

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №56»
(МБДОУ «Детский сад №56»)

05.ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ
ДЕЛО №05-02

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №56»
от 01.11.2023 № 72-р



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 1,5-3 ГОДА, 3-7 ЛЕТ

Учреждение работает на йодированных продуктах (молоко, соль, хлеб, вода).

В рацион питания введены продукты, повышающие иммунитет
(витаминизированные напитки)

НАЧАТО: 01.11.2023
ХРАНИТЬ: 1 год, п.2057 пр.2030

1 День

№ рец	Наименование блюда	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		ЭЦ,ккал		Витамин С	
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С
	Завтрак												
401\117	Батон с маслом	35	35	1,72	4,03	2,43	2,43	15,09	15,09	98,94	98,94	0,04	0,04
	Яйцо	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8	0	
76	Макаронны отварные с маслом	130	160	5,68	5,7	4,1	4,22	31,6	35,22	171	187,34	0	0
393	Чай с сахаром и лимоном	150	200	2,44	3,68	0,04	0,05	9,2	10,14	63	84	1,01	1,7
33	Итого за завтрак	355	435	14,92	15,05	11,17	11,3	56,17	60,73	395,74	433,08	1,05	1,74
85	Обед												
143	Зеленый горошик	30	50	1,51	1,86	1,28	1,32	3,8	3,9	33,98	34,79	5,5	6
	Суп полевой со сметаной мясом	150	200	2,055	2,74	6,5	7,29	12,263	16,35	81,15	108,2	5,175	6,9
	Тефтели мясные	60	80	8,61	11,47	11,32	12,98	5,093	6,74	150,45	208,25	0,5	0,7
	Капуста тушеная	110	130	2,21	2,37	3,82	4,51	7,61	8,07	120,56	131,65	18,12	19,71
	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,5	70,5	0	0
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	0	0
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,65	0,78	0,03	0,04	13,54	15,63	68,21	72,9	0,5	0,6
	Итого за обед	550	690	18,64	22,82	23,43	26,62	63,75	72,13	559,65	661,09	29,8	33,91
319	Полдник												
	Печенье	40	70	2,16	3,75	3,47	4,9	34,69	37,2	198,2	208,5	0	0
	Молоко кипяченое	170	180	5,6	5,8	4,8	5	9,25	9,6	105,21	108	2,1	2,6
395	Итого за полдник	210	250	7,76	9,55	8,27	9,9	43,94	46,8	303,41	316,5	2,1	2,6
	Ужин												
	Соус томатный	40	40	0,6	0,6	1,5	1,5	3,79	3,79	31,24	31,24	0,52	0,52
	Суфле из печени	150	180	10,96	13,79	7,23	8,55	11,86	14,68	186,32	211,85	21,35	23,7
	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,5	70,5	0	0
	Сок	180	200	0,8	1	0,18	0,2	17,96	20,2	85,23	92	3,5	4
	Итого за ужин	400	450	14,64	17,63	9,15	10,49	48,37	53,43	373,29	405,59	25,57	28,22
	Итого за 1 день	1515	1825	55,96	65,05	52,02	58,31	212,23	233,09	1607,27	1813,47	58,52	66,47

2 День

№ реп	Наименование блюда	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		ЭЦ,ккал		Витамин С	
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С
	Завтрак												
3	Батон с сыром	35	35	4,03	4,03	2,43	2,43	15,09	15,09	98,94	98,94	0,04	0,04
168	Творожно-манная запеканка	150	180	17,56	21,44	11,53	14,3	16,26	19,39	280,98	299,41	0,48	0,52
	Соус молочный сладкий	20	40	0,7	1,4	1,23	2,47	3,89	7,96	29,45	59,89	0,17	0,39
397	Какао с молоком	180	200	2,66	2,90	2,21	2,50	11,96	12,81	81,01	86,03	0,19	1,30
	Итого за завтрак	385	455	24,95	29,77	17,40	21,70	47,20	55,25	490,38	544,27	0,88	2,25
	Обед												
10	Свекла отварная дольками	30	50	0,42	0,75	0,65	1,05	2,89	4,40	22,76	29,99	4,60	5,00
82	Суп-лапша со сметаной	150	180	2,23	2,54	5,89	6,90	16,56	19,87	130,15	144,19	5,10	6,90
304	Плов с мясом цыпленка	180	200	12,58	14,91		13,41	35,12	39,48	232,43	280,54	1,89	2,18
	Кисель из повидла	150	180	0,05	0,06	0	0	16,67	18,52	64,28	72,55	0,06	0,08
	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,50	70,50		
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,80	34,80		
	Итого за обед	560	660	18,66	21,86	18,98	21,84	92,68	103,71	554,92	632,6	11,65	14,16
	Полдник												
485	Булочка "К чаю"	50	60	3,99	4,79	4,32	5,12	23,89	26,26	142,43	170,92		
368	Яблоки свежие	50	100	0,20	0,40	0,20	0,40	4,80	9,80	23,50	47,00	5,00	10,00
401	Снежок	150	180	4,59	4,86	4,20	4,50	16,75	19,44	136,40	142,00	1,41	1,62
	Итого за полдник	250	340	8,78	10,05	8,72	10,02	45,44	55,50	302,33	359,92	6,41	11,62
	Ужин												
255	Биточки рыбные	60	80	7,13	9,50	2,39	2,58	0,67	0,80	75,96	79,73	0,57	0,68
407	Овощи тушеные	120	140	2,186	2,55	2,98	3,4	11,59	13,47	95,63	97,34	28,13	32,6
	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,50	70,50	0,00	0,00
392	Чай с сахаром и молоком	190	200	2,04	2,06	1,75	1,78	11,1	11,39	69,54	70,27	0,87	0,92
	Итого за ужин	400	450	13,64	16,39	7,36	8,00	15,43	40,42	146,46	150,23	29,57	34,20
	Итого за 2 день	1560	1905	66,03	78,07	52,46	61,56	200,75	254,88	1494,09	1845	48,51	62,40

3 День

№ рец	Наименование блюда	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		ЭЦ,ккал		Витамин С	
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С
	Завтрак												
3	Батон с сыром	36	36	4,03	4,03	2,43	2,43	15,09	15,09	98,94	98,94	0,04	0,04
237/229	Каша вязкая (пшеничная молочная) с маслом	160	180	3,75	4,23	6,31	6,94	12,11	14,28	213,78	240,50	1,14	1,64
395	Кофейный напиток с молоком и сахаром	160	200	2,06	2,73	1,86	2,35	9,87	12,52	78,12	82,79	0,96	1,22
	Итого за завтрак	356	416	9,84	10,99	10,6	11,72	37,07	41,89	390,84	422,23	2,14	2,9
	Обед												
19	Соленый огурчик	40	60	0,21	0,4	0,7	1,05	0,76	0,85	13,69	15,49	2,31	2,5
81	Щи со свежей капустой со сметаной, с мясом	150	180	1,08	3,02	11,23	12,38	13,6	14,1	112,45	144,1	17,12	18,1
291	Кнели из говядины	60	80	9,43	13,9	12,5	13,32	0,71	0,95	155,02	180,36	0,14	0,18
	Картофельное пюре	110	130	9,86	14,36	3,01	3,02	12,98	14,36	101,32	117,98	4,85	5,25
357	Соус томатный	20	30	0,29	0,59	0,94	1,43	3,74	5,61	19,99	29,99	0,17	0,26
376	Компот из сухофруктов	160	180	0,59	0,78	0,025	0,04	13,54	15,63	52,3	66,72	0,51	0,6
	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,5	70,5	0	0
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	0	0
	Итого за обед	590	710	23,74	24,6	28,88	31,72	66,77	72,94	560,07	659,94	25,1	26,89
	Полдник												
469	Булочка	50	70	3,5	4,2	4,11	4,47	23,41	25,91	165,21	198,5	0,02	0,03
401	Сок фруктовый	150	180	0,80	1,00	0,15	0,20	18,10	20,20	86,31	92,00	3,42	4,00
	Итого за полдник	200	250	4,3	5,2	4,26	4,67	41,51	46,11	251,52	290,50	3,44	4,03
	Ужин												
306	Яйцо отварное	40	40	8,96	8,96	7,9	7,9	0,28	0,28	82,6	82,6	0	0
137	Рагу из овощей	160	180	2,68	3,17	3,12	3,59	15,63	17,73	175,23	190,65	15,11	16,34
	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,5	70,5	0	0
394	Чай с сахаром	170	200	0,16	0,20	0,04	0,05	7,12	8,02	82,76	98,50	0,08	0,10
	Итого за ужин	400	450	14,08	14,61	11,3	11,78	37,79	40,79	411,09	442,25	15,19	16,44
	Итого за 3 день	1546	1826	51,96	55,4	55,04	59,89	183,14	201,73	1613,52	1814,92	45,87	50,26

4 День

№ рец	Наименование блюда	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		ЭЦ,ккал		Витамин С	
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С
	Завтрак												
3	Батон с сыром	36	36	4,03	4,03	2,43	2,43	15,09	15,09	98,94	98,94	0,4	0,4
271	Каша вязкая (пшеничная молочная) с маслом	150	200	4,02	5,36	5,21	6,95	19,49	25,99	139,82	186,43	0,89	1,18
397	Какао с молоком	170	180	2,56	2,90	2,32	2,50	11,31	15,81	99,9	108,24	0,87	1,30
	Итого за завтрак	356	416	10,61	12,29	9,96	11,88	45,89	56,89	338,66	393,61	2,16	2,88
	Обед												
11	Луковая закуска	10	15	0,14	0,21	0,02	0,03	0,6	1,23	3,3	6,15	1	1,5
57	Суп фасолевый со сметаной мясом	170	180	3,98	4,06	7,89	8,46	9,65	10,95	107,96	135,78	6,43	7,18
277	Гуляш с отварного мяса	60	80	12,99	15,94	16,86	19,92	3,91	4,86	140,85	173,3	0,98	1,15
165	Гарнир гречневый	110	130	4,23	4,98	3,97	4,22	20,01	22,44	129,31	156,65	0	0
376	Кисель из повидла	150	180	0,048	0,06	0	0	17,36	18,52	70,52	82,55	0,07	0,08
	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,5	70,5	0	0
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	0	0
	Итого за обед	550	635	24,988	28,85	29,22	34,11	72,97	79,44	557,24	659,73	8,48	9,91
	Полдник												
470	Ватрушка	50	70	3,42	4,91	3,02	3,61	25,63	43,12	209,3	226,2	0,19	0,23
368	Яблоки свежие	50	100	0,2	0,40	0,2	0,40	4,9	9,80	23,5	47,00	5	10
401	Варенец	150	180	3,81	4,86	3,65	4,50	16,89	19,44	135,63	142,20	1,46	1,62
	Итого за полдник	250	350	7,43	10,17	6,87	8,51	47,42	72,36	368,43	415,40	6,65	11,85
	Ужин												
269	Пудинг рыбный	70	80	9,23	9,84	2,12	2,75	3,87	4,21	83,54	88,29	0,38	0,43
	Морковь тушеная	120	140	1,45	1,84	2,01	2,32	8,88	9,70	77,36	78,83	6	7
321	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,5	70,5	0	0
	Чай с сахаром и лимоном	180	200	0,02	0,03	0,03	0,04	7,08	8,09	97,11	98,5	1,1	1,19
393	Итого за ужин	400	450	12,98	13,99	4,4	19,30	34,59	36,76	328,51	336,12	7,48	8,62
	Итого за 4 день	1556	1851	56,008	65,30	50,45	73,80	200,87	245,45	1592,84	1804,86	24,77	33,26

5 День

№ реп	Наименование блюда	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		ЭЦ,ккал		Витамин С	
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С
	Завтрак												
3	Бутерброд с сыром	40	40	5,04	5,04	6,59	6,59	15,09	15,09	138	138	0,07	0,07
213	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8	0	
168	Каша вязкая (геркулесовая молочная) с маслом	150	180	7,68	3,81	5,78	6,74	40,84	12,82	187,52	246	0,52	1,5
395	Кофейный напиток с молоком и сахаром	160	180	2,44	2,73	2,1	2,35	10,63	12,52	74,6	82,79	0,98	1,22
	Итого за завтрак	390	440	15,2	16,66	19,07	20,28	66,84	40,71	462,92	529,59	1,57	2,76
	Обед												
87	Суп рыбный	150	200	5,2	5,31	5,1	5,76	8,6	17,25	100,4	184,35	5,46	6,11
294	Запеканка из печени с рисом	60	80	9,95	15,52	4,5	8,87	5,33	14,7	118,8	221,16	10,18	13,38
425	Пюре из свеклы	110	130	1,87	1,89	2,49	1,54	12,49	10,55	65,26	83,6	1,03	1,56
383	Сок фруктовый	150	180	0,60	0,9	0,15	0,18	15,15	18,18	69,00	82,8	3,50	3,6
	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,5	70,5	0	0
	Хлеб ржаной	20	20	1,98	1,32	0,18	0,24	15	6,68	72	34,8	0	0
	Итого за обед	520	640	21,88	24,94	12,66	16,59	71,33	67,36	495,96	606,71	20,17	24,65
	Полдник												
	Вафля	50	70	1,96	1,96	2,2	2,31	13,6	54,11	138,9	247,8	0	0
400	Молоко кипяченое	150	200	4,2	5,8	4,8	5	7,05	9,6	87	108	1,95	2,6
	Итого за полдник	200	270	6,16	7,76	7	7,31	20,65	63,71	225,9	355,8	1,95	2,6
	Ужин												
19	Огурец соленый	40	40	0,08	0,4	0,51	1,05	26	0,85	5,98	15,49	0,55	2,5
150	Котлета картофельная с маслом	150	180	5,4,67	3,96	9,22	4,58	22,48	20,58	205,79	195,65	22,94	25,2
	Хлеб пшеничный	30	30	1,98	2,28	0,18	0,24	15	14,76	72	70,5	0	0
392	Чай с сахаром	180	200	0,02	0,24	0,01	0,05	5,79	10,14	22,03	42,67	0,08	0,1
	Итого за ужин	400	450	2,08	6,88	3,39	5,92	69,27	46,33	305,8	324,31	23,57	27,8
	Итого за 5 день	1510	1800	45,32	56,24	42,12	50,1	228,09	218,11	1490,6	1816,4	47,26	57,81

6 День

№ рец	Наименование блюда	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		ЭЦ,ккал		Витамин С	
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С
	Завтрак												
1	Батон с сыром	36	36	4,03	4,03	2,43	2,43	15,09	15,09	98,94	98,94	0,04	0,04
165	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	200	5,73	10,04	6,91	9,48	23,03	31,04	185	250	0,33	0,43
395	Чай с сахаром лимоном	180	200	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	22,03	24,49	0,98	1,17
	Итого за завтрак	366	436	12,1	16,92	11,34	14,32	48,75	60,49	207,03	373,43	1,35	1,64
	Обед												
119	Зеленый горошек	40	50	1,23	1,55	3,01	3,25	3,06	3,25	26,32	28,99	4,85	5
67	Свекольник со сметаной, мясом	150	180	2,96	3,43	6,52	7,49	17,2	19,12	140,23	165,72	11,23	12,53
276	Зразы мясные с яйцом	60	80	11,68	13,09	10,96	14,52	5,74	7,66	147,21	196,28	0	0
	Гороховое пюре	110	130	6,11	7,26	2,9	3,3	13,87	14,38	76,35	99,46	0	0
376	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	180	0,89	1,12	0	0	11,74	14,09	54,95	64,7	0,16	0,19
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	0	0
	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,5	70,5	0	0
	Итого за обед	530	640	26,47	30,05	23,87	29,04	73,05	79,94	524,04	660,45	16,24	17,72
	Полдник												
	Печенье	50	50	3,75	3,75	4,1	4,1	37,2	37,2	208,5	208,5	0	0
400	Молоко кипяченое	150	200	4,2	5,8	4,8	5	7,05	9,6	87	108	1,95	2,6
	Итого за полдник	200	250	7,95	9,55	8,9	9,1	44,25	46,8	295,5	316,5	1,95	2,6
	Ужин												
238	Творожно-морковная запеканка	160	180	13,56	19,16	14,51	19,88	28,39	37,86	336	403	0,28	0,38
	соус молочный	40	40	1,4	1,4	2,47	2,47	7,96	7,96	59,89	59,89	0,39	0,39
	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,5	70,5	0	0
392	Сок фруктовый	170	200	0,60	1	0,15	0,2	15,15	20,2	69,00	92	3,50	4,00
	Итого за ужин	400	450	17,84	23,84	17,37	22,79	66,26	80,78	535,39	625,39	4,17	4,77
	Итого за 6 день	1496	1805	64,36	80,36	61,48	75,25	232,31	268,01	1561,96	1975,77	23,71	26,73

7 День

№ рец	Наименование блюда	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		ЭЦ,ккал		Витамин С	
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С
	Завтрак												
3	Батон с сыром	35	35	4,03	4,03	2,43	2,43	15,09	15,09	98,94	98,94	0,04	0,04
168	Каша вязкая (манная молочная) с маслом	150	180	4,01	4,95	6,5	7,15	25,19	26,16	185,4	197,43	0,94	1,14
397	Кофейный напиток	165	190	3,15	3,64	2,72	3,15	12,96	13,51	88,97	89,96	0,96	1,22
	Итого за завтрак	350	405	11,19	12,62	11,65	12,73	53,24	54,76	371,31	386,33	1,94	2,40
	Обед												
41	Луковая закуска	10	15	0,3	0,21	0,02	0,03	1,01	1,23	4,89	6,15	1	1,5
82	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне со сметаной	150	180	1,93	2,54	7,89	8,56	12,30	19,87	137,63	184,50	5,10	5,90
302	Бигус с курицей	180	210	13,69	15,98	16,88	17,77	16,49	17,98	244,36	287,5	0,91	1,23
399	Кисель из повидла	150	180	0,05	0,06	0	0	16,67	18,52	64,28	72,55	0,06	0,08
137	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,5	70,5	0	0
399	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	0	0
	Итого за обед	540	635	19,57	21,00	25,27	26,84	78,54	79,04	556,46	656,00	7,08	8,71
	Полдник												
483	Булочка	50	70	3,5	4,2	3,7	4,47	23,41	29,91	183,69	198,5	0,02	0,03
368	Яблоки свежие	50	100	0,20	0,40	0,20	0,40	4,80	9,80	23,50	47,00	5,00	10,00
401	Снежок	150	180	4,59	4,86	4,20	4,50	16,75	22,54	136,40	142,00	1,41	1,62
401	Итого за полдник	250,00	350,00	9,32	16,98	8,14	14,02	37,39	62,25	343,59	376,07	6,43	11,65
	Ужин												
255	Биточки рыбные	60	80	7,13	9,50	2,39	2,58	0,67	0,80	75,96	79,73	0,57	0,68
425	Рис отварной	120	140	2,04	3,44	3,2	3,38	13,62	17,86	131,45	145,27	0,03	0,04
137	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,5	70,5	0	0
393	Чай с сахаром и молоком	190	200	2,67	2,06	2,34	2,35	14,31	18,31	96,32	101	0,87	0,92
393	Итого за ужин	400	450	14,12	17,28	8,17	8,56	43,36	51,73	374,23	396,50	1,47	1,64
	Итого за 7 день	1540	1840	54,20	67,88	53,23	62,15	212,53	247,78	1645,59	1814,90	16,92	24,40

8 День

№ реп	Наименование блюда	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		ЭЦ,ккал		Витамин С	
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С
	Завтрак												
3	Батон с сыром	35	38	4,03	4,89	2,43	3,02	15,09	18,09	98,94	109,36	0,04	0,05
271	Каша вязкая (кукурузная молочная) с маслом	150	200	4,85	6,45	6,305	7,15	20,49	26,59	146,19	210,63	1,17	1,25
395	Кофейный напиток с молоком и сахаром	160	180	2,44	2,73	2,1	2,35	10,63	12,52	74,6	82,79	0,98	1,22
	Итого за завтрак	345	418	12,39	14,07	10,835	12,52	46,21	57,2	319,73	402,78	2,19	2,52
	Обед												
11	Отварная морковь дольками	30	50	0,11	0,65	2,47	0,05	3,11	3,45	9,21	23,68	3,8	2,5
59	Борщ со сметаной, с мясом	150	180	1,02	3,93	3,46	7,48	6,14	19,59	62,81	98,73	6,6	18,29
282	Шницель	60	80	11,68	10,53	7,76	12,46	5,74	1,17	132,22	166,32	0	1,5
205	Макаронные отварные с маслом	110	130	2,58	5,7	3,58	4,22	25,22	35,22	131,69	138,6	0	0
357	Соус томатный	20	40	0,29	0,45	1,46	1,41	2,52	6,32	23,98	31,05	0,47	0,26
376	Компот из сушеных фруктов с витамином "С"	150	180	0,78	0,78	0	0,04	11,74	17,63	54,95	74,7	0,16	0,19
	Хлеб пшеничный	30	30	1,98	1,98	0,18	0,18	15	15	72	72	0	0
	Хлеб ржаной	20	20	1,98	2	0,18	0,48	15	16,8	72	52,8	0	0
	Итого за обед	570	710	20,42	26,02	19,09	26,32	84,47	115,18	558,86	657,88	11,03	22,74
	Полдник												
473	Булочка "Веснушка"	50	70	6,23	9,46	4,89	5,23	29,46	34,48	174,19	208,2	0,2	0,35
401	Сок фруктовый	150	180	0,80	1,00	0,15	0,20	18,10	20,20	86,31	92,00	3,42	4,00
	Итого за полдник	200	250	7,03	10,46	5,04	5,43	47,56	54,68	260,5	300,2	3,62	4,35
	Ужин												
	Яйцо	40	40	5,08	5,08	6,4	6,4	0,28	0,28	72,8	72,8	0	0
291	Солянка,	160	180	8,8	10,1	9,36	11,23	17,91	26,06	152,57	214,43	5,15	6,01
	Хлеб пшеничный	30	30	1,98	1,98	0,18	0,18	15	15	72	72	0	0
394	Чай с сахаром	180	200	0,60	0,95	0,15	0,19	15,15	19,19	69,00	87,40	3,80	4,10
	Итого за ужин	400	450	16,46	18,11	16,09	18	48,34	60,53	366,37	446,63	8,95	10,11
	Итого за 8 день	1515	1828	56,30	68,66	51,055	62,27	226,58	287,59	1505,46	1807,49	25,79	39,72

9 День

Наименование блюда	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		ЭЦ,ккал		Витамин С	
	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С
Завтрак												
Батон с сыром	35	35	4,03	4,03	2,43	2,43	15,09	15,09	98,94	98,94	0,04	0,04
Каша рисовая жидкая	140	180	5,63	6,21	5,14	6,2	16,96	25,14	132,23	174,04	0,78	0,65
Какао с молоком	180	200	3,15	3,41	2,6	2,72	12,96	13,32	85	87,73	1,2	1,27
Итого за завтрак	355	415	12,81	13,65	10,17	11,35	45,01	53,55	316,17	393,76	2,05	1,96
Обед												
Зеленый горошек	30	50	0,59	1,55	0,89	1,10	1,56	3,25	16,78	28,99	1,90	2,10
Суп с клецками со сметаной, мясом	160	180	2,84	3,14	2,36	6,89	9,22	16,62	66,24	111,32	0,85	1,1
Бефстроганов из отварного мяса	60	80	7,46	13,32	6,15	14,79	5,87	4,95	124,66	189,35	2,04	3,6
Гарнир перловый	110	130	3,25	3,22	2,15	3,28	18,14	23	123,62	124,2	0	0
Кисель из повидла с витамином "С"	150	180	0,21	0,06	0,08	0	12,81	22,99	67,14	90,55	0,06	0,07
Хлеб пшеничный	30	30	1,98	1,98	0,18	0,18	15	15	72	72	0	0
Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,80	34,80	0	0
Итого за обед	560	670	17,65	24,59	11,99	26,48	74,6	92,49	542,44	651,21	4,85	6,87
Полдник												
"Гребешок"	50	60	4,5	4,96	6,82	7,34	29,46	44,2	174,19	261,28	0,2	0,108
Яблоки свежие	50	100	0,20	0,40	0,20	0,40	4,80	9,80	22,00	47,00	3,50	5,00
Варенец	150	180	4,35	4,86	3,75	4,50	6,30	8,54	76,00	142,20	1,20	1,62
Итого за полдник	250	340	9,05	10,22	10,77	12,24	40,56	62,54	279,19	450,48	4,9	6,72
Ужин												
Суфле из печени	60	80	6,88	8,93	14,97	16,01	32,56	20,08	202,26	160,94	1,01	1,25
Пюре из свеклы	110	140	1,87	2,31	3,1	3,54	12,49	15,98	65,26	83,6	1,03	1,56
Хлеб пшеничный	30	30	1,98	1,98	0,18	0,18	15	15	72	72	0	0
Чай с сахаром и лимоном	200	200	3,68	3,68	0,05	0,05	10,14	10,14	84	84	1,7	1,7
Итого за ужин	400	450	14,41	16,9	18,3	19,78	70,19	61,2	423,52	400,54	3,74	4,51
Итого за 9 день	1565	1875	53,92	65,36	51,23	69,85	230,36	269,78	1561,32	1895,99	15,54	20,06

10 День

№ рец	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		ЭЦ,ккал		Витамин С	
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С
	Завтрак												
3	Батон с сыром	36	36	4,03	4,03	2,43	2,43	15,09	15,09	98,94	98,94	0,04	0,04
168	Каша вязкая (ячневая молочная) с маслом	150	180	3,3	5,39	4,06	6,45	28,75	33,19	154	187,35	0	0,01
395	Какао с молоком	170	190	2,44	2,73	2,1	2,35	10,63	12,52	74,6	105,06	0,02	0,03
	Итого за завтрак	356	406	9,77	12,15	8,59	11,23	54,47	60,8	327,54	391,35	0,06	0,08
	Обед												
76	Рассольник со сметаной,с мясом	150	180	2,26	3,35	6,2	7,6	18,22	20,81	95,62	121,23	1,58	1,98
267	Рыба запеченная с овощами	60	80	7,43	12,52	12,82	14,56	2,28	5,17	155,21	210,6	1,15	3,65
321	Картофельное пюре	110	130	2,04	3,44	4,6	5,32	13,62	14,83	91,5	140,35	4,5	5,29
376	Компот из сухофруктов	150	180	0,60	0,90	0,15	0,18	15,15	18,18	69,00	82,80	3,60	4,10
	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,5	70,5	0	0
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	0	0
	Итого за обед	520	680	16,63	23,81	24,25	28,14	70,71	80,43	516,63	660,36	10,83	15,02
	Полдник												
	Вафля	50	70	3,21	4,11	1,65	2,2	35,4	38,65	164	182	0	0
400	Молоко кипяченое	150	180	4,2	5,8	4,8	5	7,05	9,6	108	112	0	0
	Итого за полдник	200	250	7,41	9,91	6,45	7,2	42,45	48,25	272	294	0	0
	Ужин												
152	Сырники творожные	160	180	17,23	19,85	9,56	14,29	20,82	23,56	210,23	256,61	0,2	0,3
213	Сладкий молочный соус	40	50	5,08	5,23	4,6	5,12	10,23	14,12	62,8	69,53	0	0
	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,5	70,5	0	0
394	Чай с сахаром, лимоном	170	190	0,02	0,24	0,01	0,03	8,14	10,14	22,03	60,67	0	0
	Итого за ужин	400	450	24,61	27,6	14,41	19,68	53,95	62,58	347,33	457,31	0,2	0,3
	Итого за 10 день	1476	1786	58,42	73,47	53,7	66,25	221,58	252,06	1463,5	1803,02	11,09	15,4