

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МДОУ д/с «Спутник»
 _____ С.В. Чиркин

**Перспективное основное дневное меню для питания детей 1,5 – 3 лет/3-7 лет посещающих МДОУ д/с «Спутник»
 г.Балашова Саратовской области, с 12-ти часовым пребывание**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн. Ценность, ккал
1 день						
Завтрак						
232	Каша пшеничная молочная жидкая	150/200	5,8/7,2	5,1/6,4	28,3/35,3	183,1/229,0
69	Бутерброд с маслом	30/7. 40/9	1,7/2,2	11,6/15,4	10,5/14,0	154,0/204,0
457	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,2	0,1/0,1	7,0/9,3	28,0/38,0
	Итого в завтрак	337/429	7,6/9,6	16,8/21,9	45,8/58,6	365,1/471,0
2 завтрак						
470	Кисломолочный напиток	100/100	2,9/2,9	2,5/2,5	4,0/4,0	50,5/50,5
155	Итого во 2 завтрак	100,0/100,0	2,9/2,9	2,5/2,5	4,0/4,0	50,5/50,5
Обед						
100	Рассольник ленинградский	150/180	1,9/2,6	3,6/5,1	9,5/13,2	78,8/110,0
367	Птица в соусе с томатом	60/80	9,5/10,4	11,7/12,1	2,2/2,4	146,4/161,0

202	Каша гречневая рассыпчатая	110/130	6,2/7,3	4,6/5,5	28,0/33,0	177,5/210,0
495	Компот из смеси сухофруктов	150/180	0,4/0,6	0,1/0,1	15,0/20,1	63,0/84,0
574	Хлеб ржаной	20/30	1,6/2,4	0,3/0,4	8,0/12,0	41,2/61,8
573	Хлеб пшеничный	30/40	2,2/3,0	0,2/0,3	14,7/19,6	70,2/93,6
	Итого в обед	520/640	10,4/13,3	5,2/6,3	66,0/84,7	352,0/449,4
Полдник						
459	Чай с лимоном	150/200	0,1/0,3	0,1/0,1	7,0/9,5	28,0/40,0
530	Ватрушка с повидлом	60/60	3,5/3,5	1,4/1,4	34,8/34,8	166,0/166,0
	Итого в полдник	210/240	3,6/3,7	1,5/1,5	41,8/44,3	194,0/206,0
Ужин (Дежурная группа)						
225	Каша пшенная вязкая	160/200	6,6/8,2	6,0/7,4	29,0/36,2	196,3/245,4
457	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,2	0,1/0,1	7,0/9,3	28,0/38,0
581	Пряник	40/40	2,3/2,3	1,8/1,8	30,0/30,0	146,4/146,4
	Итого в ужин	350/420	9,0/10,7	8,0/9,3	66,0/75,5	371,0/430,0
	Итого в день	1517/1829	33,5/40,2	31,5/39,0	229,7/273,0	1325,1/1597,4

2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн. Ценность, ккал
Завтрак						
237	Каша овсяная молочная жидкая	150/200	5,9/7,4	6,6/8,3	25,5/31,5	185,0/231,0
69	Бутерброд с маслом	30/7. 40/9	1,7/2,2	11,6 /15,4	10,5/14,0	154,0/204,0
457	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,2	0,1/0,1	7,0/9,3	28,0/38,0
	Итого в завтрак	337/429	7,7/9,8	18,3/24,1	43/54,8	367,0/473,0
2 завтрак						
82	Груша свежая	100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	44,0/44,0
	Всего во 2 завтрак	100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	44,0/44,0
Обед						
128	Суп-лапша домашняя	150/180	1,8/2,5	2,7/3,8	8,0/11,3	64,2/89,2
308	Котлета рыбная любительская	40/60	7,5/10,0	0,9/1,2	3,12/4,16	50,0/67,2
385	Рис отварной (гарнир)	110/130	3,0/3,5	4,3/5,0	31,0/36,2	175,4/205,0
495	Компот из смеси сухофруктов	150/180	0,4/0,6	0,1/0,1	15,0/20,1	63,0/84,0
26	Салат из свеклы отварной	40/50	0,7/0,7	3,5/3,5	3,8/3,8	45,5/45,5

574	Хлеб ржаной	20/30	1,6/2,4	0,3/0,4	8,0/12,0	41,2/61,8
573	Хлеб пшеничный	30/40	2,2/3,0	0,2/0,3	14,7/19,6	70,2/93,6
	Итого в обед	540/670	17,2/22,7	12/14,3	83,62/107,16	508,9/648,1
Полдник						
481	Кисель витаминный	150/180	0,1/0,2	0,1/0,2	18,6/24,8	2,1/10,0
582	Печенье	40/40	3,0/3,0	3,92/3,92	29,76/29,76	166,0/166,0
	Итого в полдник	190/220	3,1/3,2	4,02/4,02	36,76/39,06	168,1/176,0
Ужин (Дежурная группа)						
153	Картофель отварной с луком	120/150	3,7/4,2	5,7/6,5	14,5/16,6	124,0/143,0
457	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,2	0,1/0,1	7,0/9,3	28,0/38,0
576	Батон	30/40	2,25/3,0	0,87/1,16	15,42/20,56	78,3/104,4
2	Салат витаминный	40/50				
	Итого в ужин	300/370	6,05/7,4	6,67/7,76	36,92/40,46	230,0/285,4
	Итого в день	1467/1789	34,05/43,1	41,17/50,18	210,4/251,58	1342,9/1653,1

3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн. Ценность, ккал
Завтрак						
235	Каша пшенная молочная жидкая	150/200	5,8/7,2	5,8/7,2	27,8/34,8	187,0/233,0
69	Бутерброд с маслом	30/7. 40/9	1,7/2,2	11,6 /15,4	10,5/14,0	154,0/204,0
457	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,2	0,1/0,1	7,0/9,3	28,0/38,0
	Итого в завтрак	337/429	7,6/9,6	17,5/22,7	45,3/58,1	369,0/475,0
2 завтрак						
82	Яблоко	100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	44/44
	Итого во 2 завтрак	100/100			9,8/9,8	44/44
Обед						
114	Суп картофельный с гречневой крупой	150/180	2,0/2,7	2,5/3,5	7,0/9,8	59,4/82,0
321	Мясо тушеное	60/80	16,0/17,6	15,0/16,3	5,0/5,5	219,0/240,0
377	Пюре картофельное(гарнир)	110/130	3,2/3,7	4,8/5,6	7,0/8,1	84,0/98,0
495	Компот из смеси сухофруктов	150/180	0,4/0,6	0,1/0,1	15,0/20,1	63,0/84,0
574	Хлеб ржаной	20/30	1,6/2,4	0,3/0,4	8,0/12,0	41,2/61,8

573	Хлеб пшеничный	30/40	2,2/3,0	0,2/0,3	14,7/19,6	70,2/93,6
	Итого в обед	600/770	25,4/30	22,9/26,2	56,7/74,1	536,8/659,4
Полдник						
286	Сырник из творога запеченный	100/100	15,8/15,8	5,3/5,3	17,9/17,9	182,0/182,0
406	Соус молочный сладкий	50/50	1,2/1,2	2,41/2,41	3,95/3,95	42,3/42,3
457	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,2	0,1/0,1	7,0/9,3	28,0/38,0
	Итого в полдник	300/350	17,1/17,2	7,81/7,81	28,9/31,15	252,3/262,3
Ужин (Дежурная группа)						
230	Каша манная молочная жидкая	150/200	4,8/6,0	5,1/6,4	24,3/30,4	163,0/203,0
457	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,2	0,1/0,1	7,0/9,3	28,0/38,0
576	Батон	30/40	2,25/3,0	0,87/1,16	15,42/20,56	78,3/104,4
	Итого в ужин	340/440	7,15/9,2	6,07/7,66	46,7/60,26	269,3/345,4
	Итого в день	1687/2109	57,25/66,0	54,28/64,37	187,4/233,41	1471,4/1786,1

4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн. Ценность, ккал
Завтрак						
140	Суп молочный с рисом	150/200	3,8/4,8	4,0/5,0	13,1/16,4	104,0/126,0
69	Бутерброд с маслом	30/7. 40/9	1,7/2,2	11,6 /15,4	10,5/14,0	154,0/204,0
457	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,2	0,1/0,1	7,0/9,3	28,0/38,0
	Итого в завтрак	337/429	5,6/7,2	15,7/20,5	30,6/39,7	286,0/368,0
2 завтрак						
470	Кисломолочный напиток	100/100	2,9/2,9	2,5/2,5	4,0/4,0	50,5/50,5
155	Итого во 2 завтрак	100,0/100,0	2,9/2,9	2,5/2,5	4,0/4,0	50,5/50,5
Обед						
104	Щи из свежей капусты с картофелем	150/180	1,5/1,6	3,2/4,5	3,0/3,8	44,4/61,7
339	Котлеты из говядины	60/70	6,3/8,4	4,8/6,5	7,27/9,7	98,25/131,0
208	Каша ячневая рассыпчатая	110/130	3,3/4,0	3,4/4,1	22,0/26,0	133,0/157,1
495	Компот из смеси сухофруктов	150/180	0,4/0,6	0,1/0,1	15,0/20,1	63,0/84,0
574	Хлеб ржаной	20/30	1,6/2,4	0,3/0,4	8,0/12,0	41,2/61,8
573	Хлеб пшеничный	30/40	2,2/3,0	0,2/0,3	14,7/19,6	70,2/93,6
	Итого в обед	520/630	15,3/20,0	12,0/16,0	70,0/91,2	450,0/589,2

Полдник						
462	Какао с молоком	150/180	2,4/3,3	2,2/2,9	10,3/13,8	70,0/94,0
580	Вафля	40/40	1,6/1,6	12,2/12,2	25,0/25,0	216,0/216,0
	Итого в полдник	190/240	4,0/4,9	14,4/15,1	35,3/38,8	286,0/310,0
Ужин						
237	Каша овсяная молочная жидкая	120/150	5,9/7,4	6,6/8,3	25,5/31,5	185,0/231,0
457	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,2	0,1/0,1	7,0/9,3	28,0/38,0
82	Яблоко	50/50	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	22,0/22,0
576	Батон	30/40	2,25/3,0	0,87/1,16	15,42/20,56	78,3/104,4
	Итого в ужин	300/370	8,25/10,6	7,57/9,56	47,92/61,36	310,0/386,0
	Итого в день	1447/1769	33,15/42,7	49,67/61,16	194,0/241,1	1356,3/1683,5

5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн. Ценность, ккал
Завтрак						
140	Суп молочный с гречневой крупой	150/200	3,8/4,8	4,0/5,0	13,1/16,4	118,0/126,0
69	Бутерброд с маслом	30/7. 40/9	1,7/2,2	11,6 /15,4	10,5/14,0	154,0/204,0
457	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,2	0,1/0,1	7,0/9,3	28,0/38,0
	Итого в завтрак	337/429	5,6/7,2	15,7/20,5	30,6/39,7	300,0/368,0
2 завтрак						
82	Груша свежая	100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	44,0/44,0
	Всего во 2 завтрак	100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	44,0/44,0
Обед						
113	Суп картофельный с горохом	150/180	5,3/7,4	2,35/3,27	11,35/15,77	88,02/122,2
263	Макаронник с мясом	110/130	16,9/19,3	14,5/16,6	18,27/20,88	272,2/311,1
27	Салат из свеклы и моркови	50/50	0,65/0,65	3,05/3,05	3,65/3,65	44,5/44,5
495	Компот из смеси сухофруктов	150/180	0,4/0,6	0,1/0,1	15,0/20,1	63,0/84,0
574	Хлеб ржаной	20/30	1,6/2,4	0,3/0,4	8,0/12,0	41,2/61,8
573	Хлеб пшеничный	30/40	2,2/3,0	0,2/0,3	14,7/19,6	70,2/93,6

	Итого в обед	510/610	27,05/33,35	20,5/23,72	60,97/92,0	579,12/717,2
Полдник						
267	Яйцо вареное	40/40	5,1/5,1	4,6/4,6	0,3/0,3	63,0/63,0
457	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,2	0,1/0,1	7,0/9,3	28,0/38,0
576	Батон	30/40	2,25/3,0	0,87/1,16	15,42/20,56	78,3/104,4
	Итого в полдник	220/260	7,45/8,3	5,57/5,86	22,72/30,16	169,3/205,4
Ужин (Дежурная группа)						
229	Каша « Дружба»	120/150	3,8/4,8	4,0/5,0	13,1/16,4	104,0/130,0
457	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,2	0,1/0,1	7,0/9,3	28,0/38,0
581	Пряник	40/40	2,36/2,36	1,8/1,8	30,0/30,0	146,5/146,5
	Итого в ужин	310/370	6,26/7,36	5,9/6,9	50,1/55,7	278,5/314,5
	Итого в день	1477/1769	46,36/56,21	47,67/56,98	174,49/227,66	1369,92/1648,1

6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн. Ценность, ккал
Завтрак						
230	Каша манная молочная жидкая	150/200	4,8/6,0	5,1/6,4	24,3/30,4	163,0/203,0
63	Бутерброд с сыром	30/20, 40/20	7,6/9,2	10,0/12,0	11,1/13,3	165,5/199,0
457	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,2	0,1/0,1	7,0/9,3	28,0/38,0
	Итого в завтрак	350/440	12,5/15,4	15,2/18,5	42,4/53,0	356,5/440,0
2 завтрак						
82	Банан	100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	44,0/44,0
	Всего во 2 завтрак	100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	44,0/44,0
114	Суп картофельный с пшеничкой	150/180	2,0/2,8	2,5/3,5	7,0/9,8	59,04/82,0
328	Жаркое по -домашнему	110/130	13,2/15,4	14,8/17,3	4,8/5,6	207,6/242,2
495	Компот из смеси сухофруктов	150/180	0,4/0,6	0,1/0,1	15,0/20,1	63,0/84,0
574	Хлеб ржаной	20/30	1,6/2,4	0,3/0,4	8,0/12,0	41,2/61,8
573	Хлеб пшеничный	30/40	2,2/3,0	0,2/0,3	14,7/19,6	70,2/93,6
	Итого в обед	460/560	19,4/24,2	17,9/21,6	49,5/67,1	441,04/563,6

Полдник

459	Чай с лимоном	150/200	0,1/0,3	0,1/0,1	7,0/9,5	28,0/40,0
542	Булочка « Домашняя»	60/60	4,2/4,2	6,7/6,7	27,8/27,8	189,0/189,0
	Итого в полдник	210/240	4,3/4,4	6,8/6,8	34,8/37,1	217,0/227,0

Ужин (Дежурная группа)

140	Суп молочный с овсяной крупой	120/150	3,8/4,8	4,0/5,0	13,1/16,4	104,0/130,0
457	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,2	0,1/0,1	7,0/9,3	28,0/38,0
582	Печенье	40/40	3,0/3,0	3,92/3,92	29,76/29,76	166,0/166,0
82	Груша свежая	50/50	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	22,0/22,0
	Итого в ужин	310/370	6,9/8,0	8,02/9,02	49,86/55,46	315,0/364,0
	Итого в день	1430/1710	43,1/52,0	47,92/55,92	186,66/222,76	1355,54/1607,6

7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн. Ценность, ккал
Завтрак						
236	Каша рисовая молочная жидкая	150/200	2,40/3,18	3,82/3,89	21,04/26,38	128,0/132,0
69	Бутерброд с маслом	30/7. 40/9	1,7/2,2	11,6 /15,4	10,5/14,0	154,0/204,0
457	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,2	0,1/0,1	7,0/9,3	28,0/38,0
	Итого в завтрак	337/429	4,2/5,58	15,52/19,39	38,54/49,68	310/374
2 завтрак						
82	Яблоко	100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	44/44
	Итого во 2 завтрак	100/100			9,8/9,8	44/44
Обед						
115	Суп картофельный с клецками	150/180	1,9/2,6	2,5/3,5	6,8/9,4	57,6/80,0
372	Котлеты из птицы припущенные	60/80	18,8/22,0	14,3/16,4	25,8/32,2	307,0/353,0
206	Каша пшенная рассыпчатая	110/130	4,8/5,6	4,4/5,2	27,0/32,0	168,0/198,1

495	Компот из смеси сухофруктов	150/180	0,4/0,6	0,1/0,1	15,0/20,1	63,0/84,0
574	Хлеб ржаной	20/30	1,6/2,4	0,3/0,4	8,0/12,0	41,2/61,8
573	Хлеб пшеничный	30/40	2,2/3,0	0,2/0,3	14,7/19,6	70,2/93,6
	Итого в обед	520/640	30,0/36,2	21,8/30,0	97,3/125,3	704,3/870,5
Полдник						
481	Кисель витаминный	150/180	0,1/0,2	0,1/0,2	18,6/24,8	2,1/10,0
581	Пряник	40/40	2,36/2,36	1,8/1,8	30,0/30,0	146,5/146,5
	Итого в завтрак	190/220	2,46/2,56	1,9/2,0	48,6/54,8	148,6/156,5
Ужин (Дежурная группа)						
153	Картофель отварной с луком	120/150	3,7/4,2	5,7/6,5	14,5/16,6	124,0/143,0
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,9/1,9	8,9/8,9	7,7/7,7	118,0/118,0
457	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,2	0,1/0,1	7,0/9,3	28,0/38,0
576	Батон	30/40	2,25/3,0	0,87/1,16	15,42/20,56	78,3/104,4
	Итого в ужин	300/370	6,05/7,4	6,67/7,76	36,92/46,46	249,6/293,4
	Итого в день	1447/1759	43,0/46,1	46,0/59,1	231,1/286,0	1437,2/1730,4

8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн. Ценность, ккал
Завтрак						
232	Каша пшеничная молочная жидкая	150/200	5,8/7,2	5,8/7,2	27,8/34,8	187,0/233,0
69	Бутерброд с маслом	30/7. 40/9	1,7/2,2	11,6 /15,4	10,5/14,0	154,0/204,0
457	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,2	0,1/0,1	7,0/9,3	28,0/38,0
	Итого в завтрак	337/429	7,6/9,6	17,5/22,7	45,3/58,1	369,0/475,0
2 завтрак						
470	Кисломолочный напиток	100/100	2,9/2,9	2,5/2,5	4,0/4,0	50,5/50,5
155	Итого во 2 завтрак	100,0/100,0	2,9/2,9	2,5/2,5	4,0/4,0	50,5/50,5
Обед						
114	Суп картофельный с геркулесом	150/180	1,9/2,7	2,5/3,5	7,6/9,8	59,04/82,0
327	Гуляш из отварной говядины	60/80	20,0/24,0	19,5/23,4	3,3/3,6	258,0/283,3

256	Макаронные изделия отварные(гарнир)	110/130	5,2/6,0	4,5/5,2	18,8/21,9	136,6/159,3
495	Компот из смеси сухофруктов	150/180	0,4/0,6	0,1/0,1	15,0/20,1	63,0/84,0
574	Хлеб ржаной	20/30	1,6/2,4	0,3/0,4	8,0/12,0	41,2/61,8
573	Хлеб пшеничный	30/40	2,2/3,0	0,2/0,3	14,7/19,6	70,2/93,6
	Итого в обед	520/640	31,3/38,7	27,1/32,9	67,4/87,0	628,04/763,7
Полдник						
469	Напиток из шиповника	180/200	0,33/0,67	0,13/0,27	9,1/18,3	39,0/78,0
580	Вафля	40/40	1,6/1,6	12,2/12,2	25,0/25,0	216,0/216,0
	Итого в полдник	190/220	1,7/1,8	12,3/12,3	32,0/34,3	255,0/294,0
Ужин (Дежурная группа)						
140	Суп молочный с гречневой крупой	120/150	3,8/4,8	4,0/5,0	13,1/16,4	104,0/130,0
457	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,2	0,1/0,1	7,0/9,3	28,0/38,0
576	Батон	30/40	2,25/3,0	0,87/1,16	15,42/20,56	78,3/104,4
	Итого в ужин	300/370	6,15/8,0	4,97/6,26	35,52/46,26	210,3/272,4
	Итого в день	1447/1759	46,75/58,1	61,87/74,16	193,0/222,96	1494,34/1708,1

9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн. Ценность, ккал
Завтрак						
230	Каша манная молочная жидкая	150/200	4,8/6,0	5,1/6,4	24,3/30,4	163,0/203,0
69	Бутерброд с маслом	30/7. 40/9	1,7/2,2	11,6 /15,4	10,5/14,0	154,0/204,0
457	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,2	0,1/0,1	7,0/9,3	28,0/38,0
	Итого в завтрак	337/429	6,6/8,4	16,8/21,9	41,8/53,7	345,0/445,0
2 завтрак						
501	Фруктовый сок	100/100			10,1/10,1	43,0/43,0
	Итого во 2 завтрак	100/100			10,1/10,1	43,0/43,0
Обед						
93	Борщ из свежей капусты	150/180	1,9/2,7	2,5/3,5	7,6/10,0	59,04/82,0
330	Плов из говядины	120/140	14,6/18,7	16,4/21,0	31,1/40,0	331,2/432,2

495	Компот из смеси сухофруктов	150/180	0,4/0,6	0,1/0,1	15,0/20,1	63,0/84,0
574	Хлеб ржаной	20/30	1,6/2,4	0,3/0,4	8,0/12,0	41,2/61,8
573	Хлеб пшеничный	30/40	2,2/3,0	0,2/0,3	14,7/19,6	70,2/93,6
	Итого в обед	470/570	20,7/27,4	19,5/25,3	76,4/101,7	504,64/752,6
Полдник						
457	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,2	0,1/0,1	7,0/9,3	28,0/38,0
286	Сырник из творога запеченный	100/100	15,8/15,8	5,3/5,3	18,0/18,0	182,0/182,0
	Итого в полдник	250/280	15,9/16,0	5,4/5,4	25,0/27,3	210,0/220,0
Ужин (Дежурная группа)						
225	Каша пшеничная вязкая	160/200	6,6/8,2	6,0/7,4	29,0/36,2	196,3/245,4
457	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,2	0,1/0,1	7,0/9,3	28,0/38,0
82	Яблоко	50/50	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	42,0/42,0
576	Батон	30/40	2,25/3,0	0,87/1,16	15,42/20,56	78,3/104,4
	Итого в ужин	300/370	9,0/11,4	8,0/9,0	51,4/66,0	307,2/401,0
	Итого в день	1457/1749	52,2/63,2	50,0/61,6	205,0/259,0	1405,2/1849,0

10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн. Ценность, ккал
Завтрак						
139	Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	3,8/4,8	4,0/5,0	13,1/16,4	104,0/118,0
69	Бутерброд с маслом	30/7. 40/9	1,7/2,2	11,6 /15,4	10,5/14,0	154,0/204,0
457	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,2	0,1/0,1	7,0/9,3	28,0/38,0
	Итого в завтрак	337/429	5,6/7,2	15,7/20,5	30,6/39,7	286,0/360,0
2 завтрак						
82	Яблоко	100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	44/44
	Итого во 2 завтрак	100/100			9,8/9,8	44/44
Обед						
125	Суп с крупой и томатом	150/180	1,8/2,5	2,7/3,8	8,0/11,3	64,2/89,2
376	Рагу из птицы	110/130	19,0/21,0	15,2/19,0	12,7/16,0	255,0/319,0
495	Компот из смеси	150/180	0,4/0,6	0,1/0,1	15,0/20,1	63,0/84,0

	сухофруктов					
574	Хлеб ржаной	20/30	1,6/2,4	0,3/0,4	8,0/12,0	41,2/61,8
573	Хлеб пшеничный	30/40	2,2/3,0	0,2/0,3	14,7/19,6	70,2/93,6
	Итого в обед	460/560	25,0/29,5	18,5/23,6	58,4/79,0	433,6/647,6
Полдник						
464	Кофейный напиток	150/180	1,0/1,4	0,9/1,2	8,5/11,4	47,2/63,0
582	Печенье	40/40	3,0/3,0	3,92/3,92	29,76/29,76	166,0/166,0
	Итого в полдник	190/220	4,0/4,4	4,82/5,12	38,26/41,16	213,2/229,0
Ужин (Дежурная группа)						
140	Суп молочный с рисом	120/150	3,8/4,8	4,0/5,0	13,1/16,4	104,0/126,0
457	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,2	0,1/0,1	7,0/9,3	28,0/38,0
576	Батон	30/40	2,25/3,0	0,87/1,16	15,42/20,56	78,3/104,4
	Итого в ужин	300/370	6,15/8,0	4,97/6,26	35,52/46,26	210,3/268,4
	Итого в день	1387/1679	40,75/49,1	43,99/55,48	172,88/216,22	1186,1/1548,0
	Итого за 10 дней	1476/1792	43,83/53,5	48,87/59,18	197,25/242,31	1383,3/1698,5
	Итого за 10 дней	1476/1792	43,83/53,5	48,87/59,18	197,25/242,31	1383,3/1698,5