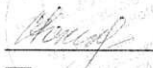


УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МДОУ «Шуруповский  
детский сад «Дюймовочка»  
 С.В.Фокина  
Приказ от 10.01.22г. №9

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
МДОУ «ШУРУПОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «ДЮЙМОВОЧКА»

ль 1

ормия:

Дети 1-3 лет

Пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецеп
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
ПРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,26	6,78	31,46	212,88	1,378	277
ПРАК	Бутерброды с маслом	35	2,34	3,35	14,09	92,38	0	1
ПРАК	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	3,08	16,72	106,7	1,17	395
ПРАК	Сыр (порциями)	8	1,86	2,36	0,	28,8	0,056	7
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>423,</b>	<b>13,27</b>	<b>15,57</b>	<b>62,27</b>	<b>440,76</b>	<b>2,604</b>	
ПРАК 2	Сок <i>ЯБЛОЧНЫЙ</i>	170	0,7	0,14	22,27	93,5	0	001
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>170,</b>	<b>0,7</b>	<b>0,14</b>	<b>22,27</b>	<b>93,5</b>	<b>0</b>	
ЕД	Огурцы соленые	30	0,54	0,06	1,23	8,7	4,5	121
ЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0,9	3,03	4,07	47,83	5,747	67
ЕД	Гуляш из отварного мяса	70	9,02	7,13	2,3	109,38	0,483	277
ЕД	Свекла, тушенная в сметанном соусе	150	2,28	3,96	11,25	83,7	4,016	205
ЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,58	0,12	21,49	88,38	0	376
ЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>590,</b>	<b>15,96</b>	<b>14,78</b>	<b>53,7</b>	<b>407,59</b>	<b>14,75</b>	
ДНИК	Горошек зел. консерв. для подгар.	30	6,9	0,36	15,99	90,81	0	229
ДНИК	Котлеты рыбные любительские	70	4,8	2,65	3,96	55,83	0,098	256
ДНИК	Рис припущенный	120	2,92	3,44	29,34	159,96	0	316
ДНИК	Чай с лимоном	180	0,04	0,	12,74	52,92	1,729	393
ДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	701
ДНИК	<i>ЯБЛУКИ</i> свежие	90	0,31	0,31	7,76	37,22	7,92	126
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>520,</b>	<b>17,25</b>	<b>7,</b>	<b>84,55</b>	<b>467,24</b>	<b>9,747</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1703,</b>	<b>47,18</b>	<b>37,49</b>	<b>222,79</b>	<b>1409,09</b>	<b>27,1</b>	

ь 1  
 ория: Дети 3-7 лет

пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецеп
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
РАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,26	6,78	31,46	212,88	1,378	277
РАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	3,42	18,58	118,56	1,3	395
РАК	Бутерброды с маслом	35	2,34	3,35	14,09	92,38	0	1
РАК	Сыр (порциями)	12	2,78	3,54	0,	43,2	0,084	7
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>447,</b>	<b>14,5</b>	<b>17,09</b>	<b>64,13</b>	<b>467,02</b>	<b>2,762</b>	
РАК 2	Сок <i>ЯБЛОЧНЫЙ</i>	170	0,7	0,14	22,27	93,5	0	001
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>170,</b>	<b>0,7</b>	<b>0,14</b>	<b>22,27</b>	<b>93,5</b>	<b>0</b>	
Д	<i>Огурцы</i> ... соленые	50	0,9	0,1	2,05	14,5	7,5	121
Д	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,5	5,05	6,78	79,72	9,578	67
Д	Гуляш из отварного мяса	70	9,02	7,13	2,3	109,38	0,483	277
Д	Свекла, тушенная в сметанном соусе	180	2,74	4,75	13,5	100,44	4,819	205
Д	Компот из сушеных фруктов	190	0,74	0,15	27,23	111,95	0	376
Д	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	700
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>790,</b>	<b>18,2</b>	<b>17,78</b>	<b>68,56</b>	<b>502,99</b>	<b>22,38</b>	
НИК	Горошек зел. консерв. для подгар.	50	11,5	0,6	26,65	151,35	0	229
НИК	Котлеты рыбные любительские	80	5,49	3,02	4,52	63,81	0,112	256
НИК	Рис припущенный	180	4,37	5,17	44,01	239,94	0	316
НИК	Чай с лимоном	200	0,04	0,	14,16	58,8	1,921	393
НИК	<i>Яблоки</i> свежие	100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,8	126
НИК	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	701
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>650,</b>	<b>24,79</b>	<b>9,46</b>	<b>117,64</b>	<b>649,26</b>	<b>10,833</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2057,</b>	<b>58,19</b>	<b>44,47</b>	<b>272,6</b>	<b>1712,77</b>	<b>35,975</b>	

нь 2

тория:

Дети 1-3 лет

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецеп
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
ТРАК	Омлет натуральный	65	5,	7,25	1,26	92,06	0,325	215
ТРАК	Какао с молоком	150	3,	3,16	17,98	115	0,477	397
ТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом	40	1,64	3,26	20,22	111,52	0	2
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>255,</b>	<b>9,64</b>	<b>13,67</b>	<b>39,46</b>	<b>318,58</b>	<b>0,802</b>	
ТРАК 2	Йогурт	180	9,	5,76	15,3	156,6	1,08	531
ТРАК 2	Вафли	30	1,02	9,06	13,35	159	0	602
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>210,</b>	<b>10,02</b>	<b>14,82</b>	<b>28,65</b>	<b>315,6</b>	<b>1,08</b>	
БЕД	Икра кабачковая (промышл произв)	30	0,36	1,41	2,31	23,4	2,88	129
БЕД	Суп картофельный с бобов. (горох)	200	4,54	2,76	14,44	102,08	7,6	158
БЕД	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,49	0,32	15,21	73,64	0	115
БЕД	Птица тушеная	70	8,24	7,55	2,05	109,08	0,007	301
БЕД	Кисель из концентрата плод. или ягод	150	1,17	0,	21,77	98,62	0	517
БЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
БЕД	Капуста тушеная	200	3,96	7,42	18,98	158	32,74	132
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>710,</b>	<b>23,4</b>	<b>19,94</b>	<b>88,12</b>	<b>634,42</b>	<b>43,227</b>	
ДНИК	<i>Яблоки</i> свежие	90	0,31	0,31	7,76	37,22	7,92	126
ДНИК	Суп молочный с макарон. изд.	150	4,38	4,6	12,47	110	0,571	93
ДНИК	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24	237
ДНИК	Соус молочный (сладкий)	15	0,29	0,68	1,99	15,22	0,048	351
ДНИК	Чай с сахаром	180	0,	0,	12,62	51,52	0	392
ДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	701
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>565,</b>	<b>24,8</b>	<b>17,88</b>	<b>66,75</b>	<b>531,46</b>	<b>8,779</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740,</b>	<b>67,86</b>	<b>66,31</b>	<b>222,98</b>	<b>1800,06</b>	<b>53,888</b>	

нь 2

гория:

Дети 3-7 лет

Имя пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
ТРАК	Омлет натуральный	65	5,	7,25	1,26	92,06	0,325	215
ТРАК	Какао с молоком	200	4,	4,22	23,98	153,34	0,636	397
ТРАК	Бутерброды с маслом	35	2,34	3,35	14,09	92,38	0	1
ТРАК		50	6,4	11,1	0,75	128,75	0	9
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>350,</b>	<b>17,74</b>	<b>25,92</b>	<b>40,08</b>	<b>466,53</b>	<b>0,961</b>	
ТРАК 2	Йогурт	200	10,	6,4	17,	174	1,2	531
ТРАК 2	Вафли	35	1,19	10,57	15,58	185,5	0	602
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>235,</b>	<b>11,19</b>	<b>16,97</b>	<b>32,58</b>	<b>359,5</b>	<b>1,2</b>	
БЕД	Икра кабачковая (промышл произв)	50	0,6	2,35	3,85	39	4,8	129
БЕД	Суп картофельный с боб. (горох)	250	5,67	3,45	18,05	127,6	9,5	158
БЕД	Птица тушеная	80	9,42	8,62	2,34	124,66	0,008	301
БЕД	Капуста тушеная	250	4,95	9,28	23,72	197,5	40,925	132
БЕД	Кисель из концентрата плод. или ягод	200	1,56	0,	29,02	131,5	0	517
БЕД	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	700
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>880,</b>	<b>25,5</b>	<b>24,3</b>	<b>93,68</b>	<b>707,26</b>	<b>55,233</b>	
ДНИК	<i>Яблоки</i> свежие	100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,8	126
ДНИК	Суп молочный с макар. изделиями	250	7,3	7,67	20,78	183,33	0,952	93
ДНИК	Запеканка из творога	150	26,31	18,08	25,72	370,5	0,36	237
ДНИК	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,096	351
ДНИК	Чай с сахаром	200	0,	0,	14,02	57,24	0	392
ДНИК	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	701
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>770,</b>	<b>37,58</b>	<b>27,78</b>	<b>92,8</b>	<b>776,88</b>	<b>10,208</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2235,</b>	<b>92,01</b>	<b>94,97</b>	<b>259,14</b>	<b>2310,17</b>	<b>67,602</b>	

День 3

Категория:

Дети 1-3 лет

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецеп	
		Б	Ж	У				
<b>День 3</b>								
ВТРАК	Лапшевник с творогом	100	8,59	7,52	20,13	182,58	0,08	212
ВТРАК	Молоко кипяченое	180	5,49	4,9	9,09	102,01	2,466	400
ВТРАК	Бутерброды с маслом	35	2,34	3,35	14,09	92,38	0	1
ВТРАК	Сыр (порциями)	3	1,86	2,36	0,	28,8	0,056	7
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>323,</b>	<b>18,28</b>	<b>18,13</b>	<b>43,31</b>	<b>405,77</b>	<b>2,602</b>	
ВТРАК 2	Сок <i>ЯБЛОЧНЫЙ</i>	170	0,7	0,14	22,27	93,5	0	001
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>170,</b>	<b>0,7</b>	<b>0,14</b>	<b>22,27</b>	<b>93,5</b>	<b>0</b>	
ОБЕД	<i>Помидоры соленые</i>	50	0,6	0,04	3,52	16,8	4	434
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	200	7,16	3,4	10,82	113,56	1,026	87
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	200	24,48	6,28	21,76	241,18	8,54	276
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,58	0,12	21,49	88,38	0	376
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>640,</b>	<b>35,46</b>	<b>10,32</b>	<b>70,95</b>	<b>529,52</b>	<b>13,566</b>	
ОЛДНИК	Рагу из овощей	200	3,58	9,04	18,3	163,02	33,337	137
ОЛДНИК	Оладьи	100	8,02	7,24	48,27	291,5	1,074	449
ОЛДНИК	Снежок	180	9,	5,76	15,3	156,6	0	530
ОЛДНИК	<i>ЯБЛОКИ</i> свежие	90	0,31	0,31	7,76	37,22	7,92	126
ОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	701
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>600,</b>	<b>23,19</b>	<b>22,59</b>	<b>104,39</b>	<b>718,84</b>	<b>42,331</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1733,</b>	<b>77,63</b>	<b>51,18</b>	<b>240,92</b>	<b>1747,63</b>	<b>58,499</b>	

День 3

Категория:

Дети 3-7 лет

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецеп
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
ВТРАК	Лапшевник с творогом	180	15,46	13,54	36,23	328,64	0,144	212
ВТРАК	Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,1	113,34	2,74	400
ВТРАК	Сыр (порциями)	12	2,78	3,54	0,	43,2	0,084	7
ВТРАК	Бутерброды с маслом	35	2,34	3,35	14,09	92,38	0	1
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>427,</b>	<b>26,68</b>	<b>25,87</b>	<b>60,42</b>	<b>577,56</b>	<b>2,968</b>	
ВТРАК 2	Сок <i>Яблочный</i>	170	0,7	0,14	22,27	93,5	0	001
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>170,</b>	<b>0,7</b>	<b>0,14</b>	<b>22,27</b>	<b>93,5</b>	<b>0</b>	
БЕД	<i>Помидоры соевые</i>	50	0,6	0,04	3,52	16,8	4	434
БЕД	Суп с рыбными консервами	250	8,95	4,25	13,52	141,95	1,282	87
БЕД	Жаркое по-домашнему	200	24,48	6,28	21,76	241,18	8,54	276
БЕД	Компот из сушеных фруктов	190	0,74	0,15	27,23	111,95	0	376
БЕД	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	700
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>740,</b>	<b>38,07</b>	<b>11,32</b>	<b>82,73</b>	<b>598,88</b>	<b>13,822</b>	
ДНИК	Рагу из овощей	250	4,47	11,3	22,87	203,78	41,671	137
ДНИК	Оладьи	100	8,02	7,24	48,27	291,5	1,074	449
ДНИК	Снежок	200	10,	6,4	17,	174	0	530
ДНИК	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	701
ДНИК	<i>Ягоды</i> свежие	100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,8	126
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>690,</b>	<b>25,88</b>	<b>25,61</b>	<b>116,44</b>	<b>804,64</b>	<b>51,545</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2027,</b>	<b>91,33</b>	<b>62,94</b>	<b>281,86</b>	<b>2074,58</b>	<b>68,335</b>	

нь 4

гория:

Дети 1-3 лет

м пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность	Витамин н С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
<b>День 4</b>								
ТРАК	Каша овсяная из хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7,26	8,76	29,64	227,48	1,534	281
ТРАК	Какао с молоком	150	3,	3,16	17,98	115	0,477	397
ТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	701
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>380,</b>	<b>12,54</b>	<b>12,16</b>	<b>62,38</b>	<b>412,98</b>	<b>2,011</b>	
ТРАК 2	Йогурт	180	9,	5,76	15,3	156,6	1,08	531
ТРАК 2	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0	604
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>200,</b>	<b>10,5</b>	<b>7,72</b>	<b>30,18</b>	<b>240</b>	<b>1,08</b>	
БЕД	<i>Орехи свежие</i>	80	4,43	0,07	18,66	89,62	43,44	120
БЕД	Рассольник ленинградский	200	1,46	4,22	10,4	86,6	9,656	76
БЕД	Котлеты, биточки, шницели рубленые	70	10,87	8,25	11,25	162,17	0,105	282
БЕД	Пюре из гороха с маслом	150	17,39	3,21	40,23	249,6	0	428
БЕД	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	3,08	16,72	106,7	1,17	395
БЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>720,</b>	<b>39,6</b>	<b>19,31</b>	<b>110,62</b>	<b>764,29</b>	<b>54,371</b>	
ДНИК	Икра кабачковая (промышл произв)	30	0,36	1,41	2,31	23,4	2,88	129
ДНИК	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	6,5	7,03	6,57	111,06	5,051	354
ДНИК	Чай с лимоном	180	0,04	0,	12,74	52,92	1,729	393
ДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	701
ДНИК	<i>Яблоки свежие</i>	90	0,31	0,31	7,76	37,22	7,92	126
ДНИК	Картофель отварной	200	3,9	7,54	30,7	205,72	28	125
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>670,</b>	<b>13,39</b>	<b>16,53</b>	<b>74,84</b>	<b>500,82</b>	<b>45,58</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1970,</b>	<b>76,03</b>	<b>55,72</b>	<b>278,02</b>	<b>1918,09</b>	<b>103,042</b>	



День 4

Категория:

Дети 3-7 лет

Наименование пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецеп
			Б	Ж	У			
<b>День 4</b>								
ВТРАК	Каша овсянная из хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7,26	8,76	29,64	227,48	1,534	281
ВТРАК	Какао с молоком	200	4,	4,22	23,98	153,34	0,636	397
ВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	701
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>440,</b>	<b>14,3</b>	<b>13,3</b>	<b>73,3</b>	<b>474,82</b>	<b>2,17</b>	
ВТРАК 2	Йогурт	200	10,	6,4	17,	174	1,2	531
ВТРАК 2	Печенье	35	2,62	3,43	26,04	145,95	0	604
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>235,</b>	<b>12,62</b>	<b>9,83</b>	<b>43,04</b>	<b>319,95</b>	<b>1,2</b>	
БЕД	<del>ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ</del>	100	5,54	0,09	23,33	112,02	54,3	120
БЕД	Рассольник ленинградский	250	1,83	5,27	13,	108,25	12,07	76
БЕД	Котлеты, биточки, шницели рубленные	70	10,87	8,25	11,25	162,17	0,105	282
БЕД	Пюре из гороха с маслом	180	20,86	3,85	48,28	299,52	0	428
БЕД	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	3,42	18,58	118,56	1,3	395
БЕД	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	700
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>850,</b>	<b>45,52</b>	<b>21,48</b>	<b>131,14</b>	<b>887,52</b>	<b>67,775</b>	
ОДНИК	Икра кабачковая (промышл произв)	50	0,6	2,35	3,85	39	4,8	129
ОДНИК	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	6,5	7,03	6,57	111,06	5,051	354
ОДНИК	Картофель отварной	250	4,88	9,42	38,38	257,15	35	125
ОДНИК	Чай с лимоном	200	0,04	0,	14,16	58,8	1,921	393
ОДНИК	<del>ЯБЛОКИ</del> свежие	100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,8	126
ОДНИК	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	701
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>780,</b>	<b>15,41</b>	<b>19,47</b>	<b>91,26</b>	<b>601,37</b>	<b>55,572</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2305,</b>	<b>87,85</b>	<b>64,08</b>	<b>338,74</b>	<b>2283,66</b>	<b>126,717</b>	

нь 5

гория:

Дети 1-3 лет

Имя пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>								
ТРАК	Каша "Дружба"	150	4,08	7,62	19,77	164,65	0,994	275
ТРАК	Йогурт	180	9,	5,76	15,3	156,6	1,08	531
ТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	701
ТРАК	Сыр (порциями)	8	1,86	2,36	0,	28,8	0,056	7
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>368,</b>	<b>17,22</b>	<b>15,98</b>	<b>49,83</b>	<b>420,55</b>	<b>2,13</b>	
ТРАК 2	Сок фруктовый	170	0,7	0,14	22,27	93,5	0	001
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>170,</b>	<b>0,7</b>	<b>0,14</b>	<b>22,27</b>	<b>93,5</b>	<b>0</b>	
БЕД	ОГУРЧИ СОЛЕНЫЕ	50	0,6	0,04	3,52	16,8	4	434
БЕД	Суп картофельный с клецками	200	1,4	2,5	8,4	62,28	2,224	85
БЕД	Гуляш из говядины	100	12,83	6,8	8,04	140,86	21,84	411
БЕД	Каша ячневая рассыпчатая	100	3,46	3,5	23,51	133,5	0	259
БЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
БЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,58	0,12	21,49	88,38	0	376
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>640,</b>	<b>21,51</b>	<b>13,44</b>	<b>78,32</b>	<b>511,42</b>	<b>28,064</b>	
ДНИК	ЯБЛОКИ свежие	90	0,31	0,31	7,76	37,22	7,92	126
ДНИК	Омлет с морковью	77	5,2	7,26	2,36	97,3	1,125	217
ДНИК	Блинчики	70	4,16	2,81	15,98	118,1	0,096	447
ДНИК	Чай с сахаром	180	0,	0,	12,62	51,52	0	392
ДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	701
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>447,</b>	<b>11,95</b>	<b>10,62</b>	<b>53,48</b>	<b>374,64</b>	<b>9,141</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1625,</b>	<b>51,38</b>	<b>40,18</b>	<b>203,9</b>	<b>1400,11</b>	<b>39,335</b>	

нь 5

гория:

Дети 3-7 лет

Имя пици	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецеп
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>								
ТРАК	Каша "Дружба"	200	5,44	10,16	26,36	219,54	1,326	275
ТРАК	Йогурт	200	10,	6,4	17,	174	1,2	531
ТРАК	Сыр (порциями)	12	2,78	3,54	0,	43,2	0,084	7
ТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	701
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>452,</b>	<b>21,26</b>	<b>20,42</b>	<b>63,04</b>	<b>530,74</b>	<b>2,61</b>	
ТРАК 2	Сок фруктовый	170	0,7	0,14	22,27	93,5	0	001
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>170,</b>	<b>0,7</b>	<b>0,14</b>	<b>22,27</b>	<b>93,5</b>	<b>0</b>	
БЕД	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,04	3,52	16,8	4	434
БЕД	Суп картофельный с клецками	250	1,75	3,12	10,5	77,85	2,78	85
БЕД	Пирожки из говядины	100	12,83	6,8	8,04	140,86	21,84	411
БЕД	Каша ячневая рассыпчатая	100	3,46	3,5	23,51	133,5	0	259
БЕД	Компот из сушеных фруктов	190	0,74	0,15	27,23	111,95	0	376
БЕД	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	700
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>740,</b>	<b>22,68</b>	<b>14,21</b>	<b>89,5</b>	<b>567,96</b>	<b>28,62</b>	
ДНИК	Яблоки свежие	100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,8	126
ДНИК	Омлет с морковью	77	5,2	7,26	2,36	97,3	1,125	217
ДНИК	Блинчики	80	4,75	3,21	18,26	134,98	0,11	447
ДНИК	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	701
ДНИК	Чай с лимоном	200	0,04	0,	14,16	58,8	1,921	393
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>497,</b>	<b>13,38</b>	<b>11,14</b>	<b>63,08</b>	<b>426,44</b>	<b>11,956</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1859,</b>	<b>58,02</b>	<b>45,91</b>	<b>237,89</b>	<b>1618,64</b>	<b>43,186</b>	

ль 6

ория:

Дети 1-3 лет

Ием ци	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецеп
			Б	Ж	У			
<b>День 6</b>								
ПРАК	Суп молочный с крупой	120	3,47	3,67	10,46	91,66	1,092	94
ПРАК	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	701
ПРАК	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	3,08	16,72	106,7	1,17	395
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>330,</b>	<b>8,56</b>	<b>6,99</b>	<b>41,94</b>	<b>268,86</b>	<b>2,262</b>	
ПРАК 2	Сок <del>яблочный</del>	170	0,7	0,14	22,27	93,5	0	001
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>170,</b>	<b>0,7</b>	<b>0,14</b>	<b>22,27</b>	<b>93,5</b>	<b>0</b>	
ЕД	Овощи натуральные	80	4,43	0,07	18,66	89,62	43,44	120
ЕД	Свекольник	200	1,52	2,82	11,26	76,8	10,454	145
ЕД	Тефтели мясные (2-й вариант)	70	4,75	5,27	6,01	90,42	0,266	287
ЕД	Соус томатный	15	0,17	0,63	1,2	11,18	0,357	348
ЕД	Капуста тушеная	200	3,96	7,42	18,98	158	32,74	132
ЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,58	0,12	21,49	88,38	0	376
ЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>755,</b>	<b>18,05</b>	<b>16,81</b>	<b>90,96</b>	<b>584</b>	<b>87,257</b>	
НИК	Икра кабачковая (промышл произв)	30	0,36	1,41	2,31	23,4	2,88	129
НИК	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,8	4,27	26,08	165,73	0	252
НИК	Чай с лимоном	180	0,04	0,	12,74	52,92	1,729	393
НИК	<del>Лимон</del> свежие	90	0,31	0,31	7,76	37,22	7,92	126
НИК	Рыба, запеченная в омлете	70	5,94	3,42	2,18	61,64	0,016	249
НИК	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	701
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>500,</b>	<b>14,73</b>	<b>9,65</b>	<b>65,83</b>	<b>411,41</b>	<b>12,545</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1755,</b>	<b>42,04</b>	<b>33,59</b>	<b>221,</b>	<b>1357,77</b>	<b>102,064</b>	

нь 6

тория:

Дети 3-7 лет

Пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 6</b>								
ГРАК	Суп молочный с крупой	250	7,23	7,65	21,8	190,95	2,275	94
ГРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	3,42	18,58	118,56	1,3	395
ГРАК	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	701
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>490,</b>	<b>13,39</b>	<b>11,39</b>	<b>60,06</b>	<b>403,51</b>	<b>3,575</b>	
ГРАК 2	Сок <i>ЯБЛОЧНЫЙ</i>	170	0,7	0,14	22,27	93,5	0	001
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>170,</b>	<b>0,7</b>	<b>0,14</b>	<b>22,27</b>	<b>93,5</b>	<b>0</b>	
ЕД	<del>ОГУРЦЫ</del> натуральные	100	5,54	0,09	23,33	112,02	54,3	120
ЕД	Свекольник	250	1,9	3,52	14,08	96	13,067	145
ЕД	Тефтели мясные (2-й вариант)	80	5,42	6,02	6,86	103,34	0,304	287
ЕД	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,35	0,714	348
ЕД	Капуста тушеная	250	4,95	9,28	23,72	197,5	40,925	132
ЕД	Компот из сушеных фруктов	190	0,74	0,15	27,23	111,95	0	376
ЕД	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	700
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>950,</b>	<b>22,2</b>	<b>20,92</b>	<b>114,33</b>	<b>730,16</b>	<b>109,31</b>	
ДНИК	Икра кабачковая	80	0,73	3,76	4,74	55,68	4,416	53
ДНИК	Рыба, запеченная в омлете	180	15,28	8,8	5,62	158,49	0,041	249
ДНИК	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,96	5,12	31,3	198,88	0	252
ДНИК	Чай с лимоном	200	0,04	0,	14,16	58,8	1,921	393
ДНИК	<i>ЯБЛОКИ</i> свежие	100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,8	126
ДНИК	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	701
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>720,</b>	<b>26,4</b>	<b>18,35</b>	<b>84,12</b>	<b>607,21</b>	<b>15,178</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2330,</b>	<b>62,69</b>	<b>50,8</b>	<b>280,78</b>	<b>1834,38</b>	<b>128,063</b>	

нь 7

форма:

Дети 1-3 лет

Код пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>								
ГРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	150	5,99	5,04	28,29	177,72	0,975	279
ГРАК	Молоко кипяченое	180	5,49	4,9	9,09	102,01	2,466	400
ГРАК	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	701
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>360,</b>	<b>13,76</b>	<b>10,18</b>	<b>52,14</b>	<b>350,23</b>	<b>3,441</b>	
РАК 2	Йогурт	180	9,	5,76	15,3	156,6	1,08	531
РАК 2	Конфеты	20	0,	0,	0,	0	0	605
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>200,</b>	<b>9,</b>	<b>5,76</b>	<b>15,3</b>	<b>156,6</b>	<b>1,08</b>	
БЕД	Горошек зел.консерв. для подгар.	30	6,9	0,36	15,99	90,81	0	229
БЕД	Суп картофельный с макарон.изд.	200	1,18	2,18	8,48	59,12	3,68	82
БЕД	Запеканка картофельная с мясом	200	14,86	10,98	34,04	295	29,76	291
БЕД	Кисель из концентрата плод. или ягод	150	1,17	0,	21,77	98,62	0	517
БЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
БЕД	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	701
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>650,</b>	<b>29,03</b>	<b>14,24</b>	<b>108,4</b>	<b>683,65</b>	<b>33,44</b>	
ДНИК	<del>Ягоды</del> свежие	90	0,31	0,31	7,76	37,22	7,92	126
ДНИК	Пудинг из творога с рисом	120	17,68	11,93	22,72	268,8	0,228	236
ДНИК	Соус молочный (сладкий)	15	0,29	0,68	1,99	15,22	0,048	351
ДНИК	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	3,08	16,72	106,7	1,17	395
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>405,</b>	<b>21,09</b>	<b>16,</b>	<b>49,19</b>	<b>427,94</b>	<b>9,366</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1615,</b>	<b>72,88</b>	<b>46,18</b>	<b>225,03</b>	<b>1618,42</b>	<b>47,327</b>	

ь 7  
 ория: Дети 3-7 лет

Пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>								
РАК	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,98	6,72	37,72	236,96	1,3	279
РАК	Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,1	113,34	2,74	400
РАК	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	701
РАК	Йогурт	200	10,	6,4	17,	174	1,2	531
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>640,</b>	<b>27,12</b>	<b>18,88</b>	<b>84,5</b>	<b>618,3</b>	<b>5,24</b>	
РАК 2	Конфеты	30	0,	0,	0,	0	0	605
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>30,</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
ЕД	Горошек зел. Консервир. для подгар.	50	11,5	0,6	26,65	151,35	0	229
ЕД	Суп картофельный с макарон. Изд.	250	1,47	2,73	10,6	73,9	4,6	82
ЕД	Запеканка картофельная с мясом	230	17,09	12,63	39,15	339,25	34,224	291
ЕД	Кисель из концентрата плод. или ягод	200	1,56	0,	29,02	131,5	0	517
ЕД	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	700
ЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	701
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>820,</b>	<b>37,96</b>	<b>16,88</b>	<b>141,8</b>	<b>877</b>	<b>38,824</b>	
НИК	<i>ЯБЛОКИ</i> свежие	100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,8	126
НИК	Пудинг из творога с рисом	150	22,09	14,91	28,4	336	0,285	236
НИК	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,096	351
НИК	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	3,42	18,58	118,56	1,3	395
НИК	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	701
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>520,</b>	<b>29,18</b>	<b>20,36</b>	<b>79,26</b>	<b>620,37</b>	<b>10,481</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2010,</b>	<b>94,26</b>	<b>56,12</b>	<b>305,56</b>	<b>2115,67</b>	<b>54,545</b>	

ь 8

ория:

Дети 1-3 лет

Кем прием	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецеп
			Б	Ж	У			
<b>День 8</b>								
РАК	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,9	5,97	27,49	188,17	1,092	282
РАК	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	3,08	16,72	106,7	1,17	395
РАК	Бутерброды с маслом	35	2,34	3,35	14,09	92,38	0	1
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>365,</b>	<b>11,05</b>	<b>12,4</b>	<b>58,3</b>	<b>387,25</b>	<b>2,262</b>	
РАК 2	Сок <del>яблочный</del>	170	0,7	0,14	22,27	93,5	0	001
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>170,</b>	<b>0,7</b>	<b>0,14</b>	<b>22,27</b>	<b>93,5</b>	<b>0</b>	
ЕД	<del>Помидоры</del> натуральные соленые	30	0,54	0,06	1,23	8,7	4,5	121
ЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,92	10,2	82	8,22	57
ЕД	Бефстроганов из отварного мяса	70	9,05	7,25	1,92	109,08	0,007	278
ЕД	Макаронные изделия отварн с маслом	100	3,66	2,81	17,58	110,32	0	205
ЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,58	0,12	21,49	88,38	0	376
ЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>590,</b>	<b>17,93</b>	<b>14,64</b>	<b>65,78</b>	<b>468,08</b>	<b>12,727</b>	
НИК	<del>Яблоко</del> , свежие	90	0,31	0,31	7,76	37,22	7,92	126
НИК	Омлет с сыром	70	8,41	12,81	1,3	157,77	0,325	216
НИК	Йогурт	180	9,	5,76	15,3	156,6	1,08	531
НИК	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	701
НИК	Оладьи	100	8,02	7,24	48,27	291,5	1,074	449
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>470,</b>	<b>28,02</b>	<b>26,36</b>	<b>87,39</b>	<b>713,59</b>	<b>10,399</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1595,</b>	<b>57,7</b>	<b>53,54</b>	<b>233,74</b>	<b>1662,42</b>	<b>25,388</b>	



нь 8

гория:

Дети 3-7 лет

Тип пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 8</b>								
ТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,86	7,96	36,66	250,9	1,456	282
ТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	3,42	18,58	118,56	1,3	395
ТРАК	Бутерброды с сыром	60	5,54	7,56	18,79	161,54	0	3
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>460,</b>	<b>16,52</b>	<b>18,94</b>	<b>74,03</b>	<b>531</b>	<b>2,756</b>	
ТРАК 2	Сок <i>Яблочный</i>	170	0,7	0,14	22,27	93,5	0	001
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>170,</b>	<b>0,7</b>	<b>0,14</b>	<b>22,27</b>	<b>93,5</b>	<b>0</b>	
БЕД	<i>Блишки</i> натуральные соленые	50	0,9	0,1	2,05	14,5	7,5	121
БЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	12,75	102,5	10,275	57
БЕД	Бефстроганов из отварного мяса	70	9,05	7,25	1,92	109,08	0,007	278
БЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,49	4,21	26,37	165,48	0	205
БЕД	Компот из сушеных фруктов	190	0,74	0,15	27,23	111,95	0	376
БЕД	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	700
БЕД	<i>Ягоды</i> свежие	100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,8	126
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>860,</b>	<b>21,66</b>	<b>17,56</b>	<b>95,64</b>	<b>631,87</b>	<b>26,582</b>	
ДНИК	Омлет с сосисками	85	6,43	12,06	1,13	141,18	0,276	316
ДНИК	Йогурт	200	10,	6,4	17,	174	1,2	531
ДНИК	Оладьи	100	8,02	7,24	48,27	291,5	1,074	449
ДНИК	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	701
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>425,</b>	<b>27,49</b>	<b>26,02</b>	<b>86,08</b>	<b>700,68</b>	<b>2,55</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1915,</b>	<b>66,37</b>	<b>62,66</b>	<b>278,02</b>	<b>1957,05</b>	<b>31,888</b>	

ь 9

ория:

Дети 1-3 лет

Ием ци	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>								
РАК	Вареники ленивые (отварные)	150	20,57	18,21	21,26	332,31	0,27	230
РАК	Какао с молоком	150	3,	3,16	17,98	115	0,477	397
РАК	Бутерброды с маслом	35	2,34	3,35	14,09	92,38	0	1
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>335,</b>	<b>25,91</b>	<b>24,72</b>	<b>53,33</b>	<b>539,69</b>	<b>0,747</b>	
РАК 2	Снежок	180	9,	5,76	15,3	156,6	0	530
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>180,</b>	<b>9,</b>	<b>5,76</b>	<b>15,3</b>	<b>156,6</b>	<b>0</b>	
ЭД	Икра кабачковая (промышл произв)	30	0,36	1,41	2,31	23,4	2,88	129
ЭД	Суп картофельный с крупой	200	1,64	2,32	10,94	72,38	9,056	80
ЭД	Котлеты или биточки рыбные запеч.	70	5,29	1,71	6,69	58,06	0,127	255
ЭД	<i>Картоф. туш. на молоке</i>	150	3,06	4,8	20,45	137,25	18,165	321
ЭД	Соус томатный	15	0,17	0,63	1,2	11,18	0,357	348
ЭД	Кисель из концентрата плод. или ягод	150	1,17	0,	21,77	98,62	0	517
ЭД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>550,</b>	<b>14,33</b>	<b>11,35</b>	<b>76,72</b>	<b>470,49</b>	<b>30,585</b>	
НИК	<i>Дрожжи</i> свежие	90	0,31	0,31	7,76	37,22	7,92	126
НИК	Плов из отварной птицы	120	13,33	17,88	18,86	265,04	1,452	304
НИК	Чай с сахаром	180	0,	0,	12,62	51,52	0	392
НИК	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	701
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>420,</b>	<b>15,92</b>	<b>18,43</b>	<b>54,</b>	<b>424,28</b>	<b>9,372</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1590,</b>	<b>65,16</b>	<b>60,26</b>	<b>199,35</b>	<b>1591,06</b>	<b>40,704</b>	

День 9

Категория:

Дети 3-7 лет

Наименование пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>								
ВТРАК	Вареники ленивые (отварные)	150	20,57	18,21	21,26	332,31	0,27	230
ВТРАК	Какао с молоком	200	4,	4,22	23,98	153,34	0,636	397
ВТРАК	Бутерброды с сыром	60	5,54	7,56	18,79	161,54	0	3
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>410,</b>	<b>30,11</b>	<b>29,99</b>	<b>64,03</b>	<b>647,19</b>	<b>0,906</b>	
ВТРАК 2	Снежок	200	10,	6,4	17,	174	0	530
ВТРАК 2	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	0	603
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>250,</b>	<b>12,95</b>	<b>8,75</b>	<b>54,5</b>	<b>357</b>	<b>0</b>	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышл произв)	50	0,6	2,35	3,85	39	4,8	129
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	250	2,05	2,9	13,67	90,47	11,32	80
ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные запеч.	80	6,04	1,95	7,65	66,36	0,146	255
ОБЕД	<i>Курт. туш. Н/с молоке</i>	150	3,06	4,8	20,45	137,25	18,165	321
ОБЕД	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,35	0,714	348
ОБЕД	Кисель из концентрата плод. или ягод	200	1,56	0,	29,02	131,5	0	517
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	700
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>810,</b>	<b>16,96</b>	<b>13,86</b>	<b>93,75</b>	<b>573,93</b>	<b>35,145</b>	
ЛДНИК	<i>Яблоки</i> свежие	100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,8	126
ЛДНИК	Плов из отварной птицы	150	16,66	22,35	23,58	331,3	1,814	304
ЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,	0,	14,02	57,24	0	392
ЛДНИК	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	701
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>490,</b>	<b>20,05</b>	<b>23,02</b>	<b>65,9</b>	<b>523,9</b>	<b>10,614</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1960,</b>	<b>80,07</b>	<b>75,62</b>	<b>278,18</b>	<b>2102,02</b>	<b>46,665</b>	

ь 10

ория:

Дети 1-3 лет

Пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
<b>День 10</b>								
ПРАК	Омлет с зеленым горошком	75	9,02	5,3	13,45	132,75	0,39	219
ПРАК	Бутерброды с маслом	35	2,34	3,35	14,09	92,38	0	1
ПРАК	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	3,08	16,72	106,7	1,17	395
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>290,</b>	<b>14,17</b>	<b>11,73</b>	<b>44,26</b>	<b>331,83</b>	<b>1,56</b>	
ПРАК 2	Сок <i>ЯБЛОЧНЫЙ</i>	170	0,7	0,14	22,27	93,5	0	001
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>170,</b>	<b>0,7</b>	<b>0,14</b>	<b>22,27</b>	<b>93,5</b>	<b>0</b>	
ЕД	<i>ОГУРЦЫ</i> натуральные	80	4,43	0,07	18,66	89,62	43,44	120
ЕД	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4,12	4,46	13,3	111,14	6,16	159
ЕД	<i>ПОВАДИНА ТУШЕНАЯ</i>	100	12,83	6,8	8,04	140,86	21,84	411
ЕД	Рагу из овощей	200	3,58	9,04	18,3	163,02	33,337	137
ЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,58	0,12	21,49	88,38	0	376
ЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>570,</b>	<b>28,18</b>	<b>20,97</b>	<b>93,15</b>	<b>662,62</b>	<b>104,777</b>	
ДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	701
ДНИК	<i>ЯБЛОКИ</i> свежие	90	0,31	0,31	7,76	37,22	7,92	126
ДНИК	Блинчики	70	4,16	2,81	15,98	118,1	0,096	447
ДНИК	Снежок	180	9,	5,76	15,3	156,6	0	530
ДНИК	Суп молочный с крупой	120	3,47	3,67	10,46	91,66	1,092	94
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>490,</b>	<b>19,22</b>	<b>12,79</b>	<b>64,26</b>	<b>474,08</b>	<b>9,108</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1720,</b>	<b>62,27</b>	<b>45,63</b>	<b>223,94</b>	<b>1562,03</b>	<b>115,445</b>	

нь 10

гория:

Дети 3-7 лет

Имя пища	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 10</b>								
БТРАК	Омлет с зеленым горошком	75	9,02	5,3	13,45	132,75	0,39	219
БТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	3,42	18,58	118,56	1,3	395
БТРАК	Бутерброды с маслом	35	2,34	3,35	14,09	92,38	0	1
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>310,</b>	<b>14,48</b>	<b>12,07</b>	<b>46,12</b>	<b>343,69</b>	<b>1,69</b>	
БТРАК 2	Сок <i>ЯБЛОЧНЫЙ</i>	170	0,7	0,14	22,27	93,5	0	001
БТРАК 2	Зефир	50	0,	0,	0,	0	0	702
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>220,</b>	<b>0,7</b>	<b>0,14</b>	<b>22,27</b>	<b>93,5</b>	<b>0</b>	
БЕД	<i>ОГУРЦЫ</i> натуральные	100	5,54	0,09	23,33	112,02	54,3	120
БЕД	Суп картофельный с боб. (фасоль)	250	5,15	5,58	16,63	138,92	7,7	159
БЕД	<i>ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ</i>	100	12,83	6,8	8,04	140,86	21,84	411
БЕД	Рагу из овощей	250	4,47	11,3	22,87	203,78	41,671	137
БЕД	Компот из сушеных фруктов	190	0,74	0,15	27,23	111,95	0	376
БЕД	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	700
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>840,</b>	<b>32,03</b>	<b>24,52</b>	<b>114,8</b>	<b>794,53</b>	<b>125,511</b>	
ДНИК	Суп молочный с крупой	250	7,23	7,65	21,8	190,95	2,275	94
ДНИК	Блинчики	80	4,75	3,21	18,26	134,98	0,11	447
ДНИК	Снежок	200	10,	6,4	17,	174	0	530
ДНИК	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	701
ДНИК	<i>ЯБЛОКИ</i> свежие	100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,8	126
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>670,</b>	<b>25,37</b>	<b>17,93</b>	<b>85,36</b>	<b>635,29</b>	<b>11,185</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2040,</b>	<b>72,58</b>	<b>54,66</b>	<b>268,55</b>	<b>1867,01</b>	<b>138,386</b>	