

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад № 16



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий/ая _____

Габбасова Татьяна Владимировна

Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	100	3,77	0,45	19,36	96,6	0,01	297
ЗАВТРАК	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	47,6	2,8	121
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	30	1,20	12,52	7,50	147,75	0	99
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	170	3,06	2,80	21,25	122,4	1,105	508
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		340	8,79	19,33	51,19	414,35	3,915	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	19,05	82,5	6	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0,00	0,00	13,05	50,25	21	
ОБЕД	Икра свекольная	40	0,88	2,64	3,64	41,8	3,42	124
ОБЕД	Суп из овощей	150	0,99	2,91	4,20	46,95	8,145	131
ОБЕД	Сметана	7	0,18	1,05	0,25	11,34	0,028	488
ОБЕД	Картофельная запеканка с мясом	120	13,98	14,10	11,34	228	2,4	382
ОБЕД	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	40	1,37	2,78	3,54	44,68	0,26	444
ОБЕД	Напиток из шиповника	150	0,52	0,23	17,10	72,75	52,5	538
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		547	20,33	25,53	55,14	532,57	69,933	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Котлеты рыбные любительские	50	6,10	1,80	3,10	53	0,5	352
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рис отварной	90	2,21	3,65	20,29	122,76	0	419
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Соус томатный	40	0,43	1,49	2,78	26,24	0,624	462
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	170	0,09	0,00	12,75	51	0	502
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		365	9,82	7,12	43,93	279,1	1,124	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1402	38,94	51,98	163,31	1276,27	95,972	

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	150	6,54	9,64	27,84	224,25	1,02	264

ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	30	4,47	6,33	6,60	102	0,066	96
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	170	2,72	2,30	13,51	67,15	1,105	513
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	13,73	18,27	47,95	393,4	2,191	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный продукт	150	7,50	4,80	12,75	130,5	0,9	536
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	7,50	4,80	12,75	130,5	0,9	
ОБЕД	Морковь тушеная	40	0,76	0,80	2,96	22	1,08	436
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150	1,10	3,00	6,39	57	6,18	133
ОБЕД	Сметана	7	0,18	1,05	0,25	11,34	0,028	488
ОБЕД	Котлеты из говядины	50	8,90	8,75	7,15	143	0	386
ОБЕД	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	100	2,07	3,80	21,20	87,33	10,2	440
ОБЕД	Соус сметанный	40	0,62	4,25	1,35	46,12	0,028	451
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	20,25	82,5	0,375	527
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		577	16,90	22,03	76,86	534,14	17,891	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из творога	100	16,00	16,80	15,93	283,33	0,4	319
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Молоко сгущенное	13	0,94	1,10	7,22	42,64	0,13	490
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Компот из свежемороженых плодов и ягод	150	0,38	0,15	17,33	72	3,225	526
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Коедитерское изделие	20	1,50	1,96	14,88	83,4	0	609
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		298	19,81	20,19	60,37	507,47	3,755	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1375	57,94	65,29	197,93	1565,51	24,737	

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» вязкая	150	6,42	10,59	23,64	215,55	1,065	253
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	30	0,85	2,15	16,30	88	0,099	101
ЗАВТРАК	Чай с молоком (1-й вариант)	170	1,27	1,10	13,51	68,85	1,105	506
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	8,54	13,84	53,45	372,4	2,269	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	535
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	
ОБЕД	Свекла тушенная	40	0,88	2,64	3,64	41,8	3,42	196
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	11,30	66,75	4,95	152
ОБЕД	Голубцы ленивые	120	10,20	9,96	4,80	150	14,88	377
ОБЕД	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	40	1,37	2,78	3,54	44,68	0,26	444
ОБЕД	Компот из изюма	150	0,23	0,00	15,08	60,75	0,6	531
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		540	17,19	17,47	55,67	448,83	24,11	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	8,62	13,38	2,31	163,08	0,31	307

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Круассан п\ф	65	6,08	5,44	37,12	222,4	0	569
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,05	0,00	21,75	91,5	0	516
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		345	16,74	19,00	66,19	503,08	0,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1385	46,82	54,06	181,31	1399,31	27,739	

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	150	5,80	8,86	26,66	209,55	1,065	256
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	30	1,20	12,52	7,50	147,75	0	99
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	170	3,06	2,80	21,25	122,4	1,105	508
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	10,06	24,18	55,41	479,7	2,17	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	535
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	
ОБЕД	Икра морковная	40	0,88	2,64	3,64	41,8	3,42	124
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	150	1,38	2,55	9,08	64,8	5,205	149
ОБЕД	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,36	0,33	20,91	100,26	0	176
ОБЕД	Котлеты или тефтели из говядины п\ф	50	6,90	6,35	4,35	102	1,25	394
ОБЕД	Картофельное пюре	100	2,10	4,40	10,90	92	3,4	434
ОБЕД	Соус томатный	40	0,43	1,49	2,78	26,24	0,624	462
ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,23	0,00	15,08	60,75	0,6	531
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		580	15,45	19,36	67,87	508,06	17,679	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Вареники ленивые	100	14,14	10,76	13,67	208,1	0,19	331
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Молоко сгущенное	13	0,94	1,10	7,22	42,64	0,13	490
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Чай с лимоном (1-й вариант)	170	0,09	0,00	12,92	51,85	2,38	504
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0	115
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	10	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		398	16,56	12,44	48,62	375,69	12,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1478	46,42	59,73	177,90	1438,45	33,599	

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	150	6,87	9,66	24,45	212,25	1,02	254
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	30	4,47	6,33	6,60	102	0,066	96

ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	170	2,72	2,30	13,51	67,15	1,105	513
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	14,06	18,29	44,56	381,4	2,191	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15,15	69	3	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0,75	0,15	15,15	69	3	
ОБЕД	Икра свекольная или морковная	40	0,96	2,84	4,16	46	3,16	124
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,99	4,66	49,8	11,085	147
ОБЕД	Сметана	7	0,18	1,05	0,25	11,34	0,028	488
ОБЕД	Гуляш из говядины	80	13,74	14,66	2,80	198	0,864	373
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	100	3,77	0,45	19,36	96,6	0,01	297
ОБЕД	Напиток из шиповника	150	0,52	0,23	17,10	72,75	52,5	538
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		567	23,11	22,60	65,64	559,34	67,647	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Картофель запеченный в сметанном соусе	150	3,79	8,70	13,52	169	4,095	208
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	170	0,09	0,00	12,75	51	0	502
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0	115
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	10	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		375	4,55	4,70	30,52	185,28	13,304	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1432	42,47	45,74	155,87	1195,02	86,142	

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	150	4,80	8,55	26,82	203,4	1,065	261
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	30	1,20	12,52	7,50	147,75	0	99
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	170	3,06	2,80	21,25	122,4	1,105	508
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	9,06	23,87	55,57	473,55	2,17	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	19,05	82,5	6	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0,00	0,00	13,05	50,25	21	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	47,6	2,8	121
ОБЕД	Свекольник	150	1,31	2,67	7,21	58,2	5,505	136
ОБЕД	Сметана	7	0,18	1,05	0,25	11,34	0,028	488
ОБЕД	Плов из отварной говядины	120	9,07	8,93	23,62	211,2	0,192	375
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	20,25	82,5	0,375	527
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		507	14,59	16,59	71,72	495,69	8,9	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Яйца вареные	20	10,20	9,20	0,60	126	0	306
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Капуста тушеная	100	3,70	3,60	3,90	63	17	428
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	170	0,09	0,00	12,75	51	0	502

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	20	0,56	0,66	15,46	70	0	607
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		385	15,54	13,64	37,72	336,1	17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1392	39,19	54,10	178,06	1355,59	49,07	

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,27	3,95	14,23	109,5	0,69	171
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	30	4,47	6,33	6,60	102	0,066	96
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	170	2,72	2,30	13,51	67,15	1,105	513
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	11,46	12,58	34,34	278,65	1,861	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	535
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	
ОБЕД	Икра свекольная или морковная	40	0,96	2,84	4,16	46	3,16	124
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	150	0,66	1,42	4,79	34,5	3,135	151
ОБЕД	Клецки мучные	15	0,88	0,83	3,59	25,32	0,047	178
ОБЕД	Говядина, тушеная с капустой	120	11,64	28,04	6,96	326,8	16,08	371
ОБЕД	Компот из свежемороженых плодов и ягод	150	0,38	0,15	17,33	72	3,225	526
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		515	16,85	34,90	51,38	587,47	29,087	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пудинг из творога паровой	100	13,93	10,87	22,00	241,33	0,2	323
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Молоко сгущенное	13	0,94	1,10	7,22	42,64	0,13	490
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,05	0,00	21,75	91,5	0	516
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Плоды свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	5	118
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		378	17,31	12,45	66,28	448,57	5,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1393	49,97	63,68	158,00	1389,69	37,328	

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	150	4,71	8,86	27,75	209,55	1,065	259
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	30	0,85	2,15	16,30	88	0,099	101
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	170	3,06	2,80	21,25	122,4	1,105	508

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	8,62	13,81	65,30	419,95	2,269	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	535
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	
ОБЕД	Свекла тушенная	40	0,88	2,64	3,64	41,8	3,42	196
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля	150	2,91	3,87	14,85	105,75	5,775	165
ОБЕД	Котлеты или биточки п\ф	50	8,90	8,75	7,15	143	0	386
ОБЕД	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	40	1,37	2,78	3,54	44,68	0,26	444
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,70	5,23	24,72	168,7	0	243
ОБЕД	Компот из изюма	150	0,23	0,00	15,08	60,75	0,6	531
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0	115
ОБЕД	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,36	0,33	20,91	100,26	0	176
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		580	24,00	23,76	93,26	682,95	10,055	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	7,60	4,11	3,60	81,71	2,688	349
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Картофельное пюре	100	2,10	4,40	10,90	92	3,4	434
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Чай с лимоном (1-й вариант)	170	0,09	0,00	12,92	51,85	2,38	504
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		365	10,78	8,69	32,43	251,66	8,468	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1445	47,75	50,01	196,99	1429,56	21,842	

Заведующий/ая

Габбасова Татьяна Владимировна

Дети 1-3 лет

День 9

ЗАВТРАК	Каша пшенная вязкая	150	6,54	9,64	27,84	224,25	1,02	264
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	30	1,20	12,52	7,50	147,75	0	99
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	170	2,72	2,30	13,51	67,15	1,105	513
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	10,46	24,46	48,85	439,15	2,125	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	535
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	
ОБЕД	Морковь тушенная	40	0,76	0,80	2,96	22	1,08	436
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,99	4,66	49,8	11,085	147
ОБЕД	Сметана	7	0,18	1,05	0,25	11,34	0,028	488
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	120	14,18	12,66	9,06	206,72	4,14	374
ОБЕД	Компот из свежих яблок	150	0,38	0,15	17,33	72	3,225	526
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		507	19,44	18,03	51,57	446,71	19,558	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из творога	100	16,00	16,80	15,93	283,33	0,4	319
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Молоко сгущенное	13	0,94	1,10	7,22	42,64	0,13	490
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Напиток из шиповника	150	0,52	0,23	17,10	72,75	52,5	538
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0	115
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Плоды свежие	100	0,90	0,20	8,10	43	60	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		378	19,35	18,51	53,36	467,82	113,03	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1385	53,60	64,75	159,78	1428,68	135,763
-----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	----------------

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша «Дружба»	150	3,95	8,74	18,79	169,65	0,99	266
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	30	4,47	6,33	6,60	102	0,066	96
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	170	3,06	2,80	21,25	122,4	1,105	508
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	11,48	17,87	46,64	394,05	2,161	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	19,05	82,5	6	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0,75	0,00	19,05	82,5	6	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	47,6	2,8	121
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	150	1,28	3,06	8,73	67,5	5,97	160
ОБЕД	Котлеты рыбные любительские	50	6,10	1,80	3,10	53	0,5	352
ОБЕД	Соус томатный	40	0,43	1,49	2,78	26,24	0,624	462
ОБЕД	Картофельное пюре	100	2,10	4,40	10,90	92	3,4	434
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	20,25	82,5	0,375	527
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		570	13,58	15,21	64,47	450,09	17,469	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рагу из овощей	100	2,00	5,35	8,50	90	7,65	201
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	«Гребешок» из дрожжевого теста	80	8,00	5,20	65,86	342,66	0,136	592
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Чай с лимоном (1-й вариант)	170	0,09	0,00	12,92	51,85	2,38	504
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		365	11,08	10,73	92,29	510,61	10,166	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1435	36,89	43,81	222,45	1437,25	35,796	