

Утверждаю:

Заведующий муниципального казенного
дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 5»

 Т.В. Петросян

« 01 » сентября 2020 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МКДОУ «Детский сад № 5»

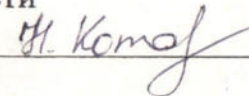
для детей от 3 до 7 лет составленное на основании

- 1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий
для питания школьников 2005 года издания**
- 2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий
для предприятий общественного питания 2009 года издания**
- 3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий
для питания детей в дошкольных организациях 2014 года издания**
- 4. Сборник «Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях» 2007 года издания**

Согласовано:

Главный технолог казенного учреждения

«Центр по техническому обслуживанию, капитальному ремонту и безопасности
образовательных учреждений Шпаковского муниципального района



Н.В. Котова

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	Объём блюд по приёмам пищи(норм а)	Объём блюд по приёмам пищи(ф акт)	Цена продуктов исходя из среднестатистическ их цен по СК	Стоимость
					белки	жиры	углеводы							
1 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	200			4.7	3.3	40.3	209.9	1.2	182/2005		200		
	крупa рисовая		29.5	29.5	2.1	0.3	21	97.4	0				55	1.62
	молоко		95	95	2.66	3.04	4	55.1	1.235				53	5.04
	вода		72	72	0	0	0	0	0				0	0.00
	сахар-песок		15	15	0	0	14.8	57.4	0				50	0.75
	соль йодированная		0.3	0.3	0	0	0	0					14	0.00
														7.41
	Бутерброд с маслом	40			2.39	8.15	15.07	144.7	0	№1/2005		40		
	масло сливочное"Крестьянское"		10	10	0.08	7.25	0.13	66.1	0				525	5.25
	хлеб пшеничный		30	30	2.31	0.9	14.94	78.6	0				41.8	1.25
														6.50
	Чай с лимоном	180/10/7			0.1	0	15.2	60.1	28	377/2005		180		
	чай-заварка		50	50						375/2005				
	чай черный байховый		0.5	0.5	0	0	0.12	0.6	0.04				350	0.18
	сахар-песок		15	15	0	0	14.8	57.4	0				50	0.75
	лимон свежий		8	7	0.1	0	0.28	2.1	2.06				115	0.92
	вода		150	150	0	0	0	0	0				0	0.00
														1.85
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	100	0	0	12.8	51.6	30			100	38	3.80
	Итого за завтрак				7.19	11.45	70.57	414.7	29.2		400-550	520		19.56
ОБЕД														
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200			2.15	2.3	13.72	83.8	6.6	88/2016		200		
	картофель		80	60	1.2	0.24	9.78	46.2	12				23	1.84
	макароны или лапша или вермишель		8	8	0.832	0.088	5.576	26.96	0				34	0.27
	лук репчатый		10	8	0.112	0	0.656	0.656	0.8				20	0.20
	морковь		10	8	0.104	0	0.552	2.8	0.4				20	0.20
	масло растительное подсолнечное		2	2	0	1.998	0	17.98	0				120	0.24
	соль йодированная		1.3	1.3	0	0	0	0	0				14	0.02
	вода		140	140	0	0	0	0	0				0	0.00
														2.77
	Рагу из птицы	175			12.5	6.6	5.8	134.2	4.4	229/2005		175		
	Цыпленок-бройлер		96	68	12.716	10.948	0	149.6	1.36				140	13.44
	Мсло растительнoн		2	2	0	5.994	0	53.94	0				120	0.24
	Картофель		107	80	1.6	0.32	13.04	61.6	16				23	2.46
	лук репчатый		12	10	0.14	0	0.82	4.1	1				20	0.24
	томатная паста		2.4	2.4	0.1152	0	0.456	2.448	1.08				140	0.34

	Итого за ужин				8.029	39.5	226.206	94.57	0.65				8.93
Всего за 1 день					20.934	67.6478	406.3997	1198.806	160.9				85.66
2 день													
ЗАВТРАК													
	Яйцо вареное	1шт.		40	5.1	4.6	0.3	63	0	209/2005		8.5	8.50
	Икра кабачковая	30	30	50	1	4.5	4.3	61	3.5	г/п		78	3.90
	Батон йодированный	20	20	20	1.54	0.6	9.96	52.4	0	г/п		41.8	0.84
	Чай с лимоном	180/10/7			0.12	0.02	10.2	41	2.83	393/2014		180	
	Чай черный байховый		0.3	0.3	0	0	0.12	0.6	0.04			350	1.05
	сахар-песок		15	15	0	0	14.8	57.4	0			50	0.80
	лимон свежий		8	7	0.1	0	0.28	2.1	2.06			115	0.80
	вода		150	150	0	0	0	0	0			0	0.00
													2.65
2-й Завтрак	Яблоки свежие	100	114	100	4	4	9.8	44	10	368/2014		50	5.00
	Итого за завтрак				11.76	13.72	34.56	261.4	16.33				11.85
ОБЕД												0	
	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	200			1.199	3.548	21.6415	122.2	12.159	82/2005		24	0.00
	свекла		25.5	20.5	0.3075	0.0205	1.804	8.61	2.05			23	0.59
	капуста белокочанная свежая		13	10.5	0.189	0.0105	0.4935	2.94	4.725			17	0.22
	картофель		23.5	17.5	0.35	0.07	2.8525	13.475	3.5			23	0.54
	морковь		10	7.5	0.0975	0	0.5175	2.625	0.375			23	0.23
	лук репчатый		7.2	6	0.084	0	0.492	2.46	0.6			17	0.12
	томатная паста		2	2	0.096	0	0.38	2.04	0.9			140	0.28
	масло растительное подсолнечное		3	3	0	2.997	0.00	26.97	0			120	0.36
	сахар-песок		1.5	1.5	0	0	15	56.9	0		0	50	0.075
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0			14	0.01
	лавровый лист		0.006	0.006	0	0	0	0	0			0	0.00
	вода или бульон		120	120	0	0	0	0	0			0	0.00
	сметана		3	3	0.075	0.45	0.102	6.18	0.009			170	0.51
													2.94
	Рыба, тушеная в томате с овощами	120			12.5276	6.6636	5.866	134.42	4.42	88/2007			
	минтай или хек		147.6	74.4	11.8296	0.6696	0	53.568	0			170	2.49
	вода		22.8	22.8	0	0	0	0	0			0	0.00
	морковь		32.4	25.2	0.3276	0	1.7388	8.82	1.26			23	0.73
	лук репчатый		14.4	11	0.14	0	0.82	4.1	1			20	0.29
	томатная паста		4.8	4.8	0.2304	0	0.912	4.896	2.16			140	0.67
	масло растительное подсолнечное		6	6	0	5.994	0	53.94	0			120	0.72
	сахар-песок		2.4	2.4	0	0	2.4	9.1	0			50	0.12
	соль йодированная		1.7	1.7	0	0	0	0	0			14	0.02

Полдник	лавровый лист		0.01	0.01	0	0	0	0	0			0	0.00
												5.04	
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	120			2.72	4.1404	22.168	137.084	27.2	53/2007			
	картофель		180.8	136	2.72	0.544	22.168	104.72	27.2		23	4.16	
	масло растительное подсолнечное		3.6	3.6	0	3.5964	0	32.364	0		120	0.432	
	соль йодированная		0.3	0.3	0	0	0	0	0		14	0.00	
												4.59	
	Капуста квашеная	100	100								80	8.00	
												8.00	
	Компот из смеси сухофруктов	200			0	0	19.98	104	0.24	394/2016			
	сухофрукты(смесь)		15	15	0	0	0	28.2	0.04		90	1.35	
	сахар-песок		15	15	0	0	19.98	75.8	0		50	0.75	
	вода		200	200	0	0	0	0	0		0	0.00	
												2.10	
	Хлеб деревенский	20	20	20	1.32	0.24	6.84	36.2	0	г/п	20	41.8	0.84
	Батон йодированный	20	20	20	1.54	0.6	9.96	52.4	0	г/п	20	41.8	0.84
	Итого за обед				19.3066	4.4364	31.8	177.864	0		40		24.35
	Макаронные изделия отварные	120			4.296	3.351	28.629	164.61	0	309/2005			
	макаронные изделия в/с		41	41	4.264	0.451	28.577	138.17	0			34	1.39
	соль йодированная		3	3	0	0	0	0	0			14	0.04
	масло сливочное"Крестьянское"		4	4	0.032	2.9	0.052	26.44	0			525	2.10
	сахар		5	5	0	0	4.99	18.9121	0			50	0.25
													3.79
	Кофейный напиток	150			3.3625	3.335	19.9325	119.30125	1.3	379/2005			
	кофейный напиток		3.75	3.75	0.5625	0.135	0.2625	4.45125	0			300	1.13
	вода		90	90	0	0	0	0	0			0	0.00
	сахар-песок		15	15	0	0	14.97	56.85	0			50	0.75
	молоко		50	50	2.8	3.2	4.7	58	1.3			53	2.65
	Итого за полдник				2.8	3.2	19.67	114.85	1.3		250-300	0	8.31
ужин													
	Чай с сахаром	150			0.1	0	15	57.7	0	376/2005			
	чай-заварка		0.3	0.3	0.1	0	0	0.8	0			350	0.11
	сахар-песок		15	15	0	0	15	56.9	0			50	0.75
	вода		112.5	112.5	0	0	0	0	0			0	0.00
	Пряник	50	50									95	4.75
	Итого за ужин												5.61
Всего за 2 день					33.8666	21.356	86.03	554.114	17.63				50.12

3 день														
Завтрак	Каша жидкая молочная пшенная с сахаром	150			5.2882	3.23718	37.3748	197.84	0.9282	182/2005				
	крупa пшeнная		28.6	28.6	3.289	0.95238	19.019	99.528	0			32	0.92	
	вода		50	50	0	0	0	0	0			0	0.00	
	молоко		71.4	71.4	1.9992	2.2848	3.3558	41.412	0.9282			53	3.78	
	сахар		11.4	11.4	0	0	15	56.9	0			50	0.57	
	Бутерброд с маслом и сыром	40			2.39	8.15	14.94	144.7	0	1/2005				
	масло сливочное "Крестьянское"		10	10										
	Батон йодированный		20	20								440	8.8	
	Сыр Российский		6	6								41.8	0.2508	
	Чай с лимоном	200			0.1	0	15.2	60.1	2.8	377/2005				
	чай чернyй байховый		0.4	0.4	0	0	0.12	0.6	0.04			350	0.14	
	сахар-песок		15	15	0	0	14.8	57.4	0			50	0.75	
	лимон свежий		6	5.2	0.1	0	0.28	2.1	2.06			115	0.69	
	вода		112.5	112.5	0	0	0	0	0			0	0	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	100	100	0	0	12.8	51.6	30			38	3.8	
	Итого за завтрак				5.3882	3.23718	52.5748	257.94	3.7282				15.90	
ОБЕД														
	Суп картофельный с бобовыми	200			3.5415	3.3285	11.9955	92.835	6.975	102/2005				
	картофель		40	30	0.6	0.12	4.89	23.10	6			23	0.92	
	горох лущеный		12.2	12	2.76	0.192	6.10	37.68	0			32	0.39	
	лук репчатый		7.5	6	0.084	0.012	0.49	2.46	0.6			20	0.15	
	морковь		9.5	7.5	0.0975	0.0075	0.52	2.63	0.375			23	0.22	
	масло растительное подсолнечное		3	3	0	2.997	0.00	26.97	0			120	0.36	
	соль йодированная		1	1	0	0	0.00	0.00	0			14	0.01	
	вода		105	105	0	0	0.00	0.00	0			0	0.00	
													2.05	
	Голубцы ленивые	190			14.12	9.04	20.26	219	20.03	298/2014				
	Капуста свежая белокочанная		121	96	1.728	0.096	4512	26.88	18.73			17	2.057	
	Говядина		81	60	9.93	5.213	0	91.6	0			440	35.64	
	Крупа рисовая		8	23	1.61	0.23	14.60	60.90	0			60	0.48	
	Лук репчатый		16	13	0.182	0.026	1.066	5.33	1.3			20	0.32	
	Масло сливочное "Крестьянское"		4	4	0.032	2.9	0.052	26.44	0			525	2.10	
	Яйцо куриное, гр.		5	5	0.635	0.575	0.035	7.85	0			8.5	0.04	
	Соль йодированная		0.4	0.4	0	0	0	0	0			14	0.01	
													40.65	
	Соус сметанный	30			0.4	1.4	1.8	22	0	354/2014				
	Сметана		3	3	0.1875	1.38	0.255	15.45	0			170	0.51	
	Мука пшеничная		2.3	2.3	0.2369	0.02	1.587	6.55	0			32	0.07	

	Вода			22.5	22.5	0	0	0	0	0			0	0.00	
	Соль йодированная			0.24	0.24	0	0	0	0	0			14	0.00	
														0.58	
	Макаронные изделия отварные	120				4.296	3.351	28.629	164.61	0	309/2005				
	макаронные изделия в/с			41	41	4.264	0.451	28.577	138.17	0			34	1.39	
	соль йодированная			3	3	0	0	0	0	0			14	0.04	
	масло сливочное"Крестьянское"			4	4	0.032	2.9	0.052	26.44	0			525	2.10	
														3.54	
	Помидоры соленые	100	100										60	6.00	
														6.00	
	Компот из смеси сухофруктов	200				0	0	19.98	104	0.24	394/2016				
	сухофрукты(смесь)			15	15	0	0	0	28.2	0.04			90	1.35	
	сахар-песок			15	15	0	0	19.98	75.8	0			50	0.75	
	вода			200	200	0	0	0	0	0			0	0.00	
														2.10	
	Хлеб деревенский	20	20	20		1.32	0.24	6.84	36.2	0	г/п			41.8	0.84
	Батон йодированный	20	20	20		1.54	0.6	9.96	52.4	0	г/п			41.8	0.84
															1.67
	Итого за обед					25.2175	17.9595	99.46	691.05	20.27					56.59
	полдник														
Запеканка из творога		80				19.8	14.42	38.186	362.316	0.872	223/2005				
Творог			50	48	8.9679	4.833	1.074	83.3961	0.2685				250	12.50	
Крупа манная			3.4	3.4	0.3502	0.034	1.2886	11.152	0				32	0.11	
Сахар-песок			4.6	4.6	0	0	4.5908	17.434	0				50	0.23	
Масло сливочное "Крестьянское"			2.3	2.3	0.0184	1.6675	0.0299	15.203	0				525	1.21	
Яйцо куриное, гр			2.3	2.3	0.2921	0.2645	0.0161	3.611	0				8.5	0.02	
Сухари панировачные			2.3	2.3	0	0	0	0	0				30	0.07	
Сметана			2.3	2.3	0.0575	0.345	0.0782	4.738	0.0069				170	0.39	
Молоко сгущенное			23	23	1.633	1.15	12.696	67.85	0.23				156.78	3.61	
														18.13	
Чай с молоком		200				2.67	2.34	14.31	89	1.2	394/2014				
Чай-заварка			0.3	0.3	0	0	0	0.28	0	391/2014			350	0.11	
Сахар-песок			15	15	0	0	9.99	40	0				50	0.75	
Молоко			92	90	252	2.88	4.23	5.22	1.2				53	4.876	
Вода			60	60	0	0	0	0	0				0	0.00	
														5.73	
Итого за полдник						22.47	16.76	52.496	451.316	2.072					23.86
ужин															
	Кофейный напиток	150				3.3625	3.335	19.9325	119.30125	1.3	379/2005				
	кофейный напиток		3.75	3.75	0.5625	0.135	0.2625	4.45125	0				300	1.13	
	вода		90	90	0	0	0	0	0				0	0.00	
	сахар-песок		15	15	0	0	14.97	56.85	0				50	0.75	

[illegible]

[illegible]

	молоко		95								300-400		53	5.04
	вода		57	57									0	0.00
	сахар-песок		15	15									50	0.75
	соль йодированная		0.3	0.3									14	0.00
														7.22
	Бутерброд с маслом и сыром	40			2.39	8.15	14.94	144.7	0	1/2005		40		
	масло сливочное"Крестьянское"		10	10									525	5.25
	Батон йодированный		20	20									41.8	0.84
	Сыр Российский		6	6									440	2.64
														6.09
	Чай с сахаром и лимоном	200			0.1	0	15.2	60.1	2.8	377/2005		180		
	чай-заварка		0.4	0.4	0	0	0.12	0.6	0.04				0	0.00
	чай черный байховый		15	15	0	0	14.8	57.4	0				350	5.25
	сахар-песок		6	5.2	0.1	0	0.28	2.1	2.06				50	0.30
	вода		112.5	112.5	0	0	0	0	0				0	0.00
	лимон		8	7									115	0.92
														6.47
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	100	0	0	12.8	51.6	30	г/п		100	38	3.80
	Итого за завтрак				9.8	13.8	83.4	496.5	34.0			520		23.57
ОБЕД														
	Суп картофельный на бульоне со сметаной	200			21.9582	15.616	41.3632	394.033	24.988	36/2007		200		
	Картофель		105	79	1.58	0.316	12.877	60.83	15.8				23	2.42
	Морковь		12	10	0.13	0	0.69	3.5	0.5				23	0.28
	Лук репчатый		7.5	6.3	0.0882	0	0.5166	2.583	0.63				20	0.15
	укроп		1.5	1.2	0.03	0	0.0756	0.48	1.2				0	0.00
	соль йодированная		0.3	0.3	0	0	0	0	0				14	0.00
	бульон		180	180	19.98	14.4	27	314.28	6.84				0	0.00
	сметана		6	6	0.15	0.9	0.204	12.36	0.018				170	1.02
														3.87
	Птица отварная	60			14.0848	12.1072	0.1312	166.096	1.664	637/2009				
	бройлер-цыпленок		105	75.2	14.0624	12.1072	0	165.44	1.504				140	14.70
	лук репчатый		2	1.6	0.0224	0	0.1312	0.656	0.16				20	0.04
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0				14	0.01
														14.75
	Икра свекольная	120			2.22	8.991	26.922	196.46	16.5	75/2005				
	свекла свежая		115	90	1.35	0	7.92	37.8	9				23	2.65
	лук репчатый		25	21	0.294	0	1.722	8.61	2.1				20	0.50
	томатная паста		12	12	0.576	0	2.28	12.24	5.4				140	1.68
	масло растительное подсолнечное		9	9	0	8.991	0.00	80.91	0				120	1.08
	сахар-песок		1.44	1.44	0	0	15	56.9	0				14	0.02
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0				16	0.02
														5.94
	Компот из смеси сухофруктов	200			0	0	19.98	104	0.24	394/2016				

	сухофрукты(смесь)		15	15	0	0	0	28.2	0.04			90	1.35
	сахар-песок		15	15	0	0	19.98	75.8	0			50	0.75
	вода		200	200	0	0	0	0	0			0	0.00
	кислота лимонная											0	0.00
													2.10
	Хлеб деревенский	20	20	20	1.32	0.24	6.84	36.2	0	г/п		41.8	0.84
	Батон йодированный	20	20	20	1.54	0.6	9.96	52.4	0	г/п		41.8	0.84
													1.68
	Итого за обед				41.1	37.6	105.2	949.2	43.4				28.34
полдник													
	Булочка домашняя	80			5.8484	9.4665	48.9035	305.62	0				
	Мука пшеничная		51.2	0	5.2736	0.5632	35.328	171.008	0	424/2005		34	1.74
	Сахар-песок		8.8	8.8	0	0	8.7824	33.352	0			50	0.44
	Масло сливочное "Крестьянское"		12	12	0.096	8.7	0.156	79.32	0			525	6.30
	Яйцо куриное, гр		1.5	1.5	0.1905	0.1725	0.0105	2.355	0			8.5	0.01
	Соль йодированная		0.5	0.5	0	0	0	0	0			14	0.01
	Дрожжи сухие		1/0,32		0	0	0	0	0			360	1.15
	Вода		22.8	22.8	0	0	0	0	0	0		0	0.00
													9.65
	Кефир или ряженка	150	154.5	150	3.75	4.8	6.15	88.5	1.05	386/2005		59	8.85
													8.85
	Итого за полдник				9.5984	14.2665	55.0535	394.12	1.05				18.50
ужин													
	Сок фруктовый	100	100	100	0	0	12.8	51.6	30	г/п		38	3.80
	Печенье	50	50	0	0	0	0	0	0	г/п		95	4.75
													8.55
Итого за 5 день					60.5	65.6	243.7	1839.8	78.4				78.96
6 день													
завтрак	Омлет натуральный	83			8.3124	13.275	1.1589	158.808	0.2925	438/2009			
	яйцо куриное столовое, гр		60	60	7.62	6.9	0	94.2	0			8.5	0.51
	молоко		22.5	22.5	0.63	0.72	1	13.05	0.2925			53	1.19
	соль йодированная		0.75	0.75	0	0	0	0	0			14	0.01
	масло сливочное"Крестьянское"		7.8	7.8	0.0624	5.655	0.1014	51.558	0			525	4.10
	Икра кабачковая	32	31.5	30	0.57	2.67	2.31	35.7	2.1	г/п		78	2.50
	Батон йодированный	20	20	20	1.54	0.6	9.96	52.4	0	г/п		41.8	0.84
													9.14
	Чай с лимоном	200			0.1	0	15.2	60.1	2.8	377/2005		180	
	чай-заварка		50	50	0	0	0	0	0				
	чай черный байховый		0.5	0.5	0	0	0.15	0.6	0.04			350	0.18
	сахар-песок		15	15	0	0	14.8	57.4	0			50	0.75

	Пудинг маннй с маслом сливочным	105			4.805	9.633	27.289	216.13	87.07	190/2005	400-550	105		
	Крупа манная		25	25	2.575	0.25	16.975	82	0				35	0.88
	Молоко		25	25	0.7	0.8	1.175	14.5	0.325				53	1.33
	Вода		86	86	0	0	0	0	0				0	0.00
	Яйцо куриное, гр		10	10	1.27	1.15	0.07	15.7	0				8.5	0.09
	Сахар-песок		8	8	0	0	7.984	30.32	0				50	0.40
	Масло сливочное "Крестьянское"		12	12	0.056	5.075	0.091	46.27	0				525	6.30
	Масло растительное		2	2	0.154	0.06	0.996	5.24	0				120	0.24
	Сметана		2	2	0.05	0.3	0.068	4.12	0.006				170	0.34
														9.57
	Какао с молоком	200			2.829	2.85	18.831	109.07	0.975	382/2005		200		
	какао-порошок		3	3	0.729	0.45	0.306	8.67	0				260	0.78
	молоко		75	75	2.1	2.4	3.525	43.5	0.975				50	3.75
	сахар-песок		15	15	0	0	15	56.9	0				0	0.000
	вода		82.5	82.5	0	0	0	0	0					4.53
	Итого за полдник				7.634	12.483	46.12	325.2	88.045					14.10
ужин														
	Бутерброд с джемом или повидлом	50			2.31	0.9	27.94	128.6	0.1	2/2005		50		
	джем или повидло		20.2	20	0	0	13	50	0.1				90	1.82
	Батон йодированный		30	30	2.31	0.9	14.94	78.6	0				41.8	1.25
														3.07
	Чай с молоком	150								378/2005				
	чай-заварка		0.4	50	0.08	0	0.0276	0.6072	0.04	375/2005			350	0.14
	сахар-песок		15	15	0	0	15	56.9	0				50	0.75
	вода		100	100	0	0	0	0	0				0	0.00
	молоко		51	51	1.428	1.632	2.397	29.58	0.663				53	2.70
														3.59
	Итого за ужин				2.39	0.9	27.9676	129.2072	0.14					6.67
Всего за 6 день					13.6016	14.7398	139.5864	769.3512	122.065					59.64
7 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная кукурузная с сахаром	200			5.3773	2.7732	47.0528	232.308	0.9282	174/2005		200		
	крупа кукурузная		40.7	40.7	3.3781	0.4884	28.897	133.496	0				34	1.38
	молоко		71.4	71.4	1.9992	2.2848	3.3558	41.412	0.9282				53	3.78
	вода		46.4	46.4	0	0	0	0	0				0	0.00
	сахар		11.4	11.4	0	0	14.8	57.4	0				50	0.57
	Соль йодированная		0.2	2	0	0	0	0	0				14	0.00
														5.74
	Бутерброд с маслом	40			2.39	8.15	14.94	144.7	0	1/2005		40		
	Масло сливочное "Крестьянское"		10	10									440	4.40
	Батон йодированный		30	30									41.8	1.25

ПОЛДНИК	вода		200	200	0	0	0	0	0	
	кислота лимонная									
	Хлеб деревенский	20	20	20	1.32	0.24	6.84	36.2	0	r/n
	Батон йодированный	20	20	20	1.54	0.6	9.96	52.4	0	r/n
	ИТОГО за обед				16.76	25.56	62.75	575.68	9.00	
	Оладьи с повидлом	165			11.6	13.1	75.2	414.5	1.1	401/2005
	мука		48.3	48.3	4.9749	0.5313	33.327	161	322	
	молоко		85	85						
	яйцо		4	4	0.2921	0.2645	0.0161	3.611	0	
	сахар		3	3	0	0	1.6966	6.443	0	
	соль		1.6	1.6	0	0	0	0	0	
	дрожжи		0.34	0.34	0	0	0	0	0	
	повидло		15	15	0.04	0	6.5	25	0.05	
	масло растительное		6	6	0	5.994	0	53.94	0	
	молоко кипяченое	150	158	150	5.04	5.76	8.46	104.4	2.34	
	Итого за полдник				16.64	18.86	83.66	518.9	3.44	
УЖИН	Сок фруктовый	100	100	100	0	0	12.8	51.6	30	r/n
	Печенье	50	50	0	0	0	0	0	0	r/n
	Итого за ужин				0	0	12.8	51.6	30	
ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ					33.40	44.42	159.21	1146.18	42.44	
8 ДЕНЬ ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшенная с сахаром	200			7.03	4.3	44.73	244.24	1.2	182/2005
	крупa пшeнная		38	38	4.37	1.2654	25.27	132.24	0	
	Вода		67	67	0	0	0	0	0	
	Сахар		15	15	0	0	15	56.9	0	
	Молоко		95	95	2.66	3.04	4.465	55.1	1.235	
	Соль		0.3	0.3	0	0	0	0	0	
	Бутерброд с маслом	40			2.39	8.15	15.07	144.7	0	1/2005
	Батон йодированный		30	30						
	Масло сливочное		10	10						
	Чай с сахаром	180/10			0.06	0.02	9.99	40	0.02	392/2014
	Чай заварка		0.3	0.3	0	0	0.12	0.6	0.04	
	Сахар-песок		15	15	0	0	14.8	57.4	0	
	Вода		150	150	0	0	0	0	0	
	Яблоки/бананы свежие	100	100	100	0	0	12.8	51.6	30	
	Итого за завтрак				9.48	12.47	82.59	480.54	31.22	

400-550

	0	0.00
		0.00
		2.10
20	41.8	0.84
20	41.8	0.84
517		13.17
165		
	32	1.55
	53	4.51
	8.5	0.03
	50	0.15
	14	0.02
	360	0.12
	90	1.35
	120	0.72
		8.45
150	53	8.37
315		16.82
	38	3.80
	95	4.75
		8.55
		61.96
200		
	45	1.71
	0	0.00
	50	0.75
	53	5.04
	14	0.004
		7.50
40		
	41.8	1.25
	525	5.25
		6.50
180		
	350	0.11
	50	0.75
	0	0.00
		0.86
	50	5.00
420		19.86

[illegible]

[illegible]

	какао-порошок		3	3	0.729	0.45	0.306	8.67	0				260	0.78
	молоко		50	50	1.4	1.6	2.35	29	0.65				53	2.65
	сахар-песок		15	15	0	0	15	56.9	0				53	0.80
	вода		82.5	82.5	0	0	0	0	0			#REF!	0	0.00
	Итого за ужин				2.129	2.05	17.656	94.57	0.65					8.98
Итого за 9 день					113.2	83.6	151.3	952.9	1.7					70.84
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с сахаром	200			8.5204	5.5196	44.8331	261.464	1.7329	183/2005		200		
10 ДЕНЬ	Крупа гречневая		31	31	4.788	1.254	24	127.3	0				70	2.17
ЗАВТРАК	Молоко		133.3	133.3									53	7.06
	Вода		28.6	28.6									0	0.00
	Соль йодированная		0.3	0.3									16	0.00
	Сахар-ресок		15	15									53	0.80
	Бутерброд с маслом и сыром	40			2.39	8.15	14.94	144.7	0	1/2005				10.03
	Сыр "Российский"		6	6									440	2.64
	Батон йодированный		30	30									41.8	1.25
	масло сливочное		10	10									525	5.25
														3.89
	Чай с сахаром с молоком	200			0.06	0.02	9.99	40	0	392/2014		200		
	Молоко		50	50	1.904	2.176	3.196	39.44	0.884				53	2.65
	чай черный байховый		0.3	0.3	0.12	0	0.0414	0.9108	0.06				350	0.11
	сахар-песок		15	15	0	0	15	56.9	0				53	0.02
	вода		75	75	0	0	0	0	0				0	0.00
	Яблоки/банан свежие	100	100	100	0	0	12.8	51.6	30				0	2.77
													50	5.00
Второй завтрак	Итого за завтрак				8.6	5.5	67.6	353.1	31.7					5.00
														21.70
ОБЕД														
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200			3.0172	4.868	26.774	163.01	9.592	63/2014		200		
	Свекла		40	32	0.48	0.032	2.816	13.44	3.2				23	0.92
	Фасоль		8	8	1.68	0.16	3.76	0.7896	0.0752				80	0.64
	Картофель		26.6	20	0.4	0.08	3.26	15.4	4				23	0.61
	Морковь		12.6	10	0.13	0	0.69	3.5	0.5				23	0.29
	Томатная паста		2.4	2.4	0.1152	0	0.456	2.448	1.08				140	0.34
	Лук репчатый		10	8	0.112	0	0.66	3.28	0.8				20	0.20
	Масло растительное		4	4	0	3.996	0	35.96	0				120	0.48
	Сахар-песок		1.2	1.2	0	0	0	0	0				50	0.06

[illegible]

УЖИН													
	Сок фруктовый	100	100	100	0	0	12.8	51.6	30			38	3.8
	Пряник	50	50									90	4.5
	Итого за ужин				0	0	12.8	51.6	30				8.30
Итого за 10 дней					43.6	42.824	224.05	1384.80	144.69				65.11
Всего за 10 дней													851.59
Среднее значение за 1 день													
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за 10 дней в % от калорийности					73.0	69.0	275.0	1963.0					
по санпин					59.7	62.1	81.5	70.5					
% выполнения													

Суммарный объем блюд по приемам пищи

завтрак	обед	полдник
400-550	600-800	250-350
4890	6878	3173
489	687.8	317.3