



Утверждено приказом  
от 07.10.2022 № 142/Д  
Заведующий МДОБУ № 7  
М.П.Суслова

## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ для организации питания детей в ДОУ с 8-10-часовым пребыванием

Возрастная категория: от 3 до 7 лет ( зимний период )

<i>ДЕНЬ 1</i>								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг	№ ре- цеп- туры
			Белки,	Жиры	Угле- воды,			
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой манной	180	4,69	4,57	14,78	118,98	0,82	101
	Батон йодированный	30	1,58	0,2	9,66	96,00	0,00	1
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	5
	Сыр (порциями)	15	3,56	5,32	0,00	60,5	0,14	7
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	416
	<b>ИТОГО:</b>	<b>410</b>	<b>13,54</b>	<b>13,28</b>	<b>40,33</b>	<b>366,56</b>	<b>2,39</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	180	0,00	0,00	19,8	81,00	1,26	418
	<b>ИТОГО:</b>	<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>19,8</b>	<b>81,00</b>	<b>1,26</b>	
<b>Обед:</b>	Овощная нарезка (помидор соленный)	60	0,0	0,0	0,0	8,00	5,7	61
	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200	2,02	6,30	12,96	116,80	10,29	63
	Плов из говядины	200	16,28	18,52	38,95	360,75	0,89	321
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	390
	Хлеб пшеничный	15	0,78	0,09	4,83	23,66	0,00	1
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,4	19,32	94,66	0,00	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>695</b>	<b>22,38</b>	<b>25,45</b>	<b>97,55</b>	<b>691,71</b>	<b>18,43</b>	
<b>Полдник:</b>	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100\15	13,81	20,15	21,88	191,3	0,69	249
	Кефир	180	5,22	4,50	7,56	90,00	0,56	420
	<b>ИТОГО:</b>	<b>295</b>	<b>19,03</b>	<b>24,65</b>	<b>29,44</b>	<b>281,3</b>	<b>1,25</b>	
	<b>ВСЕГО за 1 день:</b>	<b>1580</b>	<b>54,95</b>	<b>63,38</b>	<b>187,12</b>	<b>1420,57</b>	<b>23,33</b>	
	<i>Норма за 1 день</i>		<b>49,3</b>	<b>46,6</b>	<b>195,75</b>	<b>1350</b>		
<i>ДЕНЬ 2</i>								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг	№ ре- цеп- туры
			Белки,	Жиры	Угле- воды,			
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с пшеном	180	5,22	4,93	16,71	132,12	0,82	101
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411
	Батон йодированный	30	1,58	0,2	9,66	96,00	0,00	1
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	5
	Кондитерские изделия	35	1,83	5,64	20,43	65,3	0,00	

	<b>ИТОГО:</b>	<b>430</b>	<b>8,73</b>	<b>14,42</b>	<b>56,86</b>	<b>366,47</b>	<b>0,85</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,75	0,75	9,18	44,00	6,50	386
	<b>ИТОГО:</b>	<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>0,75</b>	<b>9,18</b>	<b>44,00</b>	<b>6,50</b>	
<b>Обед:</b>	Овощная нарезка (огурец соленый)	60	0,0	0,0	0,0	8,0	5,7	
	Суп картофельный с бобовыми	200	5,49	5,27	16,32	134,75	5,81	87
	Котлеты рубленые из птицы, запеченные с соусом молочным	85	8,91	12,75	7,27	179,67	0,28	324
	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	112,65	25,74	143
	Хлеб пшеничный	15	0,78	0,09	4,83	23,66	0,00	1
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,4	19,32	94,66	0,00	1
	Кисель из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	390
	<b>ИТОГО:</b>	<b>730</b>	<b>21,58</b>	<b>23,51</b>	<b>83,37</b>	<b>641,23</b>	<b>39,08</b>	
<b>Полдник:</b>	Рыба тушеная с овощами	70\30	8,74	5,02	6,81	107,34	0,22	254
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411
	Хлеб пшеничный	15	0,78	0,09	4,83	23,66	0,00	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>295</b>	<b>9,58</b>	<b>5,13</b>	<b>21,63</b>	<b>171,00</b>	<b>0,23</b>	
	<b>ВСЕГО за 2 день:</b>	<b>1555</b>	<b>40,64</b>	<b>43,06</b>	<b>171,04</b>	<b>1222,7</b>	<b>46,66</b>	
	<i>Норма за 1 день</i>		<b>49,3</b>	<b>46,6</b>	<b>195,75</b>	<b>1350</b>		
<b>ДЕНЬ 3</b>								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Вита-мин С, мг	№ ре-цеп-туры
			Белки,	Жиры	Угле-воды,			
<b>Завтрак:</b>	Омлет натуральный	100	5,73	11,04	1,1	127,00	0,18	229
	Зеленый горошек	60	1,86	0,12	3,90	24,00	0,42	50
	Кофейный напиток с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	414
	Батон йодированный	30	1,58	0,2	9,66	96,0	0,00	1
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	5
	<b>ИТОГО:</b>	<b>375</b>	<b>12,88</b>	<b>18,18</b>	<b>30,55</b>	<b>387,05</b>	<b>2,03</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,75	0,75	9,18	44,00	6,50	386
	<b>ИТОГО:</b>	<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>0,75</b>	<b>9,18</b>	<b>44,00</b>	<b>6,50</b>	
<b>Обед:</b>	Овощная нарезка (капуста квашенная)	60	0,0	0,0	0,0	8,0	5,7	61
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,9	6,78	67,8	14,99	73
	Тефтели из печени с рисом в сметанном соусе	80 30	4,89	5,83	8,2	81,75	2,75	301
	Каша ячневая вязкая	150	3,24	4,23	20,82	134,25	0,0	331
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	390
	Хлеб пшеничный	15	0,78	0,09	4,83	23,66	0,00	1
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,4	19,32	94,66	0,00	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>735</b>	<b>13,6</b>	<b>14,59</b>	<b>81,44</b>	<b>497,96</b>	<b>24,99</b>	
<b>Полдник:</b>	Оладьи	100/20	6,50	6,60	31,60	213,0	0,00	430
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	419
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>11,98</b>	<b>11,48</b>	<b>40,67</b>	<b>315,00</b>	<b>2,46</b>	
	<b>ВСЕГО за 3 день:</b>	<b>1510</b>	<b>39,21</b>	<b>45,0</b>	<b>161,84</b>	<b>1244,0</b>	<b>35,98</b>	
	<i>Норма за 1 день</i>		<b>49,3</b>	<b>46,6</b>	<b>195,75</b>	<b>1350</b>		



<b>ДЕНЬ 4</b>								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг	№ ре- цеп- туры
			Белки,	Жиры	Угле- воды,			
Завтрак:	Суп молочный с крупой пшеничной	180	5,01	4,65	16,52	127,98	0,82	101
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	413
	Батон йодированный	30	1,58	0,2	9,66	96,00	0,00	1
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	5
	Кондитерские изделия	35	1,83	5,64	20,43	65,3	0,00	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>430</b>	<b>8,52</b>	<b>12,14</b>	<b>56,67</b>	<b>362,33</b>	<b>0,85</b>	
2 завтрак:	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	180	0,00	0,00	16,5	67,5	1,05	418
	<b>ИТОГО:</b>	<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>16,5</b>	<b>67,5</b>	<b>1,05</b>	
Обед:	Овощная нарезка (помидор соленый)	60	0,0	0,0	0,0	8,0	5,7	61
	Суп картофельный с клецками	200/25	1,68	2,69	9,71	69,8	4,6	91
	Жаркое по- домашнему	200	18,53	11,40	27,97	307,8	4,44	292
	Кисель из сухофруктов	180	0,21	0,01	31,74	127,98	0,13	394
	Хлеб пшеничный	15	0,78	0,09	4,83	23,66	0,00	1
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,4	19,32	94,66	0,00	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>720</b>	<b>24,36</b>	<b>14,58</b>	<b>93,57</b>	<b>631,9</b>	<b>14,87</b>	
Полдник:	Тефтеля рыбная	80,0	10,7	3,76	8,00	108	0,36	271
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	420
	Икра свекольная	60	1,41	2,76	7,4	60,06	4,03	55
	Хлеб пшеничный	15	0,78	0,09	4,83	23,66	0,00	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>335</b>	<b>18,11</b>	<b>11,11</b>	<b>27,79</b>	<b>283,72</b>	<b>4,93</b>	
	<b>ВСЕГО за 4 день:</b>	<b>1665</b>	<b>50,99</b>	<b>37,83</b>	<b>194,53</b>	<b>1345,45</b>	<b>21,7</b>	
	<i>Норма за 1 день</i>		<b>49,3</b>	<b>46,6</b>	<b>195,75</b>	<b>1350</b>		
<b>ДЕНЬ 5</b>								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг	№ ре- цеп- туры
			Белки,	Жиры	Угле- воды,			
Завтрак:	Суп молочный с рисовой крупой	180	4,34	4,57	15,15	119,16	0,82	101
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	395
	Батон йодированный	30	1,58	0,2	9,66	96,00	0,00	1
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	5
	<b>ИТОГО:</b>	<b>395</b>	<b>8,81</b>	<b>10,81</b>	<b>39,24</b>	<b>341,12</b>	<b>1,99</b>	
2 завтрак:	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,75	0,75	9,18	44,00	6,50	386
	<b>ИТОГО:</b>	<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>0,75</b>	<b>9,18</b>	<b>44,00</b>	<b>6,50</b>	
Обед:	Овощная нарезка (помидор соленый)	60	0,0	0,00	0,00	8,0	5,7	61
	Суп картофельный с	200/25	3,79	3,06	25,47	110,45	9,6	83\123

	гречками		1,86	0,23	11,41	55,23	0,0	
	Тефтели мясная в сметанном соусе	70/30	8,87	9,83	11,71	171,0	0,85	304
	Картофельное пюре с морковью	150	2,85	4,5	18,0	125,1	15,75	340
	Компот из сухофрукты	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36	394
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,4	19,32	94,66	0,00	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>785</b>	<b>19,07</b>	<b>17,81</b>	<b>99,49</b>	<b>610,91</b>	<b>32,26</b>	
Полдник:	Драчена	100	9,92	13,49	6,09	184,61	0,32	242
	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,20	4,2	10
	Хлеб пшеничный	15	0,78	0,09	4,83	23,66	0,00	1
	Кефир	180	5,22	4,50	7,2	90,00	1,26	420
	<b>ИТОГО:</b>	<b>340</b>	<b>17,12</b>	<b>23,46</b>	<b>23,12</b>	<b>371,47</b>	<b>5,78</b>	
	<b>ВСЕГО за 5 день:</b>	<b>1565</b>	<b>45,75</b>	<b>52,85</b>	<b>171,03</b>	<b>1367,5</b>	<b>46,53</b>	
	<b>Норма за 1 день</b>		<b>49,3</b>	<b>46,6</b>	<b>195,75</b>	<b>1350</b>		
<b>ДЕНЬ 6</b>								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Вита-мин С, мг	№ ре-цеп-туры
			Белки,	Жиры	Угле-воды,			
Завтрак:	Суп молочный с ячневой крупой	180	5,01	4,65	16,52	127,98	0,82	101
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	411
	Батон йодированный	30	1,58	0,2	9,66	96,00	0,00	1
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	1
	Сыр (порциями)	15	3,56	5,32	0,00	60,5	0,14	7
	<b>ИТОГО:</b>	<b>410</b>	<b>10,25</b>	<b>13,82</b>	<b>36,87</b>	<b>357,53</b>	<b>0,99</b>	
2 завтрак:	Напиток витами-низированный промышленного производства	180	0,00	0,00	3,60	14,40	0,54	418
	<b>ИТОГО:</b>	<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>3,60</b>	<b>14,40</b>	<b>0,54</b>	
Обед:	Овощная нарезка (капуста квашенная)	60	0,0	0,0	0,00	8,0	5,7	61
	Суп из овощей	200	1,4	4,00	9,04	77,94	6,8	202
	Котлеты рубленые мясные	70	10,87	8,25	11,25	162,17	0,11	299
	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	112,65	25,74	143
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	390
	Хлеб пшеничный	15	0,78	0,09	4,83	23,66	0,00	1
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,4	14,49	70,95	0,00	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>715</b>	<b>19,45</b>	<b>17,74</b>	<b>80,07</b>	<b>566,92</b>	<b>39,9</b>	
Полдник:	Шницель рыбный натуральный	80	12,73	3,8	8,3	117,5	2,32	274
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,52	420
	Зеленый горошек	60	1,86	0,12	3,90	24,00	0,42	50
	Хлеб пшеничный	15	0,78	0,09	4,83	23,66	0,00	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>335</b>	<b>20,59</b>	<b>8,51</b>	<b>24,59</b>	<b>257,16</b>	<b>3,26</b>	
	<b>ВСЕГО за 6 день:</b>	<b>1640</b>	<b>50,29</b>	<b>40,07</b>	<b>145,13</b>	<b>1196,01</b>	<b>44,69</b>	
	<b>Норма за 1 день</b>		<b>49,3</b>	<b>46,6</b>	<b>195,75</b>	<b>1350</b>		
<b>ДЕНЬ 7</b>								



Прием пищи	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг	№ ре- цеп- туры
			Белки,	Жиры	Угле- воды,			
Завтрак:	Суп молочный с геркулесовой крупой	180	5,33	5,34	16,14	133,92	0,82	101
	Кофейный напиток с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	414
	Батон йодированный	30	1,58	0,2	9,66	96,00	0,00	1
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	5
	Сыр (порциями)	15	3,56	5,32	0,00	60,5	0,14	7
	<b>ИТОГО:</b>	<b>410</b>	<b>14,18</b>	<b>17,68</b>	<b>41,69</b>	<b>430,47</b>	<b>2,39</b>	
2 завтрак:	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	180	0,00	0,00	16,5	81,00	1,26	418
	<b>ИТОГО:</b>	<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>19,8</b>	<b>81,00</b>	<b>1,26</b>	
Обед:	Овощная нарезка (огурец соленый)	60	0,0	0,0	0,00	8,0	5,7	61
	Борщ вегетарианский	200	2,19	4,76	11,04	95,4	14,22	65
	Фрикаделька из птицы	70	10,59	8,11	6,83	142,34	0,37	325
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,10	7,5	28,5	175,00	0,00	219
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36	394
	Хлеб пшеничный	15	0,78	0,09	4,83	23,66	0,00	1
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,4	19,32	94,66	0,00	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>715</b>	<b>22,22</b>	<b>20,88</b>	<b>95,51</b>	<b>640,76</b>	<b>20,65</b>	
Полдник:	Вареники ленивые со сметаной	155\13	22,99	16,83	23,73	337,9	0,3	244
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411
	<b>ИТОГО:</b>	<b>348</b>	<b>23,05</b>	<b>16,85</b>	<b>33,72</b>	<b>377,9</b>	<b>0,33</b>	
	<b>ВСЕГО за 7 день:</b>	<b>1653</b>	<b>59,45</b>	<b>55,41</b>	<b>190,72</b>	<b>1530,13</b>	<b>24,63</b>	
	<i>Норма за 1 день</i>		<b>49,3</b>	<b>46,6</b>	<b>195,75</b>	<b>1350</b>		
<b>ДЕНЬ 8</b>								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг	№ ре- цеп- туры
			Белки,	Жиры	Угле- воды,			
Завтрак	Суп молочный с крупой гречневой	180	5,37	4,93	15,37	127,44	0,82	101
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	416
	Батон йодированный	30	1,58	0,2	9,66	96,0	0,00	1
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	5
	<b>ИТОГО:</b>	<b>395</b>	<b>10,66</b>	<b>11,95</b>	<b>40,95</b>	<b>365,74</b>	<b>2,25</b>	
2 завтрак:	Напиток витаминизированный	180	0,00	0,00	3,60	14,40	0,54	418
	<b>ИТОГО:</b>	<b>180</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>3,60</b>	<b>14,4</b>	<b>0,54</b>	
Обед:	Овощная нарезка (помидор соленый соленый)	60	0,0	0,0	0,0	8,0	5,7	61
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	88
	Шницель мясной с	70\30	9,24	9,4	15,9	227,0	10,2	299

	соусом сметанным с овощами							
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	18,16	339
	Кисель из сухофруктов	180	0,21	0,01	31,74	127,98	0,13	394
	Хлеб пшеничный	15	0,78	0,09	4,83	23,66	0,00	1
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,4	19,32	94,66	0,00	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>745</b>	<b>18,6</b>	<b>16,97</b>	<b>105,94</b>	<b>702,35</b>	<b>40,79</b>	
<b>Полдник:</b>	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	227
	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,2	4,2	57
	Хлеб пшеничный	15	0,78	0,09	4,83	23,66	0,00	1
	Кефир	180	5,22	4,50	7,2	92,00	0,54	420
	<b>ИТОГО:</b>	<b>295</b>	<b>12,3</b>	<b>14,59</b>	<b>17,79</b>	<b>251,86</b>	<b>4,74</b>	
	<b>ВСЕГО за 8 день:</b>	<b>1615</b>	<b>41,56</b>	<b>43,51</b>	<b>168,25</b>	<b>1334,35</b>	<b>48,32</b>	
	<i>Норма за 1 день</i>		<i>49,3</i>	<i>46,6</i>	<i>195,75</i>	<i>1350</i>		
<b>ДЕНЬ 9</b>								
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход г</b>	<b>Пищевые вещества, г</b>			<b>Энерг. ценность, ккал</b>	<b>Вита-мин С, мг</b>	<b>№ ре-цеп-туры</b>
			<b>Белки,</b>	<b>Жиры</b>	<b>Угле-воды,</b>			
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,7	4,44	15,03	118,9	0,74	100
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	411
	Батон йодированный	30	1,58	0,2	9,66	96,0	0,00	1
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	5
	Кондитерские изделия	35	1,83	5,64	20,43	65,3	0,00	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>425</b>	<b>8,21</b>	<b>13,93</b>	<b>55,18</b>	<b>353,25</b>	<b>0,77</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	180	0,00	0,00	16,5	67,5	1,05	418
	<b>ИТОГО:</b>	<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>16,5</b>	<b>67,5</b>	<b>1,05</b>	
<b>Обед:</b>	Овощная нарезка (капуста квашенная)	60	0,0	0,0	0,0	8,0	5,7	61
	Рассольник ленинградский	200	1,7	4,07	16,15	89,03	6,52	82
	Фрикаделька мясная в томатно-сметанном соусе	80\30	12,98	13,1	11,92	218,0	0,69	305
	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,01	20,52	145,5	0,00	330
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	390
	Хлеб пшеничный	15	0,78	0,09	4,83	23,66	0,00	1
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,4	19,32	94,66	0,00	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>755</b>	<b>23,34</b>	<b>22,81</b>	<b>94,23</b>	<b>666,69</b>	<b>14,46</b>	
<b>Полдник:</b>	Пудинг из творога с рисом, со сгущенным молоком	100/20						<b>254</b>
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>14,39</b>	<b>11,54</b>	<b>30,17</b>	<b>262,8</b>	<b>0,21</b>	
	<b>ВСЕГО за 9 день:</b>	<b>1660</b>	<b>45,94</b>	<b>48,28</b>	<b>196,08</b>	<b>1350,24</b>	<b>16,49</b>	
	<i>Норма за 1 день</i>		<i>49,3</i>	<i>46,6</i>	<i>195,75</i>	<i>1350</i>		
<b>ДЕНЬ 10</b>								



Прием пищи	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг	№ ре- цеп- туры
			Белки,	Жиры	Угле- воды,			
Завтрак	Омлет натуральный	100	5,73	11,04	1,1	127,00	0,18	229
	Зеленый горошек	60	1,86	0,12	3,9	24,0	0,42	50
	Чай с сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,20	411
	Батон йодированный	30	1,58	0,2	9,66	96,00	0,00	1
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	5
	Кондитерские изделия	35	1,83	5,64	20,43	65,3	0,00	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>410</b>	<b>13,67</b>	<b>22,97</b>	<b>49,47</b>	<b>434,35</b>	<b>1,8</b>	
2 завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,75	0,75	9,18	44,00	6,50	386
	<b>ИТОГО:</b>	<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>0,75</b>	<b>9,18</b>	<b>44,00</b>	<b>6,50</b>	
Обед	Овощная нарезка (огурец соленый)	60	0,0	0,0	0,0	8,0	5,7	61
	Борщ с картофелем (свекольник) со сметаной	200	1,8	4,5	12,63	92,45	8,23	64
	Запеканка картофельная с печенью	200	15,46	9,67	31,43	286,33	34,66	308
	Кисель из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	390
	Хлеб пшеничный	15	0,78	0,09	4,83	23,66	0,00	1
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,4	19,32	94,66	0,00	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>745</b>	<b>23,14</b>	<b>19,62</b>	<b>93,01</b>	<b>592,94</b>	<b>50,11</b>	
Полдник:	Оладьи со сгущенным молоком	100/20	6,50	6,60	31,60	213,00	0,00	431
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>6,56</b>	<b>6,62</b>	<b>41,59</b>	<b>253,00</b>	<b>0,03</b>	
	<b>ВСЕГО за 10 день:</b>	<b>1555</b>	<b>44,12</b>	<b>49,96</b>	<b>193,25</b>	<b>1324,29</b>	<b>58,44</b>	
	<i>Норма за 1 день</i>		<i>49,3</i>	<i>46,6</i>	<i>195,75</i>	<i>1350</i>		

Инженер-технолог

*Еронова*

А.П.Еронова

### СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

В среднем калорийность пищевого рациона распределена следующим образом:

Завтрак	– 18-20%
II завтрак	– 4-5 %
Обед	– 33-35,5 %
Уплотненный полдник	– 15-20%

#### СРЕДНЕЕ ЗА 10 ДНЕЙ

День	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
	Белки, г	Жиры г	Углеводы, г		
1	54,95	63,38	187,12	1420,57	23,33
2	40,64	43,06	171,04	1222,7	46,66
3	39,21	45,00	161,84	1244,0	35,98
4	50,99	37,83	194,53	1345,45	21,7
5	45,75	52,85	171,03	1367,5	46,53
6	50,29	40,07	145,13	1196,01	44,69
7	59,45	55,41	190,72	1530,13	24,63
8	41,56	43,51	168,25	1334,35	48,32
9	45,94	48,24	196,08	1350,24	16,49
10	44,12	49,96	193,25	1324,29	58,44
<b>СРЕДНЕЕ</b>	47,29	48,13	177,9	1333,52	36,67
<b>Норма за 1 день</b>	49,3	46,6	195,75	1350	