

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор МБОУ «ОСОШ №3»**

**Л.Л.Денщикова.**



**МБОУ «ОСОШ № 3» структурное подразделение детский сад «Березка»**

**Примерное 10- дневное меню**

**на летний период 2021-2022 учебный год.**

**С длительностью пребывания детей с 3 до 7 лет – 10,5 часов.**



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин «С»	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	Каша «геркулесовая» вязкая	200	7,17	8,98	28,84	227,10	1,53	№ 281, стр. 318
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,28	62,50	2,80	№ 506, стр. 572
	Бутерброд с сыром (в. 1)	45	6,67	9,51	9,88	151,73	0,14	№ 104, стр. 118
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>13,90</b>	<b>18,50</b>	<b>54,00</b>	<b>441,33</b>	<b>4,47</b>	
завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,1	46,0	2,00	№ 532, стр. 602
	<b>ИТОГО за II завтрак</b>		<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,1</b>	<b>46,0</b>	<b>2,00</b>	
обед	Салат из белокочанной капусты, помидора и огурца	50	1,13	5,51	1,79	61,75	10,01	№ 4, стр. 15
	Суп картофельный с клецками	200	0,98	2,18	5,34	52,30	6,28	№ 160, стр. 183
	С мясом говядины	10	1,43	0,48	0,00	9,98	0,17	№ 137, стр. 154
	Гуляш из говядины	80	8,30	9,56	3,92	135,05	1,16	№ 378, стр. 431
	Каша гречневая рассыпчатая	120	7,12	6,54	6,54	214,79	0,00	№ 252, стр. 287
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	0,00	111,84	0,15	№ 522, стр. 590
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	0,48	87,00	0,00	№ 123, стр. 137
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>22,16</b>	<b>24,75</b>	<b>57,96</b>	<b>672,71</b>	<b>17,77</b>	
ПОЛДНИК	Запеканка морковная с творогом	150	14,89	12,86	19,80	245,90	1,60	№ 324, стр. 366
	С молоком сгущенным	20	0,14	0,17	1,11	6,56	0,00	№ 493, стр. 557
	Какао с молоком (в. 1)	200	2,61	0,45	125,95	118,29	0,65	№ 508, стр. 574
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	№ 122, стр. 136
	Апельсин	200	0,40	0,60	16,20	87,00	24,00	№ 126, стр. 140
	<b>ИТОГО за полдник</b>		<b>21,84</b>	<b>25,48</b>	<b>69,66</b>	<b>575,23</b>	<b>26,25</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>		<b>61,50</b>	<b>55,84</b>	<b>232,85</b>	<b>1735,29</b>	<b>22,79</b>	

1 неделя 1 день



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин «С»	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	Омлет с сыром	140	17,58	26,48	3,80	323,12	0,42	№ 319, стр. 360
	Кофейный напиток с молоком сгущенным (в. 1)	200	2,29	2,67	26,11	138,86	0,28	№ 512, стр. 578
	Бутерброд с маслом (в. 1)	40	1,62	16,66	10,00	196,42	0,00	№ 107, стр. 121
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>21,40</b>	<b>45,81</b>	<b>39,91</b>	<b>658,40</b>	<b>0,70</b>	
завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,1	46,0	2,00	№ 532, стр. 602
	<b>ИТОГО за II завтрак</b>		<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,1</b>	<b>46,0</b>	<b>2,00</b>	
обед	Салат из свеклы, кураги, изюма	50	0,89	3,06	7,15	60,18	3,45	№ 67, стр. 78
	Рассольник домашний с мясом курицы	200	1,65	4,28	8,21	89,50	13,28	№ 146, стр. 166
	со сметаной	10	1,15	5,28	0,88	53,87	0,00	№ 135, стр. 152
	Суфле из курицы	20	0,52	3,00	0,72	32,40	0,04	№ 491, стр. 555
	Соус томатный	75	9,14	8,53	10,87	125,69	0,31	№ 418, стр. 474
	Рис отварной	30	2,49	4,08	25,08	150,47	0,00	№ 424, стр. 481
	Напиток из шиповника	100	0,32	1,12	2,08	20,07	0,46	№ 465, стр. 527
	Хлеб ржаной	200	0,68	0,00	23,05	94,90	60,00	№ 533, стр. 604
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>19,48</b>	<b>29,83</b>	<b>91,4</b>	<b>714,08</b>	<b>77,54</b>		
полдник	Суп молочный с макарон.издел.	200	5,71	5,25	17,25	143,13	0,91	№ 180, стр. 206
	Чай с молоком	200	1,45	1,25	17,44	87,12	0,65	№ 507, стр. 573
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	№ 122, стр. 136
	Печенье	25	1,88	2,45	18,20	104,48	0,00	№ 604, стр. 676
	<b>ИТОГО за полдник</b>		<b>12,84</b>	<b>9,35</b>	<b>77,89</b>	<b>452,24</b>	<b>1,56</b>	
<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>			<b>54,31</b>	<b>85,09</b>	<b>219,30</b>	<b>1870,72</b>	<b>81,8</b>	

1 неделя 2 день



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин «С»	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	Каша пшеничная жидкая	200	7,80	9,87	35,91	266,89	1,46	№ 282, стр. 319
	Какао с молоком (в.2)	200	3,39	0,70	32,73	150,87	0,32	№ 509, стр. 575
	Бутерброд с повидлом (в.1)	60	1,69	4,29	32,63	175,83	0,18	№ 109, стр. 123
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>12,27</b>	<b>14,88</b>	<b>101,25</b>	<b>593,59</b>	<b>1,95</b>	
завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,1	46,0	2,00	№ 532, стр. 602
	<b>ИТОГО за II завтрак</b>		<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,1</b>	<b>46,0</b>	<b>2,00</b>	
обед	Салат «Летний».	50	1,23	3,68	3,42	51,97	5,30	№ 31, стр. 42
	Солянка сборная мясная	200	7,65	13,18	2,92	160,95	1,70	№ 149, стр. 170
	Со сметаной	10	0,31	4,16	0,67	21,18	0,04	№ 491, стр. 555
	Рулет из говяд. с яйцом	80	11,45	9,77	4,23	150,66	0,00	№ 396, стр. 449
	Морковь в молоч. соусе	120	2,34	2,27	9,32	78,89	3,00	№ 443, стр. 502
	Компот из апельс. и яблок	200	0,43	0,18	27,84	114,66	7,20	№ 524, стр. 592
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,36	87,00	0,00	№ 123, стр. 137
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>38,98</b>	<b>63,84</b>	<b>63,10</b>	<b>665,30</b>	<b>17,24</b>	
полдник	Рыба запеченная с картофелем по - русски	200	13,70	7,55	208,76	208,76	9,61	№ 351, стр. 399
	Кисель из конц плодового	200	1,36	0,00	121,52	121,52	0,28	№ 517, стр. 584
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	117,50	117,50	0,00	№ 122, стр. 136
	Фрукт (Банан)	150	2,25	0,40	133,50	133,50	15,00	№ 126, стр. 140
	<b>ИТОГО за полдник</b>		<b>21,11</b>	<b>8,35</b>	<b>75,17</b>	<b>581,28</b>	<b>24,61</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>		<b>72,86</b>	<b>87,17</b>	<b>249,62</b>	<b>1886,17</b>	<b>45,80</b>	

1 неделя 3 день



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин «С»	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	Лапшевник с творогом	250	16,11	8,79	21,06	223,33	0,13	№ 339, стр. 381
	Соус молочный сладкий	50	1,30	3,54	3,78	60,60	0,24	№ 452, стр. 512
	Кофейн. напиток с молоком (в.2)	200	1,40	0,02	17,35	75,18	0,12	№ 515, стр. 581
	Бутерброд с маслом (в.2)	40	2,20	2,63	14,96	93,11	0,00	№ 108, стр. 122
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>21,01</b>	<b>14,19</b>	<b>57,15</b>	<b>452,22</b>	<b>0,49</b>	
завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,1	46,0	2,00	№ 532, стр. 602
	<b>ИТОГО за II завтрак</b>		<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,1</b>	<b>46,0</b>	<b>2,00</b>	
обед	Салат из свежих огурцов	50	0,37	5,50	1,14	51,32	2,27	№ 16, стр. 27
	Суп из овощей	200	1,38	3,53	5,72	65,83	15,21	№ 157, стр. 180
	С мясом кури	10	1,25	5,23	0,88	53,88	0,00	№ 135, стр. 152
	Со сметаной	20	0,52	3,00	0,72	32,40	0,04	№ 491, стр. 555
	Плов из отварной птицы	200	12,53	12,50	34,7	296,81	0,38	№ 416, стр. 472
	Компот из кураги сушеной	200	0,33	0,20	21,87	90,58	0,28	№ 526, стр. 594
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,36	87,00	0,00	№ 123, стр. 594
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>19,61</b>	<b>30,56</b>	<b>81,76</b>	<b>677,82</b>	<b>18,18</b>	
полдник	Каша манная вязкая	200	7,73	11,44	35,60	279,33	1,43	№ 265, стр. 301
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,50	№ 529, стр. 598
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	№ 122, стр. 136
	Пряник	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00	№ 603, стр. 675
		<b>ИТОГО за полдник</b>		<b>20,07</b>	<b>20,57</b>	<b>107,78</b>	<b>699,85</b>	<b>1,93</b>
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>		<b>61,19</b>	<b>65,42</b>	<b>256,79</b>	<b>1875,89</b>	<b>22,6</b>	

1 неделя 4 день



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин «С»	Номер рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы				
1 неделя 5 день	завтрак	Каша пшеничная вязкая	8,54	11,15	38,23	293,57	1,38	№ 271, стр. 307	
		Чай с лимоном	0,06	0,01	15,28	62,20	2,80	№ 506, стр. 572	
		Бутерброд: хлеб пшеничный	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	№ 122, стр. 136	
		паста сырная (в1)	3,19	11,43	0,08	116,66	0,08	№ 473, стр. 537	
		<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>13,69</b>	<b>23,14</b>	<b>65,83</b>	<b>531,48</b>	<b>4,26</b>		
	завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	№ 532, стр. 602
		<b>ИТОГО за II завтрак</b>		<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	<b>2,00</b>	
	обед	Салат из моркови	50	0,57	5,30	4,53	66,34	1,54	№ 6 , стр. 17
		Уха с крупой	200	5,01	1,38	8,15	71,05	7,76	№ 167, стр. 190
		Тефтели из говядины паровые	80	10,32	9,09	6,58	149,38	0,00	№ 399, стр. 452
Томатный соус		20	0,22	3,00	0,72	32,40	0,04	№ 465, стр. 527	
Каша перловая вязкая		100	3,65	5,74	17,06	135,59	0,71	№ 267, стр. 303	
Компот из черной смородины		200	0,30	0,07	18,09	74,90	15,00	№ 525 , стр.593	
Хлеб ржаной		50	2,64	0,48	13,36	87,00	0,00	№ 123, стр. 137	
<b>ИТОГО за обед</b>			<b>23,37</b>	<b>25,75</b>	<b>70,86</b>	<b>596,80</b>	<b>25,31</b>		
ПОЛДНИК	Кекс творожный	75	4,54	13,13	51,69	343,11	0,05	№ 598, стр. 670	
	Йогурт питьевой (снежок)	200	10,0	6,40	17,00	174,00	1,20	№ 531, стр. 600	
	Яблоко	200	0,80	0,80	20,80	90,00	20,00	№ 126, стр.140	
	<b>ИТОГО за полдник</b>		<b>15,34</b>	<b>20,33</b>	<b>89,43</b>	<b>607,11</b>	<b>21,25</b>		
	<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>		<b>59,90</b>	<b>69,32</b>	<b>236,27</b>	<b>1781,39</b>	<b>52,82</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин «С»	Номер рецептурной карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	Каша рисовая вязкая	200	7,86	14,30	46,34	349,04	1,78	№ 268, стр. 304
	Какао с молоком сгущенн .(в. 1)	200	2,25	2,16	22,43	119,96	0,24	№ 511, стр. 577
	Бутерброд с повидлом (в.2)	40	1,25	4,25	20,42	124,87	0,10	№ 110, стр. 124
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>11,36</b>	<b>20,71</b>	<b>89,19</b>	<b>593,87</b>	<b>2,12</b>	
завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	№ 532, стр. 602
	<b>ИТОГО за II завтрак</b>		<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	<b>2,00</b>	
обед	Салат из сырых овощей	50	0,55	3,05	1,981	37,88	6,69	№ 24 , стр. 3
	Суп картофель .с бобовыми (в.1)	200	1,78	3,58	7,81	80,40	9,76	№ 158, стр. 181
	с гречками	20	2,37	0,24	13,64	70,32	0,00	№ 185 ,стр. 211
	с мясом говядины	10	1,43	0,48	0,00	9,98	0,17	№ 137 ,стр. 154
	Бефстроганов из отв.говядины	100	17,63	16,46	1,68	225,39	0,40	№ 377, стр. 430
	Макаронные изделия отварные	100	3,68	4,12	22,58	146,95	0,00	№ 432, стр. 491
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,40	111,84	0,15	№ 522, стр. 590
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,36	87,00	0,00	№ 123, стр. 137
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>31,04</b>	<b>28,6</b>	<b>81,78</b>	<b>732,42</b>	<b>32,02</b>	
полдник	Рыба запеченная с яйцом	100	31,04	11,07	9,92	203,07	3,87	№ 352, стр. 460
	Кофейн. напиток с молоком (в.1)	200	15,94	0,04	19,80	90,56	1,00	№ 514, стр. 580
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	№ 122, стр. 136
	Вафли	50	1,40	1,65	38,50	178,50	0,00	№ 602, стр. 674
	<b>ИТОГО за полдник</b>		<b>36,72</b>	<b>13,16</b>	<b>92,82</b>	<b>589,63</b>	<b>1,10</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ</b>		<b>79,92</b>	<b>62,57</b>	<b>273,92</b>	<b>1961,92</b>	<b>37,24</b>	

2 неделя 6 день



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин «С»	Номер рецептурной карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	Пудинг из творога паровой	150	22,57	44,54	34,67	309,00	0,28	№ 327 стр. 309
	Соус яблочный	50	0,01	0,00	0,97	60,60	0,24	№ 452, стр. 512
	Чай с молоком	200	1,45	1,25	17,44	87,12	0,65	№ 507, стр. 573
	Бутерброд с маслом (вар. 1)	40	1,62	16,66	10,00	196,42	0,00	№ 107, стр. 121
<b>ИТОГО за завтрак</b>			<b>25,63</b>	<b>62,45</b>	<b>63,04</b>	<b>604,55</b>	<b>1,10</b>	
завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	№ 532, стр. 602
	<b>ИТОГО за II завтрак</b>			<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	<b>2,00</b>
обед	Салат из капусты с яблоком	50	0,54	0,51	3,16	61,49	9,43	№ 5, стр. 16
	Свекольник	200	1,77	3,53	10,55	92,64	7,00	№ 145, стр. 164
	С мясом курицы	20	0,86	0,96	0,00	20,88	0,34	№ 137, стр. 154
	Со сметаной	20	0,52	3,00	0,72	32,40	0,04	№ 491, стр. 555
	Кнели из курицы с рисом	70	11,45	12,51	4,05	174,59	0,56	№ 421, стр. 477
	Соус сметанный	30	0,46	2,82	1,05	31,77	0,03	№ 454, стр. 515
	Каша пшенная рассыпчатая	100	4,42	5,41	24,92	167,37	0,00	№ 256, стр. 291
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	23,50	94,00	60,00	№ 533, стр. 604
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,36	87,00	0,00	№ 123, стр. 137
	<b>ИТОГО за обед</b>			<b>23,73</b>	<b>33,49</b>	<b>82,10</b>	<b>795,14</b>	<b>77,06</b>
полдник	Картофель запеченный с яйцом и помидором	150	9,52	17,50	13,60	270,77	5,90	№ 218, стр. 250
	Кисель из концентрата плодового	200	1,36	0,00	29,02	121,52	0,00	№ 517, стр. 584
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	№ 122, стр. 136
	Фрукт (апельсин)	100	0,40	0,60	16,20	87,00	12,00	№ 126, стр. 140
	<b>ИТОГО за полдник</b>			<b>15,08</b>	<b>18,50</b>	<b>83,42</b>	<b>596,79</b>	<b>17,90</b>
<b>ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ</b>			<b>62,94</b>	<b>114,54</b>	<b>238,75</b>	<b>2042,48</b>	<b>98,06</b>	

2 неделя 7 день



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин «С»	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	Каша ячневая вязкая	200	5,05	10,45	38,28	271,26	12,18	№ 270, стр. 306
	Коф. напиток с молоком.сгущен (в.2)	200	2,20	2,63	14,96	93,11	0,36	№ 513, стр. 579
	Бутерброд с сыром (в. 2)	35	5,72	6,53	9,32	8,48	0,13	№ 105, стр. 119
<b>ИТОГО за завтрак</b>			<b>12,97</b>	<b>19,61</b>	<b>62,54</b>	<b>372,82</b>	<b>12,67</b>	
завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	№ 532, стр. 602
	<b>ИТОГО за II завтрак</b>		<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	<b>2,00</b>	
обед	Салат из моркови и свеклы	50	0,64	5,50	3,42	62,24	2,97	№ 61, стр. 72
	Щи из свежей капусты, картофеля	200	1,27	3,51	5,19	67,14	13,42	№ 156,стр. 178
	С мясом говядины	20	0,86	0,96	0,00	20,16	0,34	№ 137, стр. 154
	Со сметаной	10	0,52	3,00	0,72	32,40	0,04	№ 491, стр. 555
	Хлебцы рыбные (паровые)	100	14,76	4,95	6,60	126,75	0,25	№ 359, стр. 407
	Соус томатный с овощами	20	0,35	1,54	1,63	22,65	0,27	№ 466, стр.528
	Пюре картофельное	100	2,05	4,24	9,39	96,86	3,40	№ 441, стр.500
	Компот из яблок и лимона	200	0,25	0,21	25,35	104,30	2,70	№ 523 ,стр.591
Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,36	87,00	0,00	№ 123, стр. 137	
<b>ИТОГО за обед</b>			<b>22,75</b>	<b>23,55</b>	<b>65,66</b>	<b>607,72</b>	<b>23,22</b>	
ПОЛДНИК	Суфле из отварной говядины	150	16,64	15,42	1,33	210,72	0,00	№ 397, стр. 450
	Макар изд-я отварн. с овощами	120	4,61	5,56	22,46	165,31	2,20	№ 433, стр. 492
	Какао с молоком (в.2)	200	3,30	0,70	32,73	150,87	0,65	№ 508, стр. 575
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	№ 122, стр. 136
	Печенье	25	1,88	2,45	18,60	104,48	0,00	№ 604, стр. 676
<b>ИТОГО за полдник</b>			<b>29,54</b>	<b>24,28</b>	<b>92,94</b>	<b>716,30</b>	<b>2,85</b>	
<b>ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ</b>			<b>65,76</b>	<b>67,57</b>	<b>231,24</b>	<b>1742,84</b>	<b>40,74</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин «С»	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	Каша «Дружба»	200	5,27	11,31	22,70	215,28	1,32	№ 275, стр. 312
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,12	0,00	№ 505, стр. 571
	Бутерброд с повидлом (в. 1)	40	1,69	4,29	32,63	175,83	0,18	№ 109, стр. 123
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>6,96</b>	<b>15,60</b>	<b>70,37</b>	<b>451,23</b>	<b>1,15</b>	
завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	№ 532, стр. 602
	<b>ИТОГО за II завтрак</b>		<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	<b>2,00</b>	
обед	Салат из овощей	50	1,30	3,76	1,47	45,33	8,65	№ 26, стр. 37
	Борщ с картофелем и капустой	200	1,14	4,10	8,99	81,26	10,07	№ 142, стр. 161
	С мясом куры	10	2,50	10,46	1,76	107,66	0,00	№ 135, стр. 152
	Со сметаной	10	0,52	3,00	0,72	32,40	0,04	№ 491, стр. 555
	Котлета припущенная	70	8,89	10,45	6,30	154,81	0,57	№ 422, стр. 478
	Рагу из овощей с кабачками	130	2,33	8,75	9,40	132,28	8,71	№ 211, стр. 242
	Компот из кураги сушеной	200	0,33	0,20	21,87	90,58	0,28	№ 526, стр. 594
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	№ 123, стр. 137
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>18,66</b>	<b>35,97</b>	<b>62,99</b>	<b>677,54</b>	<b>28,32</b>		
полдник	Запеканка из творога	150	26,46,	18,23	43,60	369,89	0,59	№ 323, стр. 365
	Соус шоколадный	40	1,46	0,64	20,25	90,61	0,18	№ 487, стр. 551
	Йогурт питьевой	200	1,00,,3,80	0,00	29,02	24,60	117,50	№ 531, стр. 600
	Хлеб пшеничный	50	0,40	0,40	24,60	117,50	0,00	№ 122, стр. 136
	Фрукт (груша)	100	0,00	0,00	10,40	45,00	5,00	№ 126, стр. 140
<b>ИТОГО за полдник</b>		<b>42,12</b>	<b>25,76</b>	<b>115,85</b>	<b>793,03</b>	<b>6,97</b>		
<b>ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ</b>			<b>67,24</b>	<b>78,43</b>	<b>259,32</b>	<b>1971,80</b>	<b>38,79</b>	

2 неделя 9 день



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин «С»	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	Каша «Боярская»	200	9,19	27,74	1,22	412,66	1,55	№ 276, стр. 313
	Кофейный напиток с молоком (в.2)	200	1,40	0,02	17,35	75,18	0,12	№ 515, стр. 581
	Бутерброд с маслом (в. 2)	45	2,20	2,63	14,96	93,11	0,00	№ 108 стр. 122
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>12,79</b>	<b>30,39</b>	<b>33,53</b>	<b>580,95</b>	<b>3,85</b>	
завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	№ 532, стр. 602
	<b>ИТОГО за II завтрак</b>		<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	<b>2,00</b>	
обед	Салат из свежих огурцов и помидор	50	0,48	2,57	1,54	31,88	6,69	№18, стр. 29
	Суп картофельный	200	1,81	2,33	9,88	82,57	12,40	№ 164,стр. 187
	С рыбными фрикадельками	10	3,65	0,20	0,40	18,43	0,33	№ 183,стр. 209
	Голубцы ленивые	70	8,52	8,28	3,52	142,68	12,42	№ 382 стр.435
	Картофельное пюре с морковью	100	1,75	4,36	7,39	86,34	2,32	№ 442, стр. 501
	Соус сметанный с томатом	30	1,05	5,64	1,46	65,62	0,50	№ 456, стр.517
	Компот из свежих плодов	200	0,48	0,23	14,07	60,98	0,00	№ 521, стр.589
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	№ 123, стр. 137
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>20,86</b>	<b>24,13</b>	<b>58,28</b>	<b>589,41</b>	<b>49,67</b>	
полдник	Кекс « Столичный»	75	2,94	12,87	41,80	294,81	0,00	№ 597, стр. 699
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,50	№ 529, стр. 538
	Фрукт ( яблоко )	100	0,80	0,80	20,80	90,00	20,0	№ 126, стр. 140
	<b>ИТОГО за полдник</b>		<b>9,33</b>	<b>20,06</b>	<b>72,68</b>	<b>504,93</b>	<b>20,50</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ</b>		<b>44,69</b>	<b>68,70</b>	<b>179,11</b>	<b>1721,29</b>	<b>73,34</b>	



среднее значение за период	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин «С»
	Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>	<b>618,83</b>	<b>755,06</b>	<b>2399,13</b>	<b>18420,25</b>	<b>551,59</b>
<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>61,83</b>	<b>75,51</b>	<b>239,91</b>	<b>1842,03</b>	<b>55,16</b>
<b>Содержание белков, жиров, углеводов за 10 дней в % от калорийности</b>	<b>13,4%</b>	<b>36,9%</b>	<b>52,00%</b>		<b>17,9%</b>

Меню составлено с помощью сборника технологических нормативов рецептурных блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2012г. 6-е издание, переработанное и дополнительное ЗАО «Уральский центр питания»