

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий М.А.Афонина
детский сад №14 «Солнышко» компенсирующего вида города Белово



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 3-х ДО 7-ми ЛЕТ
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 14 «Солнышко» компенсирующего вида города Белово»

Категория питающихся: Дети с 3-х до 7-ми лет

Нормы питания*

Наименование	Ед. изм.	Числа месяца										Всего за 10 дней	Среднее за день	Норма
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Цельномолочные	г.	190.00	440.00	200.00	360.00	390.00	470.00	540.00	405.00	-	290.00	3785.00	378,5	450.00
Диетические кисломолочные	г.	180.00	-	180.00	-	-	180.00	-	-	200.00	-	740.00	74.00	
Творог	г.	-	-	100.00	96.00	-	-	-	-	100.00	96.00	392.00	39.20	40.00
Сметана	г.	10.00	10.00	-	20.00	20.00	10.00	10.00	-	20.00	10.00	110.00	11.00	11.00
Твердые сыры	г.	-	16.50	-	-	-	-	15.00	15.00	-	-	60.00	6.00	6.00
Мясо субпродукты	г.	61.60	32.00	-	100.11	103.55	85.20	100.00	-	59.38	-	550.00	55.00	55.00
Птица 1-ой категории	г.	-	-	129.26	-	-	-	-	137.74	-	-	270.00	24.00	24.00
Рыба	г.	-	82.00	-	-	82.00	-	76.50	69.89	-	77.61	370.00	37.00	37.00
Рыба соленая	г.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Колбасные изделия	г.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6.90
Яйцо	г.	-	-	27.30	37.88	40.00	51.04	-	45.18	43.60	35.00	240.00	24.00	24.00
Картофель	г.	190	217.40	100	90	205	144	198	179	133	66.0	1400	140.00	140.00
Фрукты свежие	г.	-	150.00	50.00	200.00	50.00	150.00	50.00	150.00	150.00	50.00	1000.00	100.00	100.00
Фрукты сушеные	г.	-	12.50	10.40	18.00	13.50	10.88	-	25.00	22.50	-	112.78	11.27	11.00
Овощи	г.	274.00	270.00	248.00	218.00	235.00	243.00	260.00	243.00	298.00	299.00	2598.00	259.8	260.00
Крахмал	г.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3.00
Соль	г.	0.60	0.60	0.60	0.60	0.60	0.60	0.60	0.60	0.60	0.60	600.00	6.00	6.00
Хлеб из ржаной муки	г.	50.00	50.00	50.00	50.00	50.00	50.00	50.00	50.00	50.00	50.00	50.00	50.00	50.00
Хлеб из пшеничной муки	г.	80.00	80.00	80.00	80.00	80.00	80.00	80.00	80.00	80.00	80.00	800.00	80.00	80.00
Крупы	г.	41.00	43.00	38.00	50.00	40.00	40.00	40.00	47.00	60.00	42.00	430.00	43.00	43.00
Макаронные	г.	30.00	-	10.00	-	36.00	-	10.00	8.00	-	30.00	124.00	12.40	12.00

изделия														
Мука пшеничная	г.	3.39	9.50	30.67	21.53	1.80	30.63	2.47	47.64	59.02	67.28	273.92	27.39	29.00
Масло коровье	г.	21.54	23.54	17.72	24.13	20.41	20.54	13.75	21.88	25.26	22.22	210.9	21.09	21.00
Растительное масло	г.	13.00	13.70	31.52	9.55	12.95	0.86	19.07	11.80	0.20	5.00	110.00	11.00	11.00
Кондитерские изделия	г.	70.00	-	-	70.00	-	-	-	-	-	60.00	200.00	20.00	20.00
Чай	г.	0.60	0.60	0.60	0.60	0.60	0.60	0.60	0.60	0.60	0.60		6.00	0.60
Какао	г.	-	-	-	-	-	-	0.60	-	-	-	0.60	0.60	0.60
Дрожжи	г.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.50
Сахар и сахарозаменители	г.	30.79	48.98	42.18	51.95	50.00	34.55	52.21	49.25	45.36	59.46	464.13	470.00	47.00
Соки фруктовые (овощные)	г.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100.00

* Расчет выполнения норм питания дан в «нетто»

**НОРМЫ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ
В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ В ДЕНЬ
(дети с 3-х до 7-ми лет)**

Пищевые вещества	Норма в день	Фактически в день
Белки	54.00	55.58
Жиры	60.00	60.50
Углеводы	261.00	265.56
Энергетическая ценность/ ккал	1800.00	1808.80
Витамин С в мг.	50.00	54.90

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки (Б)	Жиры (Ж)	Углеводы (У)			
Завтрак 8.15-8.45	Каша рисовая молочная с маслом	200.00	5.14	5.08	31.75	211.71	1.39	№3, г.Уфа
	Чай с молоком	180.00	2.04	2.31	15.07	86.10	0.95	№78, г.Москва
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30.00/10.00	2.33	8.49	14.66	146.20	0.00	г.Москва Д.Принт. 2010г.
	Итого:	420.00	9.51	15.88	61.48	444.01	2.34	
2 завтрак 10.00	Сок	200.00	1.00	0.00	18.20	76.00	4.00	
Обед 12.00-12.45	Отварная морковь	30.00	0.39	0.03	2.10	9.9	1.5	г.Пермь 2004г.
	Щи из свежей капусты	250.00	6.47	6.84	8.38	81.35	21.77	г.Пермь 2004г.
	Макаронник с мясом с молочным соусом	220.00	14.53	13.61	24.45	217.05	0.00	№292Д.Принт. г.Москва
	Компот из свежих яблок	180.00	0.29	0.29	20.15	83.57	2.88	Сборник технол. нормат. 2004г.
	Хлеб ржаной	60.00	3.48	0.67	12.6	114.9	0.00	
	Хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.16	6.72	47.60	0.00	
	Итого:	760.00	26.68	21.60	74.40	673.22	26.15	
Полдник 15.15-15.40	Печенье сахарное	70.00	5.18	6.57	86.73	268.90	0.00	
	Напиток витаминизированные «Золотой шар»	200.00	0.00	0.00	3.9	16.00	6.00	Минздрав РФ Москва 1999г.
	Итого:	270.00	5.18	6.57	90.63	284.9	6.00	
Ужин 16.50-18.20	Рагу из овощей с маслом сливочным	200.00/5.00	2.84	15.31	11.56	207.64	9.94	Д.Принт., 2010г., г.Москва
	Кисломолочный напиток	180.00	5.40	0.09	6.84	54.00	1.26	г.Пермь 2004г.
	Хлеб витаминизированный	65.00	4.62	1.56	31.80	159.60	0.00	
	Итого:	450.00	12.86	16.96	50.20	421.24	11.20	
ВСЕГО:		2100.00	55.23	61.01	294.91	1823.07	49.69	

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки (Б)	Жиры (Ж)	Углеводы (У)			
Завтрак 8.15-8.45	Икра морковная	60.00	1.60	3.06	4.27	89.42	0.13	№54, Д.Принт г.Москва
	Рыба по-польски	80.00	10.82	7.24	3.28	136.20	30.00	№53, г.Уфа
	Кофейный напиток с молоком	200.00	2.53	2.89	17.95	104.97	0.07	г. Уфа 2010г.
	Хлеб пшеничный с сыром	50.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.00	г.Москва
		16.50	2.32	6.95	4.00	72.00	0.07	Д.Принт. 2010г.
	Итого:	406.50	19.55	20.38	44.08	473.99	30.27	
2 завтрак 10.00	Фрукты свежие / яблоко	150.00	0.60	0.00	14.70	67.50	0.05	г.Москва2010
Обед 12.00-12.45	Маринад овощной с томатом	30.00	0.58	2.97	2.69	39.78	0.07	г.Пермь 2004г.
	Рассольник ленинградский	250.00	3.72	4.04	18.07	125.15	10.48	г.Пермь2004г
	Голубцы ленивые / соус томатный	80.00	6.34	4.40	5.15	84.09	12.06	г.Пермь2004г
		50.00	0.53	2.05	3.46	34.63	0.08	г.Пермь, 2004
	Картофельное пюре	150.00	2.31	4.73	17.60	123.24	2.10	г.Пермь, 2004
	Компот из смеси сухофруктов	180.00	0.52	0.00	28.99	113.44	0.06	г.Пермь2004г
	Хлеб ржаной	60.00	1.74	0.34	11.28	57.47	0.08	
	Итого:	800.00	16.51	19.86	92.67	674.31	24.85	
Полдни к 15.15- 15.40	Булочка витаминизированная	70.00	4.86	0.90	31.80	154.80	0.00	
	Молоко кипяченое	180.00	4.97	4.41	8.34	87.05	2.34	г.Пермь2004г
	Итого:	250.00	9.83	5.31	40.14	241.85	2.34	
Ужин 16.50-18.20	Суп молочный с крупой с маслом сливочным	200.00	4.84	5.18	18.26	138.41	0.01	г.Пермь2004г
		5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	
	Чай с сахаром	180.00	0.05	0.01	13.48	51.17	0.02	№164, г.Москва
	Хлеб пшеничный	60.00	3.04	0.32	19.44	95.20	0.00	
	Итого:	595.00	8.56	9.64	65.92	389.98	0.08	
ВСЕГО:		2051.50	53.66	62.72	253.73	1780.13	57.34	

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки (Б)	Жиры (Ж)	Углеводы (У)			
Завтрак 8.15-8.45	Запеканка из творога с повидлом	120.00/30.00	8.41	4.63	31.07	314.60	1.12	г.Пермь2004г
	Чай с сахаром	200.00	0.10	0.02	13.67	53.24	2.54	№164, г.Москва
	Хлеб пшеничный с маслом	40.00/10.00	2.33	8.49	14.66	146.20	0.00	г.Москва2010
	Итого:	400.00	10.84	13.14	59.40	514,04	3.66	
2 завтрак 10.00	Сок	200.00	1.00	0.00	18.20	76.00	4.00	
Обед 12.00-12.45	Свекла отварная	20.00	0.26	0.02	1.40	6.60	1.00	г.Пермь2004г
	Суп вермишелевый	250.00	8.65	11.65	16.12	206.67	0.08	№140, г.Уфа
	Курица отварная	70.00	12.60	10.60	0.20	146.00	1.00	г.Пермь2004г
	Капуста тушеная	150.00	2.43	0.70	13.19	62.73	5.53	г.Москва Д.Принт
	Компот из апельсинов с яблоками	180	0.48	0.00	26.81	110.96	22.00	№66, г.Пермь
	Хлеб ржаной	60.00	2.32	.70	15.05	66.63	0.00	
	Хлеб пшеничный	30.00	1.52	0.16	9.72	47.60	0.00	
	Итого:	760.00	28.26	23.83	82.49	647.19	29.74	
Полдник 15.15-15.40	Напиток кисломолочный	180.00	5.04	3.76	7.38	100.80	0.26	г.Пермь2004г
	Булочка витаминизированная	70.00	3.89	4.42	42.00	219.40	0.13	
	Итого:	250.00	8.93	8.18	49.8	320.20	0.39	
	Каша рисовая	200.00	5.12	6.62	32.61	210.13	5.1	г.Пермь2004г
	Молоко кипяченое	200.00	3.53	4.90	9.27	96.72	2.6	г.Пермь2004г
	Хлеб пшеничный	40.00	3.08	1.04	21.20	106.40	0.00	
	Итого:	500.00	11.73	12.66	63.08	413.25	17.48	
ВСЕГО:		2110.00	60.76	57.71	272.97	1970.68	55.27	

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки (Б)	Жиры (Ж)	Углеводы (У)			
Завтрак 8.15-8.45	Пудинг манный с повидлом	200.00/50.00	6.50	4.04	67.86	247.46	0.53	№245, г.Уфа
	Чай с молоком	180.00	2.04	2.31	15.07	66.10	0.95	№78, г.Москва
	Хлеб пшеничный с маслом	50.00	1.62	10.66	9.88	57.20	0.00	г.Москва2010
	Итого:	480.00	10.16	17.01	92.81	370.76	1.48	
2 завтрак 10.00	Фрукты свежие / яблоко	150.00	0.60	0.60	14.70	47.50	6.00	г.Москва2010
Обед 12.00-12.45	Морковь отварная	30.00	0,39	0.03	2.10	9.90	1.5	г.Пермь 2004г
	Борщ со сметаной	250	6.63	4.83	13.95	121.91	10.31	г.Москва2010
	Печень говяжья по-строгановски	80.00	13.51	10.12	0.91	236.74	8.14	г. Уфа 2011г.
	Картофельное пюре	150.00	2.31	4.73	17.60	123.24	2.75	г.Пермь2004г
	Компот из свежих фруктов	180.00	0.2	0.1	17.2	68.00	1.6	Сборник технол.нормат. 2010г.
	Хлеб пшеничный	30.00	1.52	0.16	9.72	47.60	0.00	
	Хлеб ржаной							
	Итого:	720.00	25.72	20.20	69.00	645.61	24.30	
Полдник 15.15-15.40	Пряники	70.00	2.40	1.40	38.85	175.00	0.00	
	Молоко кипяченое	200.00	5.53	4.90	9.27	96.72	2.60	№193, г.Уфа
	Итого:	270.00	7.93	6.30	48.12	271.72	2.6	
Ужин 16.50-18.20	Сырники из творога запеченные с маслом сливочным	150.00	10.90	2.10	13.60	206.00	0.05	г.Пермь2004г
		10.00	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	
	Напиток витаминизированный «Золотой шар»	180.00	0.00	0.00	16.74	35.70	18.00	Минздрав РФ Москва 1999г.
	Хлеб витаминизированный	60.00	2.31	0.78	15.90	49.80	6.00	
	Итого:	550.00	13.86	11.73	61.02	413.80	24.05	
ВСЕГО:		2020.00	57.72	62.89	271.03	1776.89	52.43	

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки (Б)	Жиры (Ж)	Углеводы (У)			
Завтрак 8.15-8.45	Котлеты рыбные с овощами	70.00	8.60	1.52	4.77	67.56	0.00	г.Пермь2004г
	Лапша отварная	150.00	4.00	5.10	40.05	185.50	0.00	г.Уфа, 2010 стр. 167
	Кофейный напиток с молоком	180.00	2.53	2.89	17.95	104.97	1.17	№64, г.Пермь
	Хлеб пшеничный	40.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.00	
	Итого:	440.00	17.41	9.75	77.35	429.43	1.17	
2 завтрак 10.00	Сок	200.00	1.00	0.00	18.20	76.00	4.00	
Обед 12.00-12.45	Свекла отварная	20.00	0.26	0.02	1.4	6.6	1.00	г.Пермь2004г
	Суп крестьянский с крупой	250.00	8.30	7.23	14.50	157.33	15.30	г.Пермь2004г
	Запеканка картофельная с мясом	220.00	11.18	17.25	27.33	206.00	5.43	№291Д.Принт. г.Москва
	Напиток из плодов шиповника	180.00	0.61	0.25	18.67	79.00	90.00	№210, г.Уфа
	Хлеб ржаной	60.00	2.32	0.45	15.05	76.63	0.00	
	Хлеб пшеничный	20.00	1.04	0.02	19.44	95.20	0.00	
	Итого:	930.00	23.41	25.22	96.39	620.76	101.73	
Полдник 15.15-15.40	Булочка витаминизированная	60.00	4.86	0.90	31.81	154.80	0.00	
	Молоко кипяченое	200.00	5.53	4.90	9.27	96.72	2.60	№193, г.Уфа
	Итого:	260.00	10.39	5.80	41.07	251.52	2.60	
Ужин 16.50-18.20	Каша геркулесовая (жидкая) с маслом сливочным	200.00	5.22	5.22	24.78	170.61	0.39	г. Уфа 2010г.
		5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	
	Чай с сахаром	180.00	0.05	0.01	13.48	51.17	0.02	№164, г.Москва
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	55.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.00	г.Москва2010
		10.00	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	
	Итого:	450.00	7.63	17.84	52.96	405.38	0.41	
ВСЕГО:		2280.00	58.84	58.61	267.77	1783.09	109.91	

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки (Б)	Жиры (Ж)	Углеводы (У)			
Завтрак 8.15-8.45	Омлет натуральный / масло сливочное	80.00	6.07	4.51	1.88	111.60	0.41	Д.Принт.2010 г.Москва
		10.00	0.05	8.25	0.08	74.80	2.40	
	Икра свекольная	60.00	2.40	1.07	7.33	73.20	3.50	№54Д.Принт. г.Москва
	Чай с молоком	200.00	2.04	1.31	15.07	86.10	0.95	№78, г.Москва
	Хлеб пшеничный	50.00	3.04	0.32	19.44	69.80	0.00	
	Итого:	400.00	18.55	15.46	43.80	415.50	7.26	
2 завтрак 10.00	Фрукты свежие /яблоко	150.00	1.35	0.30	12.15	60.00	14.00	
Обед 12.00-12.45	Маринад овощной с томатом	30.00	0.58	2.97	2.69	39.78	0.07	г.Пермь2004г
	Свекольник	250.00	5.20	10.13	26.52	160.77	10.39	г.Пермь, стр.117
	Котлеты из отварной говядины с овощами	70.00	11.66	4.70	12.16	119.95	0.21	г.Пермь, стр.290
	Соус томатный	50.00	0.53	2.05	4.46	34.63	0.98	г.Пермь 2004
	Картофельное пюре	150.00	2.31	4.73	17.60	123.24	3.82	г.Пермь 2004
	Компот из сухофруктов	180.00	0.52	0.00	29.00	103.45	3.96	№205, г.Уфа
	Хлеб ржаной	60.00	2.90	0.56	18.81	95.79	0.00	
	Итого:	790.00	24.48	27.06	108.38	687.94	19.43	
Полдн ик 15.15- 15.40	Булочка витаминизированная	70.00	2.45	2.70	21.37	180.91	2.59	
	Молоко кипяченое	200.00	5.53	4.90	9.27	96.72	2.60	№193, г.Уфа
	Итого:	270.00	7.98	7.60	30.64	277.63	5.19	
Ужин 16.50-18.20	Каша гречневая (вязкая) на молоке / масло сливочное	200.00	6.70	4.60	35.76	209.89	2.73	№302, г.Уфа
		5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	
	Кисломолочный напиток	180.00	3.40	0.09	6.84	44.00	1.26	№74, г.Уфа
	Хлеб пшеничный	60.00	2.31	0.78	15.90	79.80	0.00	
	Итого:	595.00	13.79	9.90	70.69	431,90	17.99	
ВСЕГО:		2055.00	58.50	60.02	253.51	1812.97	47.47	

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки (Б)	Жиры (Ж)	Углеводы (У)			
Завтрак 8.15-8.45	Икра морковная	60.00	1.60	3.06	4.27	89.42	0.13	№54, Д.Принт г.Москва
	Рыба тушеная в томате с овощами	80.00	4.59	4.19	3.89	80.88	1.24	№22, г.Пермь
	Какао с молоком	200.00	2.19	2.72	22.97	125.28	1.17	г.Пермь2004г
	Хлеб пшеничный с сыром	45.00	3.12	0.36	21.86	107.10	0.00	
		15.00	3.57	4.27	0.00	54.00	0.11	
	Итого:	400.00	15.07	14.60	52.99	456,68	2.65	
2 завтрак 10.00	Сок	200.00	1.00	0.00	18.20	76.00	4.00	
Обед 12.00-12.45	Морковь отварная	30.00	0.39	0.09	2.1	9.9	1.5	г.Пермь2004г
	Щи по-уральски	250.00	2.13	15.13	6.63	82.50	7.51	№128, г.Уфа
	Гуляш из отварной говядины	70.00	10.46	7.72	3.75	206.46	0.96	№277Д.Принт. г.Москва
	Картофельное пюре	150.00	2.31	4.73	17.60	123.24	19.70	г.Пермь
	Компот из яблок свежих	180.00	0.24	0.19	55.6	90.55	4.32	Сборник технол. нормат. 2004г.
	Хлеб ржаной	60.00	2.32	0.45	15.05	76.63	0.00	
		Итого:	740.00	14.67	30.61	110.34	651.50	33.59
Полдни к 15.15- 15.40	Булочка витаминизированная	70.00	5.67	1.05	37.10	180.60	0.00	
	Молоко кипяченое	200.00	5.53	4.90	9.27	96.72	2.60	г.Пермь2004г стр. 421
		Итого:	270.00	11.20	5.95	46.37	277.32	2.60
Ужин 16.50-18.20	Суп молочный с макаронными изделиями	200.00	5.51	5.22	19.39	246.27	0.91	г.Пермь2004г
	Чай с молоком	200.00	2.04	2.31	15.07	86.10	0.95	№78, г.Москва
	Хлеб пшеничный	65.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.00	
		Итого:	465.00	11.35	7.93	58.76	451.37	1.86
ВСЕГО:		2075.00	53.29	59.09	268.80	1863.87	49.10	

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки (Б)	Жиры (Ж)	Углеводы (У)			
Завтрак 8.15-8.45	Икра свекольная	60.00	0.02	2.65	3.96	41.60	3.72	№54Д,Принт г.Москва
	Суфле рыбное	70.00	19.48	3.59	11.96	130.70	0.09	№369, г.Уфа
	Кофейный напиток с молоком	180.00	2.53	2.89	17.95	104.97	0.17	г.Пермь2004г
	Хлеб пшеничный с сыром	40.00/15.00	6.44	10.20	35.28	185.75	0.21	
	Итого:	365.00	28.47	19.33	69.15	463.02	4.19	
2 завтрак 10.00	Фрукты свежие / яблоко	100.00	0.09	0.20	8.10	40.00	6.00	
Обед 12.00-12.45	Маринад овощной с томатом	30.00	0.58	2.97	2.69	39.78	0.07	г.Пермь2004г.
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250.00	2.20	5.60	11.90	102.20	0.50	г.Москва Д.Принт. 2010г.
	Курица отварная	70.00	10.26	12.16	1.14	192.12	1.33	г.Пермь2004г.
	Картофельное пюре / капуста тушеная	75.00	1.16	2.37	8.8	61.62	2.55	№934, г.Уфа
		75.00	1.54	3.09	6.58	62.11	12.20	
	Кисель из концентрата плодового	180.00	0.06	0.00	29.67	110.36	0.13	ЗАО «Проксима»
	Хлеб ржаной	60.00	1.74	0.34	11.28	57.47	0.00	
	Хлеб пшеничный	30.00	1.52	0.16	9.72	47.60	0.00	
Итого:	770.00	19.43	27.50	90.66	685.80	16.78		
Полд ник 15.15- 15.40	Булочка витаминная	60.00	4.05	5.96	30.05	191.59	0.13	
	Молоко кипяченое	200.00	3.53	4.60	9.27	96.72	2.60	№193, г.Уфа
	Итого:	260.00	7.58	10.50	39.32	288.31	2.73	
Ужин 16.50-18.20	Каша манная с изюмом / масло сливочное	200.00	6.16	2.89	44.33	225.85	1.38	г.Пермь2004г
		5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	
	Чай с сахаром	180.00	0.05	0.01	13.48	51.17	0.02	№164, г.Москва
	Хлеб витаминизированный	40.00	2.08	1.04	21.20	106.40	0.00	
	Итого:	525.00	8.41	8.27	87.15	460.82	7.40	
ВСЕГО:		1920.00	54.89	65.57	260.23	1897.65	49.37	

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки (Б)	Жиры (Ж)	Углеводы (У)			
Завтрак 8.15-8.45	Сырники из творога с маслом сливочным	150.00/5.00	13.03	5.09	40.27	278.62	1.51	г.Пермь2004г
	Чай с сахаром	200.00	0.10	0.02	13.67	53.24	2.54	г.Москва2007
	Хлеб пшеничный	50.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.00	
	Итого:	405.00	15.41	5.53	68.52	403.26	4.05	
2 завтрак 10.00	Фрукты свежие / яблоко	150.00	0.60	0.60	14.70	67.50	6.00	
Обед 12.00-12.45	Свекла отварная	20.00	0.26	0.02	1.40	6.6	1.00	г.Пермь2004г.
	Борщ вегетарианский	250.00	2.7	5.9	13.60	119.20	17.80	Д.Принт.2010 г.Москва
	Бефстроганов из отварной говядины	80.00	10.60	10.00	5.20	150.00	0.1	г.Пермь, стр.267
	Каша гречневая рассыпчатая	150.00	6.55	7.69	32.04	206.10	0.00	№302, г.Уфа
	Компот из сухофруктов	180.00	0.52	0.00	28.99	103.44	0.96	г.Пермь, стр.205
	Хлеб ржаной	60.00	2.32	0.45	15.05	76.63	0.00	
	Итого:	740.00	22.95	24.06	96.28	661.88	19.86	
Полдни к 15.15- 15.40	Булочка витаминизированная	70.00	6.08	6.00	32.82	206.53	1.71	
	Кисломолочный напиток	200.00	6.00	0.10	7.60	60.00	1.40	г.Пермь2004г
	Итого:	270.00	12.08	6.1	40.42	266.53	3.11	
Ужин 16.50-18.20	Картофельные оладьи со свежей капустой с маслом сливочным	200.00/5.00	5.38	13.11	22.42	277.40	0.00	№149Д.Принт. г.Москва
	Напиток витаминизированный «Золотой шар»	180.00	0.00	0.00	16.74	65.70	18.00	Минздрав РФ Москва 1999г.
	Хлеб пшеничный	60.00	1.62	10.66	9.88	97.20	0.00	
	Итого:	595.00	17.60	24.37	63.74	513.80	32.30	
ВСЕГО:		2010.00	58.04	59.88	268.96	1845.47	59.05	

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки (Б)	Жиры (Ж)	Углеводы (У)			
Завтрак 8.15-8.45	Лапшевник с творогом / соус молочный	150.00	9.31	3.71	30.59	277.89	2.20	г.Пермь2004г
	Напиток кофейный с молоком	200.00	2.53	2.89	12.95	14.97	2.17	г.Пермь2004г
	Хлеб витаминизированный	50.00	2.28	0.24	10.58	71.4	0.00	
	Итого:	400.00	14.12	6.84	54.12	364.26	4.37	
2 завтрак 10.00	Сок	200.00	1.00	0.00	18.20	76.00	4.00	
Обед 12.00-12.45	Отварная морковь	30.00	0.39	0.09	2.10	9.90	1.50	г.Пермь2004г.
	Суп картофельный с бобовыми	250.00	6.76	5.40	10.99	149.71	11.43	№139, г.Уфа
	Рыба запеченная под молочным соусом с гарниром	220.00	10.30	7.57	12.52	248.08	7.44	г.Пермь2004г
	Компот из свежих яблок	180.00	0.20	0.10	12.20	68.00	1.60	Сборник технол. нормат. 2010г.
	Хлеб ржаной	60.00	1.74	0.34	11.28	57.47	0.00	
	Хлеб пшеничный	40.00	3.04	0.32	12.44	95.20	0.00	
	Итого:	780.00	22.43	13.82	61.53	628.36	36.37	
Полдник 15.15-15.40	Печенье сахарное	70.00	5.18	6.58	56.73	204.90	0.00	
	Молоко кипяченое	200.00	5.53	4.90	9.27	80.72	3.60	г.Пермь2004г
	Итого:	270.00	10.71	11.48	66.00	285.62	3.60	
Ужин 16.50-18.20	Блинчики с маслом сливочным	150.00	3.52	10.78	37.70	223.25	0.20	№447Д.Принт.
		10.00	5.18	6.20	19.82	176.00	0.00	г.Москва
	Чай с сахаром	180.00	0.05	0.01	10.48	51.17	0.02	№164, г.Москва
	Итого:	340.00	8.75	16.99	68.00	450.42	0.22	
ВСЕГО:		1990.00	56.01	59.48	267.85	1818.66	48.56	