12	17,91	73,2	383
	Хлеб пшеничный	1/50	2,03	0,24	13,25	63,28	
	Хлеб ржаной	1/30	0,28	0,04	2,0	9,79	
Итого			26,39	9,45	84,85	567,62	
Полдник	Чай с сахаром	1/150	0,04	0,01	6,99	28,00	392
	Печенье пром.	1 шт.	3,92	2,97	20,43	120,0	

	производства						
Итого			3,96	2,98	27,42	148,00	
Итого за день			34,95	16,5	147,01	909,62	

5 день

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Оладьи со сгущенным молоком	1/120/20	9,06	8,11	55,15	330,0	449
	Чай с лимоном	1/180	0,06	0,02	9,99	40,00	393
Итого			9,12	8,13	65,14	370,0	
Обед	Суп картофельный с вермишелью	1/180	2,15	2,27	13,71	83,8	82
	Плов из говядины	75/150	25,8	9,9	50,7	422,8	265
	Кисель из повидла	1/180	0,14	0,12	21,49	87,84	383
	Хлеб пшеничный	1/50	2,03	0,24	13,25	63,28	
	Хлеб ржаной	1/30	0,28	0,04	2,0	9,79	
Итого			30,4	12,57	101,15	667,51	
Полдник	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
	Печенье пром.	1 шт.	3,92	2,97	20,43	120,0	

	производства						
Итого			3,98	2,99	30,42	160,00	
Итого за день			43,5	23,69	196,71	1197,51	

6 день

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая вязкая молочная	1/150	4,27	4,86	29,32	178,00	168
	Бутерброд с маслом сливочным	1/30/8	2,33	7,17	13,89	129,2	1
	Кофейный напиток с молоком	1/150	2,34	2,00	10,63	70,0	395
Итого			8,94	14,00	53,84	377,2	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	1/150	2,13	3,06	8,24	70,95	63
	Пельмени отварные с маслом сливочным	1/100	15,85	9,35	27,08	256,17	439/440
	Компот из свежих яблок	1/150	0,12	0,12	17,91	73,2	373
	Хлеб пшеничный	1/50	2,03	0,24	13,25	63,28	

	Хлеб ржаной	1/30	0,28	0,04	2,0	9,79	
Итого			20,41	12,81	68,48	473,39	
Полдник	Чай с сахаром	1/150	0,04	0,01	6,99	28,00	392
	Выпечка пром. производства	1 шт.	3,75	1,65	21,83	179,00	
Итого			3,79	1,66	28,82	207,00	
Итого за день			33,14	28,47	151,14	1057,59	

6 день

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая вязкая молочная	1/180	5,67	5,28	37,44	220,00	168
	Бутерброд с маслом сливочным	1/30/8	2,33	7,17	13,89	129,2	1
	Кофейный напиток с молоком	1/180	2,85	2,41	14,36	91,0	395
Итого			10,85	14,86	65,69	440,0	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	1/180	2,55	3,57	10,46	85,14	63
	Пельмени отварные с маслом сливочным	1/150	21,10	12,45	36,05	341,0	439/440
	Компот из свежих яблок	1/180	0,14	0,12	21,49	87,84	373

	Хлеб пшеничный	1/50	2,03	0,24	13,25	63,28	
	Хлеб ржаной	1/30	0,28	0,04	2,0	9,79	
Итого			26,1	16,42	83,25	587,05	
Полдник	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	28,00	392
	Выпечка пром. производства	1 шт.	3,75	1,65	21,83	179,00	
Итого			3,81	1,67	31,82	207,0	
Итого за день			40,76	32,95	180,76	1234,05	

7 день

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая молочная	1/150	4,27	4,86	29,32	178,00	168
	Хлеб пшеничный	1/40	2,03	0,24	13,25	63,28	
	Чай с лимоном	1/150	0,04	0,01	6,99	28,00	393
Итого			6,34	5,11	49,56	269,28	
Обед	Суп картофельный с бобами	1/150	3,29	3,16	9,79	80,85	81
	Котлета рубленая из птицы	1/50	10,23	4,99	9,33	123,00	305
	Каша ячневая рассыпчатая	1/100	3,29	2,85	21,24	124,00	165

	Компот из сухофруктов	1/150	0,33	0,015	20,83	84,75	376
	Хлеб пшеничный	1/50	2,03	0,24	13,25	63,28	
	Хлеб ржаной	1/30	0,28	0,04	2,0	9,79	
Итого			19,45	11,29	76,44	485,67	
Полдник	Какао с молоком	1/150	3,15	2,72	12,47	89,0	397
	Крендель сахарное	1/50	3,54	6,57	27,87	185,00	460
Итого			6,69	9,29	40,34	274,00	
Итого за день			32,48	25,69	166,34	1028,95	

7 день

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая молочная	1/180	5,1	4,75	33,7	198,00	168
	Хлеб пшеничный	1/40	2,03	0,24	13,25	63,28	
	Чай с лимоном	1/180	0,06	0,02	9,99	40,00	393
Итого			7,19	5,01	56,94	301,28	
Обед	Суп картофельный с бобами	1/180	4,39	4,22	13,06	107,8	81
	Котлета рубленая из птицы	1/70	13,74	6,91	12,60	168,00	305
	Каша ячневая рассыпчатая	1/150	4,94	4,28	31,86	186,00	165

	Компот из сухофруктов	1/180	0,40	0,018	24,99	101,7	376
	Хлеб пшеничный	1/50	2,03	0,24	13,25	63,28	
	Хлеб ржаной	1/30	0,28	0,04	2,0	9,79	
Итого			25,78	15,71	97,76	636,57	
Полдник	Какао с молоком	1/180	3,67	3,19	15,82	107,0	397
	Крендель сахарное	1/50	3,54	6,57	27,87	185,00	460
Итого			7,21	9,76	43,69	292,00	
Итого за день			40,18	30,48	198,39	1229,85	

8 день

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная вязкая молочная	1/150	4,27	4,86	29,32	178,00	168
	Бутерброд с сыром	1/20/8	3,34	4,22	9,7	90,0	3
	Чай с молоком	1/150	2,65	2,33	11,31	77,00	394
Итого			10,26	11,41	50,33	345,00	
Обед	Суп картофельный	1/150	1,4	3,36	5,4	56,1	77
	Биточки из говядины	1/50	5,88	6,6	4,86	102,5	282
	Макароны отварные	1/100	5,68	4,36	27,25	171,00	205
	Кисель из сока фруктового	1/150	0,43	0,04	22,88	93,6	382

	Хлеб пшеничный	1/50	2,03	0,24	13,25	63,28	
	Хлеб ржаной	1/30	0,28	0,04	2,0	9,79	
Итого			15,70	14,64	75,64	496,27	
Полдник	Сок фруктовый	1/100	0,5	-	10,1	42,22	399
	Печенье пром. производства	1 шт.	3,92	2,97	20,43	120,0	
Итого			4,42	2,97	30,53	162,22	
Итого за день			30,38	29,02	156,5	1003,49	

8 день

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная вязкая молочная	1/180	5,67	5,28	37,44	220,00	168
	Бутерброд с сыром	1/20/8	3,34	4,22	9,7	90,0	3
	Чай с молоком	1/180	2,67	2,34	14,31	89,00	394
Итого			11,68	11,84	61,45	399,00	
Обед	Суп картофельный	1/180	1,68	4,03	6,58	67,32	77
	Биточки из говядины	1/70	8,46	9,29	7,53	147,88	282
	Макароны отварные	1/150	7,57	4,63	36,31	278,00	205
	Кисель из сока фруктового	1/180	0,57	0,06	30,2	123,6	382

	Хлеб пшеничный	1/50	2,03	0,24	13,25	63,28	
	Хлеб ржаной	1/30	0,28	0,04	2,0	9,79	
Итого			20,59	18,29	95,87	689,87	
Полдник	Сок фруктовый	1/100	0,5	-	10,1	42,22	399
	Печенье пром. производства	1 шт.	3,92	2,97	20,43	120,0	
Итого			4,42	2,97	30,53	162,22	
Итого за день			36,69	33,1	187,85	1251,09	

9 день

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	1/150	4,6	4,2	15,07	145,2	93
	Хлеб пшеничный	1/30	1,52	0,18	9,94	47,46	
	Чай с сахаром	1/150	0,04	0,01	6,99	28,00	392
Итого			6,16	4,39	32,00	220,66	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	1/150	1,09	2,95	7,65	61,5	57
	Голубцы ленивые	1/50	4,42	2,84	6,27	68,33	298
	Соус сметанный	1/30	0,4	1,5	1,76	22,24	354

	Салат из свеклы	1/40	0,57	2,43	3,34	37,56	33
	Компот из смеси сухофруктов	1/150	0,33	0,015	20,83	84,75	376
	Хлеб пшеничный	1/50	2,03	0,24	13,25	63,28	
	Хлеб ржаной	1/30	0,28	0,04	2,0	9,79	
Итого			9,12	10,01	55,1	347,45	
Полдник	Йогурт «Снежок»	1/150	4,35	3,75	6,00	75,0	401
	Выпечка пром. производства	1 шт.	3,75	1,65	21,83	179,00	
Итого			8,1	5,4	27,83	254,00	
Итого за день			23,38	19,80	114,93	822,11	

10 день

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная	1/180	3,18	3,89	26,38	153,00	185
	Бутерброд с маслом сливочным	1/30/8	2,33	7,17	13,89	129,2	1
	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	28,00	392
Итого			5,57	11,08	50,26	310,2	
Обед	Суп картофельный с клецками	1/180	4,18	5,02	23,2	154,7	108
	Тефтели из говядины	1/70	9,67	10,62	8,61	169,00	287
	Каша гречневая	1/150	8,86	5,98	39,81	248,00	165

	рассыпчатая						
	Салат из моркови	1/50	0,62	0,05	5,8	26,15	41
	Кисель из повидла	1/180	0,14	0,12	21,49	87,84	383
	Хлеб пшеничный	1/50	2,03	0,24	13,25	63,28	
	Хлеб ржаной	1/30	0,28	0,04	2,0	9,79	
Итого			25,78	22,07	114,16	758,76	
	Какао с молоком	1/180	3,67	3,19	15,82	107,0	397
	Выпечка пром. производства	1 шт.	3,75	1,65	21,83	179,00	
Итого			7,42	4,84	37,65	286,00	
Итого за день			38,77	37,99	202,07	1354,96	

9 день

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	1/180	5,75	5,21	18,84	116,16	93
	Хлеб пшеничный	1/30	1,52	0,18	9,94	47,46	
	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого			7,33	5,41	38,77	203,62	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	1/180	1,45	3,93	10,19	82,00	57
	Голубцы ленивые	1/70	6,19	3,97	8,77	95,67	298
	Соус сметанный	1/30	0,4	1,5	1,76	22,24	354
	Салат из свеклы	1/50	0,71	3,04	4,18	46,95	33

	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,40	0,018	24,99	101,7	376
	Хлеб пшеничный	1/50	2,03	0,24	13,25	63,28	
	Хлеб ржаной	1/30	0,28	0,04	2,0	9,79	
Итого			11,46	12,74	65,14	341,63	
Полдник	Йогурт «Снежок»	1/180	5,22	4,5	7,2	90,0	401
	Выпечка пром. производства	1 шт.	3,75	1,65	21,83	179,00	
Итого			8,97	6,15	29,03	269,00	
Итого за день			27,76	24,30	132,94	814,25	

10 день

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная	1/150	2,4	3,82	21,04	128,00	185
	Бутерброд с маслом сливочным	1/30/8	2,33	7,17	13,89	129,2	1
	Чай с сахаром	1/150	0,04	0,01	6,99	28,00	392
Итого			4,77	11,00	41,92	285,2	
Обед	Суп картофельный с клецками	1/150	3,14	3,77	17,4	116,09	108
	Тефтели из говядины	1/50	7,05	7,91	5,83	123,00	287

	Каша гречневая рассыпчатая	1/100	5,9	3,99	26,54	165,33	165
	Салат из моркови	1/50	0,62	0,05	5,8	26,15	41
	Кисель из повидла	1/150	0,12	0,12	17,91	73,2	383
	Хлеб пшеничный	1/50	2,03	0,24	13,25	63,28	
	Хлеб ржаной	1/30	0,28	0,04	2,0	9,79	
Итого			19,14	16,12	88,73	576,84	
Полдник	Какао с молоком	1/150	3,15	2,72	12,47	89,0	397
	Выпечка пром. производства	1 шт.	3,75	1,65	21,83	179,00	
Итого			6,9	4,37	34,3	268,00	
Итого за день			30,81	31,49	164,95	1130,04	