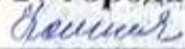


Утверждаю:  
Заведующая МБДОУ детский сад  
№ 27 города Белово  
 Т.А. Конева



## **МЕНЮ**

**Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность**

**Приготавливаемых блюд для детей от 3 до 7 лет**

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 27 «Искорка» города Белово»**

Возрастная категория: Дети от 3 до 7 л

## Возрастная категория: Дети от 3 до 7 лет

<p>1 день <b>Завтрак</b> Каша рисовая Бутерброд с сыром Чай с молоком <b>10.00 Сок фруктовый</b> <b>Обед</b> <b>Морковь отварная</b> Борщ с картофелем Макаронник с мясом Компот из св. яблок <b>Полдник</b> Булочка домашняя Кефир <b>Ужин</b> Картофельные оладьи со свежей капустой Соус сметанный Кисель Хлеб витамин.</p>	<p>2 день <b>Завтрак</b> Каша манная Коф. напиток с молоком Хлеб <b>10.00 Яблоко</b> <b>Обед</b> <b>Свекла отварная</b> Рассольник Колбаса отварная Капуста тушеная Компот из сухофрукт Хлеб <b>Полдник</b> Сдоба обыкновенная Молоко кипячённое <b>Ужин</b> Рыба тушеная в сметанном соусе Картофельное пюре Чай Хлеб витамин.</p>	<p>3 день <b>Завтрак</b> Запеканка морковная с творогом Соус молочный Какао Хлеб <b>10.00 Сок фруктовый</b> <b>Обед</b> <b>Икра свекольная</b> Суп лапша домашняя Суфле куринное Пюре картофельное Компот из изюма <b>Полдник</b> Кондитер. изделия Варенец <b>Ужин</b> Каша ячневая Напиток витаминный Хлеб витамин.</p>	<p>4 день <b>Завтрак</b> Суп молочный рисовый Чай сахаром Хлеб <b>10.00 Апельсин</b> <b>Обед</b> <b>Маринад овощной</b> Свекольник Жаркое по домашнему Кисель плодовый Хлеб <b>Полдник</b> Булочка витамин. Кефир <b>Ужин</b> Запеканка из творога с морков Соус молочный Напиток из плодов шиповника хлеб</p>	<p>5 день <b>Завтрак</b> Каша геркулесовая Коф. напиток со сгущен Бутерброд с сыром <b>10.00 Сок фруктовый</b> <b>Обед</b> <b>Икра морковная</b> Суп крестьянский Запеканка капустная с мясом Напиток из свеж.яблок Хлеб <b>Полдник</b> Булочка Розовая Молоко кипячённое <b>Ужин</b> Суфле рыбное Пюре картофельное Чай с сахаром хлеб</p>
<p>6 день <b>Завтрак</b> Каша гречневая молочная Бутерброд с маслом Какао <b>10.00 Яблоко</b> <b>Обед</b> <b>Свекла отварная</b> Суп картоф.с макаронами Биточки мясные Капуста тушеная Компот из кураги <b>Хлеб</b> <b>Полдник</b> Кондитер. изделие Ряженка <b>Ужин</b> Морковь в молочн.соусе с зелён.горош Омлет натуральный Витаминный напиток Хлеб витамин.</p>	<p>7 день <b>Завтрак</b> Каша «Дружба» Бутерброд с сыром Чай с молоком <b>10.00 Сок фруктовый</b> <b>Обед</b> <b>Морковь тушённая в сметане</b> Суп с клецками Рагу из курицы Компот из сухофруктов Хлеб <b>Полдник</b> Булочка веснушка Кефир <b>Ужин</b> Икра свекольная Тефтели рыбные Напиток из плодов шиповника Хлеб витамин.</p>	<p>8 день <b>Завтрак</b> Суп молочный с макаронными изделиями Бутерброд с сыром Кофейный напиток <b>10.00 Апельсин</b> <b>Обед</b> <b>Свекла тушённая в сметан.соусе</b> Щи со свежей капустой Тефтели мясные Перловка рассыпчатая Компот из св.яблок Хлеб <b>Полдник</b> Булочка витаминная Молоко кипячённое <b>Ужин</b> Рыба запеченная с картофелем по русски Чай с сахаром Хлеб</p>	<p>9 день <b>Завтрак</b> Каша пшеничная Хлеб Какао на сгущ.молоке <b>10.00 Яблоко</b> <b>Обед</b> <b>Морковь отварная</b> Борщ вегетарианский Голубцы ленивые формовые Пюре картофельное Компот из апельсинов Хлеб <b>Полдник</b> Пирожок с повидлом Варенец <b>Ужин</b> Икра свекольная Омлет с сыром Кисель витаминизированный Хлеб пшеничный</p>	<p>10 день <b>Завтрак</b> Пудинг из творога с яблоками Соус молочн.сладкий Чай с сахаром хлеб <b>10.00 Сок фруктовый</b> <b>Обед</b> <b>Капуста отварная</b> Суп гороховый Картофельн.запеканка с мясом Компот из св.яблок Хлеб <b>Полдник</b> Кондитер. изделие Ряженка <b>Ужин</b> Суп молочный геркулесовый Яйцо вареное Отвар шиповника Хлеб витамин.</p>

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	N рецептуры	
			белки	жиры	углеводы				
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	210	2,17	3,89	27,45	154	2,26	185	Сбор.рец
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394	М.Дели
	Бутерброд с сыром	30/15	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3	М.дели
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,57</b>	<b>13,11</b>	<b>56,32</b>	<b>382</b>	<b>2,12</b>		
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	200	<b>0,75</b>	-	<b>15,15</b>	<b>64</b>	<b>3,53</b>	399	М.Дели
<b>Обед</b>	Морковь отварная	60	<b>0,78</b>	<b>0,06</b>	<b>4,2</b>	<b>19,8</b>	<b>3</b>	211	Пермь2004
	Борщ с капустой и карт	250	1,8	4,9	12,7	102,5	10,3	57	М.Дели
	Макаронник с мясом	125	11,69	5,39	27,09	204	4,28	292	М.Дели
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,51	87,84	1,53	372	М.Дели
	Хлеб ржаной	40	2,68	1,28	18,9	96			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,22	9,04	45,6			
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,67</b>	<b>11,99</b>	<b>93,44</b>	<b>555,74</b>	<b>19,11</b>		
	<b>Полдник</b>	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	-	469
	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	1,4	401	М.Дели .
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,44</b>	<b>11,26</b>	<b>34,96</b>	<b>279</b>	<b>1,4</b>		
<b>Ужин</b>	Картофельные оладьи со свежей капустой	170	6,06	10,17	25,36	217,6	9,1	149	М.Дели
	Соус сметанный	50	0,42	1,5	1,76	22,23	0,01	354	Сбор.рец
	Кисель фруктовый	200	1,36	-	29,02	116,19	-	233	Пермь2004
	Хлеб витаминизированный	30	2.16	2.25	16.26	62.4			
	<b>ИТОГО</b>		<b>10,0</b>	<b>13,92</b>	<b>72,4</b>	<b>418,42</b>	<b>9,11</b>		
	<b>ИТОГО за 1 день</b>		<b>48,43</b>	<b>50,8</b>	<b>272,27</b>	<b>1699,16</b>	<b>36,15</b>		

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	N рецептуры	
			белки	жиры	углеводы				
<b>Завтрак</b>	Каша манная мол.жид	200	6,2	8,05	31,09	222,02	1,04	48	Азбука питан Москва.
	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2,0	10,63	70	0,98	395	М.Дели
	Хлеб	30	2,37	0,33	13,56	68,4			
	<b>ИТОГО</b>		<b>10,91</b>	<b>10,38</b>	<b>55,28</b>	<b>360,42</b>	<b>2,02</b>		
<b>2завтрак</b>	Яблоко	200	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>13</b>	368	М.Дели
<b>Обед</b>	Свекла отварная	60	<b>1,3</b>	<b>0,1</b>	<b>7,0</b>	<b>33,0</b>	<b>5,0</b>	211	Пермь2004
	Рассольник	250	2,1	5,1	16,59	72,4	7,5	76	М.Дели
	Колбаса отварная	60	7,2	11,4	-	132,0	-	572	Сбор.рецепт.
	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	4,99	132	М.Дели
	Компот из сухофрукт	180	0,39	0,02	24,93	101,76	0,36	376	М.Дели
	Хлеб ржаной	50	3,35	1,6	23,65	120			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,22	9,04	45,6			
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,05</b>	<b>24,0</b>	<b>95,59</b>	<b>624,76</b>	<b>17,85</b>		
<b>Полдник</b>	Сдоба обыкновенная	60	4,71	3,67	35,3	193	-	280	Пермь2004
	Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,07	113,33	2,73	400	М.Дели
	<b>ИТОГО</b>		<b>10,79</b>	<b>9,09</b>	<b>45,37</b>	<b>306,33</b>	<b>2,73</b>		
<b>Ужин</b>	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,4	25,4	206	Пермь2004
	Рыба туш. в смет. соусе	140	11,46	7,47	4,99	133,0	0,72	223	Сб.тех.нормат Пермь 2011.
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392	М.Дели
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40			
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,0</b>	<b>13,79</b>	<b>50,58</b>	<b>444,8</b>	<b>26,15</b>		
	<b>ИТОГО за 2 день</b>		<b>58,15</b>	<b>57,66</b>	<b>256,62</b>	<b>1781,31</b>	<b>61,75</b>		

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	N рецептуры	
			белки	жиры	углеводы				
<b>Завтрак</b>	Запеканка морковная с творогом	140	9,9	6,72	21,56	248,36	0,67	118	Сборн.рецеп. Пермь 2004
	Соус молочный	50	1,02	2,6	3,54	41,9	0,16	350	М.Дели
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397	М.Дели
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40			
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,87</b>	<b>12,75</b>	<b>55,5</b>	<b>468,66</b>	<b>2,26</b>		
<b>2 завтра</b>	Сок фруктовый	200	<b>0,9</b>		<b>18,18</b>	<b>76</b>	<b>3,6</b>	399	М.Дели
<b>Обед</b>	Икра свекольная	60	<b>1,31</b>	<b>2,76</b>	<b>6,54</b>	<b>60</b>	<b>3,06</b>	54	М.Дели
	Суп лапша домашняя	250	4,81	5,84	24,1	114,39	0,5	118\86	М.Дели
	Суфле куриное	60	9,8	3,74	2,54	83,25	-	311	М.Дели
	Картофельное пюре	100	2,1	4,0	15,5	106,9	16,9	206	Пермь 2004
	Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,98	101,7	0,36	376	М.Дели
	Хлеб ржаной	50	3,35	1,6	23,65	120			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,22	9,04	45,6			
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,34</b>	<b>18,18</b>	<b>106,35</b>	<b>631,84</b>	<b>20,82</b>		
	<b>Полдник</b>	Кондитерские изделия	52	2,96	3,76	49,56	162,8		
	Варенец	200	5,8	5,0	8,0	100	1,4	401	М.Дели .
	<b>ИТОГО</b>		<b>8,76</b>	<b>8,76</b>	<b>57,56</b>	<b>262,8</b>	<b>1,4</b>		
<b>Ужин</b>	Каша ячневая молочная	205	7,23	6,67	39,54	246,87	1,3	99	Пермь2004
	Витаминный напиток	200	----	-	8,6	34,0	28,0		ЗАО Валетек
	Хлеб	50	3,6	3,75	27,1	104			
	<b>ИТОГ</b>		<b>10,83</b>	<b>10,42</b>	<b>75,24</b>	<b>384,87</b>	<b>29,3</b>		
	<b>ИТОГО за 3 день</b>		<b>60,7</b>	<b>50,11</b>	<b>312,83</b>	<b>1824,17</b>	<b>57,38</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	N рецептуры	
			белки	жиры	углеводы				
<b>Завтрак</b>	Суп молочный рисовый	250	6,16	7,5	23,27	185,6	0,05	43	Пермь2004
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392	М.Дели
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40			
	<b>ИТОГО</b>		<b>8,5</b>	<b>7,76</b>	<b>47,84</b>	<b>297,0</b>	<b>0,08</b>		
<b>2 завтрак</b>	Апельсин	110	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>23,07</b>	<b>98</b>	<b>6,0</b>	371	М.Дели
<b>Обед</b>	Маринад овощной	60	<b>1,14</b>	<b>5,94</b>	<b>5,37</b>	<b>79,56</b>	<b>0,13</b>	366	Пермь2011
	Свекольник	250	1,92	6,3	10,05	104,16	8,08	34	Пермь2004
	Жаркое по домашнему	120	14,68	3,76	13,05	144,7	5,12	276	М.Дели
	Кисель плодовый	180	1,22	-	26,11	104,57	-	233	Пермь2004
	Хлеб ржаной	50	3,35	1,6	23,65	120			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,22	9,04	45,6			
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,89</b>	<b>17,82</b>	<b>87,27</b>	<b>598,59</b>	<b>13,33</b>		
	<b>Полдник</b>	Булочка витаминизиров	60	4,32	3,3	32,52	178,8		
	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	1,4	401	М.Дели
	<b>ИТОГО</b>		<b>10,12</b>	<b>8,3</b>	<b>40,52</b>	<b>278,8</b>	<b>1,4</b>		
<b>Ужин</b>	Запекан из творога с морковью	150	13,49	15,43	35,67	351,0	1,06	238	М.Дели
	Соус молочный	50	1,02	2,6	3,54	41,9	0,16	350	М.Дели
	Отвар из плодов шиповн	200	0,67	0,27	20,74	87,77	9,0	398	М.Дели
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71,40			
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,46</b>	<b>18,54</b>	<b>74,53</b>	<b>552,07</b>	<b>10,22</b>		
<b>ИТОГО</b>			<b>60,87</b>	<b>52,62</b>	<b>273,23</b>	<b>1884,76</b>	<b>31,03</b>		

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	N рецептуры	
			белки	жиры	углеводы				
<b>Завтрак</b>	Каша овсяная /Геркулес /	205	5,35	6,54	39,79	239,67	1,0	93	Сб. тех.норм.
	Коф. Напит со сгущ.	180	2,65	1,79	18,83	102	0,34	396	М.Дели
	Бутерброд с сыром	30\10	2,16	2,25	16,26	62,4			
	<b>ИТОГО</b>		<b>10,16</b>	<b>10,58</b>	<b>74,88</b>	<b>404,07</b>	<b>1,34</b>		
<b>Затрапак</b>	Сок фруктовый	200	<b>0,75</b>		<b>15.15</b>	<b>64</b>	<b>3</b>	399	М.Дели
<b>Обед</b>	Икра морковная	40	0,87	1,84	4,36	40	2,04	51	М.Дели
	Суп крестьянский	250	2,31	7,73	15,42	140,58	23,5	42	Сб.тех.норм.
	Запеканка капуст. с мясом	120	9,15	18,27	8,64	263,35	4,42	154	Пермь2004
	Кампот из яблок	180	0,14	0,14	21,51	87,84	1,53	372	М.Дели
	Хлеб ржаной	50	3,35	1,6	23,65	120			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,22	9,04	45,6			
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,4</b>	<b>29,8</b>	<b>82,62</b>	<b>697,37</b>	<b>31,49</b>		
	<b>Полдник</b>	Булочка Розовая	50	3,11	6,02	25,65	259,4	-	275
	Молоко кипяченое	200	6,0	5,42	10,07	113,3	2,73	400	М.Дели
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,11</b>	<b>11,44</b>	<b>35,72</b>	<b>372,7</b>	<b>2,73</b>		
<b>Ужин</b>	Суфле рыбное	75	12,3	9,2	2,1	140	0.01	59	Сб.тех. нор Уфа2010
	Пюре картофельное	150	3,2	6,06	23,3	160,4	2,54	206	Пермь2004
	Напиток «Валетек»	200	-	-	8,6	34,0	8,0		ЗФО Валет
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40			
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,78</b>	<b>6,3</b>	<b>46,48</b>	<b>405,8</b>	<b>10,55</b>		
	<b>ИТОГО за 5 день</b>		<b>55,2</b>	<b>58,12</b>	<b>254,85</b>	<b>1943,94</b>	<b>49,11</b>		

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	N рецептуры	
			белки	жиры	углеводы				
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая молочн	210	9,0	8,5	44,5	280	0.02	86	Пермь 2004г
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397	М.Дели
	Бутерброд с маслом	30/10	2,28	0,24	14,58	71,40		1	М.Дели
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,95</b>	<b>11,93</b>	<b>74,9</b>	<b>458,4</b>	<b>1,45</b>		
<b>2 завтрак</b>	Яблоко	200	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>45</b>	<b>10</b>	368	М.Дели
<b>Обед</b>	Свекла отварная	40	<b>0,65</b>	<b>0,05</b>	<b>3,5</b>	<b>16,5</b>	<b>2,5</b>	211	Пермь2004
	Суп картофель с макарон	250	2,7	2,8	17,1	104,7	8,3	82	М.Дели
	Биточки рубленые	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	282	М.Дели
	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	24,99	132	М.Дели
	Компот из кураги	180	0,39	0,02	24,93	101,76	0,36	376	М.Дели
	Хлеб ржаной	50	3,35	1,6	23,65	120			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,22	9,04	45,6			
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,12</b>	<b>17,32</b>	<b>102,24</b>	<b>647,56</b>	<b>36,24</b>		
<b>Полдник</b>	Кондитерские изделия	52	1,92	2,44	32,21	105,82			
	Ряженка	200	5,8	5,0	8,0	100	1,4	401	М.Дели
	<b>ИТОГО</b>		<b>7,72</b>	<b>7,44</b>	<b>40,21</b>	<b>205,82</b>	<b>1,4</b>		
<b>Ужин</b>	Морковь в молоч соусе с зелён горошком	150	1,81	6,39	9,91	104	9,29	129	М.Дели
	Омлет натуральный	100	9,4	16,82	1,88	196,25	0,18	215	М.Дели
	Напиток витаминный	200	-	-	8,6	34,0	28,0		ЗАО Валет
	Хлеб	30	2,16	2,25	16,26	62,4			
	<b>ИТОГО</b>		<b>13,37</b>	<b>25,46</b>	<b>36,65</b>	<b>396,65</b>	<b>6.39</b>		
	<b>ИТОГО за 6 день</b>		<b>57,56</b>	<b>62,45</b>	<b>264,3</b>	<b>1753,43</b>	<b>55,48</b>		



7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	N рецептуры	
			белки	жиры	углеводы				
<b>Завтрак</b>	Каша « Дружба »	205	6,55	8,33	35,09	241,11	1,3	46	Азбука пит
	Чай с мол.	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394	М.Дели
	Бутерброд с сыром	30/15	2,73	6,88	14,56	139	0,07	3	М.Дели
	<b>ИТОГО</b>		<b>11,95</b>	<b>17,55</b>	<b>63,96</b>	<b>469,11</b>	<b>2,57</b>		
<b>Завтрак</b>	Сок фруктовый	200	<b>0,9</b>		<b>18,18</b>	<b>76</b>	<b>3,6</b>	399	М.Дели
<b>Обед</b>	Морковь туш в сметане	60	<b>0,84</b>	<b>1,68</b>	<b>9,64</b>	<b>37,86</b>	<b>1,58</b>	334	.М.Дели
	Суп с клецками	250	3,04	3,9	21,2	116,8	5,75	85\120	М.Дели
	Рагу из птицы	120	9,02	7,94	10,3	148,81	4,35	290	Пермь2011
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,98	101,7	0,36	376	М.Дели
	Хлеб ржаной	50	3,35	1,6	23,65	120			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,22	9,04	45,6			
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,22</b>	<b>15,36</b>	<b>98,81</b>	<b>570,77</b>	<b>12,04</b>		
<b>Полдник</b>	Булочка веснушка	60	4,61	4,41	35,3	199,3	-	269	Пермь2004
	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	1,4	401	М.Дели
	<b>ИТОГО</b>		<b>10,41</b>	<b>9,41</b>	<b>43,3</b>	<b>299,3</b>	<b>1,4</b>		
<b>Ужин</b>	Икра свекольная	100	2,18	4,6	10,9	100	5,1	54	М.Дели
	Тефтели рыбные	120	10,74	6,57	10,99	145,2	0.13	146	Пермь2004
	Отвар из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	87,77	30,0	398	М.Дели
	Хлеб витаминизиров	30	2,16	2,25	16,26	62,4			
	<b>ИТОГО</b>		<b>15,75</b>	<b>13,69</b>	<b>58,89</b>	<b>395,37</b>	<b>35,23</b>		
	<b>ИТОГО за 7 день</b>		<b>57,23</b>	<b>56,01</b>	<b>283,14</b>	<b>1810,55</b>	<b>54,84</b>		

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	N рецептуры	
			белки	жиры	углеводы				
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными издел	200	5.74	5,2	18,8	145,2	0,9	93	М.Деди
	Кофен нап.с молоком	180	2,34	2,0	10,63	70	0,98	395	М.Дели
	Бутерброд с сыром	30 /15	2,73	6,88	14,56	139	0,07	3	М.Дели
	<b>ИТОГО</b>		<b>10.81</b>	<b>14,08</b>	<b>43,99</b>	<b>354,2</b>	<b>1,95</b>		
<b>Завтрак</b>	Апельсин	200	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>23,07</b>	<b>98</b>	<b>6,0</b>	371	М.Дели
<b>Обед</b>	Свекла туш в смет соус	60	<b>1,25</b>	<b>3,67</b>	<b>5,74</b>	<b>61,2</b>	<b>0,81</b>	134	М.Дели
	Щи из свежей капуст	250	2,1	6,1	10,6	100,6	23,1	67	М.Дели
	Тефтели мясные с соус	120	8.14	9,04	10,3	155	0,45	287	М.Дели
	Перловка рассыпчатая	100	3,12	2,76	22,86	128,66	-	165	М.Дели
	Компот из св. яблок	150	0.12	0,12	17,9	73,2	1,3	372	М.Дели
	Хлеб ржаной	50	3,35	1,6	23,65	120			
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,08</b>	<b>23,29</b>	<b>91,05</b>	<b>638,66</b>	<b>25,66</b>		
	<b>Полдник</b>	Булочка витаминная	60	4.32	3,3	32,52	178,8		
	Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,07	113,33	2,73	400	М.Дели
	<b>ИТОГО</b>		<b>10.4</b>	<b>8,72</b>	<b>42,59</b>	<b>292,13</b>	<b>2,73</b>		
<b>Ужин</b>	Рыба запеченная с картофелем по русски	240	14,09	8.2	26.54	255.89	22,7	141	Сб.нормат Пермь2004
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392	М.Дели
	Хлеб	30	2.38	0.33	13.5	67.8			
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,53</b>	<b>8,55</b>	<b>50,03</b>	<b>363,69</b>	<b>22,37</b>		
	<b>ИТОГО за 8 день</b>		<b>56,72</b>	<b>54,84</b>	<b>250,73</b>	<b>1746,68</b>	<b>58,71</b>		

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	N рецептуры	
			белки	жиры	углеводы				
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная	205	6,04	7,27	34,29	227,16	-	96	М.Дели
	Какао на сгущ.молоке	180	3,4	3,51	23,43	138,73	0,34	250	М.Дели
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,33	13,56	68,4			
	<b>ИТОГО</b>		<b>11,81</b>	<b>11,11</b>	<b>71,28</b>	<b>434,29</b>	<b>0,34</b>		
<b>Завтрак</b>	Яблоко	200	<b>0,8</b>	<b>0,6</b>	<b>20,6</b>	<b>92</b>	<b>10</b>	368	М.Дели
<b>Обед</b>	Морковь отварная	40	<b>0,65</b>	<b>0,05</b>	<b>3,5</b>	<b>16,5</b>	<b>2,5</b>	211	Пермь2004
	Борщ вегитарианский	250	2,7	5,9	13,6	119,2	17,8	59	М.Дели
	Голубцы ленивые	70	6,29	8,7	5,3	125,4	2,1	150	Пермь 2014г.
	Пюре картофельное	100	2,1	4,0	15,5	106,9	2,9	206	Пермь 2014г.
	Компот из апельсинов	180	0,45	0,01	34,0	138,6	12,9	374	Дели 2010
	Хлеб ржаной	50	3,35	1,6	23,65	120			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,22	9,04	45,6			
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,12</b>	<b>20,48</b>	<b>104,59</b>	<b>672,2</b>	<b>38,2</b>		
	<b>Полдник</b>	Ватрушка с повидлом	60	4,64	3,89	28,9	169,3	0,12	453\458
	Варенец	200	5,8	5,0	8,0	100	1,4	401	М.Дели
	<b>ИТОГО</b>		<b>10,44</b>	<b>8,89</b>	<b>36,9</b>	<b>269,3</b>	<b>1,52</b>		
<b>Ужин</b>	Икра свекольная	100	2,18	4,6	10,9	100	5,1	54	М.Дели
	Омлет с сыром	120	12,56	25,02	2,46	285,36	0,46	194	Пермь2011
	Кисель « Валетек «	200	-	-	18,4	73,6	10,0		Сб. рецептур
	Хлеб пшеничный	30	2,16	2,25	16,26	62,4			
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,9</b>	<b>31,87</b>	<b>48,02</b>	<b>521,36</b>	<b>15,56</b>		
	<b>ИТОГО за 9 день</b>		<b>57,07</b>	<b>72,95</b>	<b>281,39</b>	<b>1989,15</b>	<b>65,62</b>		

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	N рецептуры	
			белки	жиры	углеводы				
<b>Завтрак</b>	Пудинг из творога с ябл	140	19,05	14,93	20,48	292,6	1,86	240	М.Дели
	Соус молоч сладкий	50	0,97	2,25	6,62	50,7	0,16	351	М.Дели
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392	М.Дели
	Хлеб пшеничный	30	1,28	0,24	14,58	71,4			
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,36</b>	<b>17,44</b>	<b>51,67</b>	<b>454,7</b>	<b>2,05</b>		
<b>2 завтра</b>	Сок Фруктовый	200	<b>0,9</b>		<b>18,18</b>	<b>76</b>	<b>3,6</b>	399	М.Дели
<b>Обед</b>	Капуста отварная	60	<b>0,65</b>	<b>0,05</b>	<b>3,5</b>	<b>16,5</b>	<b>2,5</b>	211	Пермь2004
	Суп картофель бобовыми	250	5,5	5,27	16,3	134,7	5,8	81	М.Дели
	Картоф запекан с мясом	125	7,64	3,91	20,36	147	4,08	291	М.Дели
	Компот из св.яблок	200	0,16	0,16	23,9	97,6	1,7	372	М.Дели
	Хлеб ржаной	50	3,35	1,6	23,65	120			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,22	9,04	45,6			
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,88</b>	<b>11,21</b>	<b>96,75</b>	<b>561,4</b>	<b>14,08</b>		
<b>Полдник</b>	Кондитерские изделия	52	1,92	2,44	32,21	105,82			
	Ряженка	200	5,8	5,0	8,0	100	1,4	401	М.Дели
	<b>ИТОГО</b>		<b>7,72</b>	<b>7,44</b>	<b>40,21</b>	<b>205,82</b>	<b>1,4</b>		
<b>Ужин</b>	Суп молочный геркулесовый	250	6,16	7,5	23,27	185,6	0,05	43	Сб . тех.нормат Пермь2004
	Яйцо вареное	50.	5.08	4.6	0.28	78.5	-	213	М.Дели
	Хлеб витаминизирован.	30	2.16	2.25	16.26	62.4			
	Отвар шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	9,0	398	М.Дели
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,04</b>	<b>14,6</b>	<b>58,48</b>	<b>405,5</b>	<b>9,05</b>		
	<b>ИТОГО за 10 день</b>		<b>62,9</b>	<b>50,69</b>	<b>265,9</b>	<b>1703,42</b>	<b>30,18</b>		

## Информационный лист

### Анализ сбалансированности суточного рациона, выполнения норм потребления пищевых веществ и энергии и распределения общей калорийности рациона.

№дни	белки	жиры	углеводы	Энерг.ценность	Витамин С
1	48,43	50,8	272,27	1699,16	36,15
2	58,15	57,66	256,62	1781,31	61,75
3	60,7	50,11	312,83	1824,17	57,38
4	60,87	52,62	273,23	1884,76	31,03
5	55,2	58,12	254,85	1943,94	49,11
6	57,56	62,45	264,3	1753,43	55,48
7	57,23	56,01	283,14	1810,55	54,84
8	56,72	54,84	250,73	1746,68	58,71
9	57,07	72,95	281,39	1989,15	65,62
10	62,9	50,69	265,9	1703,42	30,18
среднее	57,48	56,62	271,52	1813,65	50,02
норма	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>50</b>
отклонение	+6,4%	-9,4%	+4 %	+0,7 %	-

Приложение N 10  
к СанПиН 2.4.1.3049-13

8 . допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов +/- 10%;

## Информационный лист

### Выполнение норм питания: 10-ти дневное меню Таблица продуктов за весь период

Наименование	норма	Числа месяца										Всего за 10 дней	Среднее за день	отклонение* %
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Молоко и кисломолочные продукты	450	505	430	522	380	370	265	373	530	486	527	4388	438.8	2.5
Творог	40			120	100			121			68	409	40.9	2.3
Сметана	11		15	20	10	15	10			30	15	115	11.5	4.5
Твердые сыры	6	15				15		17.3	15			62.3	6.2	3.3
Мясо и субпродукты	68	80	85		136	72	80		70	39	119	681	68.1	0.1
Птица 1-й категории	24			116				129				245	24.5	2
Рыба	39		107			92	102		97			398	39.8	2
Яйца	24	12		15	56	4	50	14.5	1.3	44.3	57	254.1	25.4	5
Картофель	140	146.7	171	185	42	160	100	130.8	128	110.8	237	1411	141	0.7
Овощи	325	215.2	306	320.6	275	389	327	300	350	370	180	3088	308.8	5
Фрукты свежие	100	45	200	45	200		200		45	200	45	980	98	2
Фрукты сушеные	11		20		18	18	20	18	2.1	20		116.1	11.6	5
Соки	100	200		200		200		200			200	1000	100	0
Напитки витаминизирован.	50					200				200		400	40	
Хлеб из ржаной муки	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50	0
Хлеб из пшеничной муки	80	114	80	80	80	93	80	80	80	80	80	847	84.7	5
Крупы	43	44	31	52	63	54	81.4	47	7	48	14	441.4	44.1	2.6
Макаронные изделия	12	50.5		10					16		48	124.5	12.5	4.2
Мука пшеничная	29	47.4	46.1		24.5	36.8	3	30.7	56	28.4	5.8	278.7	27.9	3.8
Масло сливочное	21	20	19	23.3	20	26.8	29.5	24.9	23.3	8	15	209.9	21	0

Растительные масла	11	9	11	5	11	8.5	16	8.9	5	19.5	19.3	113.2	11.3	2.7
Кондитерские изделия	20			40	40		40	40			40	200	20	0
Сахар	47	54.6	45	52.6	42.2	36.7	52.5	35	45.9	34.5	50	449	45	4.3
Какао	0.6			2			2		2			6	0.6	0
Кофейный напиток	1.2		3	3		3		3			3	15	1.5	
соль	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60	6	0

Приложение N 10  
к СанПиН 2.4.1.3049-13

1 - при составлении меню допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания +/- 5%;