



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБОУ «ОСОШ №3»

Л.Л.Денщикова.

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

**Примерное 10- дневное меню**

**на осенне-зимний период 2024-2025 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				
1 неделя 1 день	завтрак	Каша гречневая вязкая	200	9,12	12,65	1,65	289,31	1,43	№ 263, стр. 299
		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,12	0,00	№ 505 , стр. 571
		Бутерброд с повидлом (вар. 1)	60	1,69	4,29	32,63	175,83	0,18	№ 109, стр. 123
		<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>10,81</b>	<b>16,94</b>	<b>49,32</b>	<b>525,26</b>	<b>1,61</b>	
	2 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 моркови с зеленым горошком	50	0,78	0,55	7,37	33,28	1,42	№ 71 , стр. 82
		Суп-лапша домашняя	200	2,23	4,67	11,15	95,33	0,40	№ 171,стр. 195
		С мясом куры	20	2,30	10,56	1,76	107,74	0,00	№ 135, стр. 152
		Рагу из птицы	200	11,88	14,43	18,78	216,74	11,6	№ 417, стр. 473
		Компот из свежих плодов	200	0,48	0,28	14,04	60,84	2,60	№521 , стр. 589
		Хлеб ржаной	50	3,30	0,68	16,70	87,00	0,00	№123 , стр.137
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>21,47</b>	<b>17,64</b>	<b>69,83</b>	<b>599,74</b>	<b>16,02</b>		
	полдник	Рулет из рыбы	150	7,18	17,79	18,98	245,46	1,14	№ 361, стр. 409
		Соус сметанный с луком	50	0,46	1,31	1,58	63,76	1,02	№ 457,стр. 518
		Кофейный напиток с молоком (вар. 1)	200	15,58	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	0,14	1,66	38,64	177,00	0,00	№ 602, стр.674
		<b>ИТОГО за полдник</b>		<b>28,42</b>	<b>21,16</b>	<b>103,60</b>	<b>611,78</b>	<b>3,16</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>			<b>61,50</b>	<b>55,84</b>	<b>232,85</b>	<b>1782,78</b>	<b>22,79</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин «С»	Номер рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы				
1 неделя 2 день	завтрак	Каша «Янтарная»	200	8,33	11,80	38,30	296,52	3,60	№ 284, стр. 321
		Какао с молоком сгущенным.(вар. 2)	200	2,25	2,16	22,43	119,96	0,24	№ 511, стр. 577
		Бутерброд с маслом (вар. 2)	40	1,62	16,66	10,00	196,42	0,00	№ 108, стр. 122
		<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>12,20</b>	<b>30,56</b>	<b>70,73</b>	<b>612,90</b>	<b>3,84</b>	
	2 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, сыра и чеснока	50	2,67	4,50	4,45	8,02	3,68	№ 66, стр. 77
		Суп картофельный	200	1,82	2,33	9,88	80,99	12,40	№ 163,стр. 186
		с мясными фрикадельками	20	2,67	2,12	0,11	30,66	0,10	№ 184,стр. 210
		Бифштекс рубленый паровой	80	13,54	11,01	0,00	15,43	0,00	№ 381, стр. 434
		Соус молочный к блюдам (вар.1)	20	1,71	3,33	4,48	55,00	0,33	№ 447, стр.507
		Каша рисовая вязкая	150	8,55	14,55	27,76	209,4	1,35	№ 268, стр. 304
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,40	94,90	0,15	№ 522, стр. 590
		Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,36	84,00	0,00	№ 123, стр. 137
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>34,13</b>	<b>38,32</b>	<b>87,44</b>	<b>578,40</b>	<b>18,01</b>		
	уплотненный полдник	Зразы творожные с изюмом	150	20,13	14,17	49,30	412,00	0,25	№ 334, стр. 376
		Соус шоколадный	50	1,51	0,79	25,31	113,72	0,22	№ 487, стр. 551
		Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,30	№ 529, стр. 598
Фрукт ( груша)		100	0,40	0,40	10,40	42,00	5,00	№126,. стр. 140	
<b>ИТОГО за уплотненный полдник</b>			<b>26,16</b>	<b>20,96</b>	<b>72,21</b>	<b>604,34</b>	<b>6,24</b>		
<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>			<b>72,95</b>	<b>79,94</b>	<b>240,48</b>	<b>1841,64</b>	<b>30,09</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин «С»	Номер рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы				
1 неделя 3 день	завтрак	Омлет натуральный	150	12,9	19,84	3,50	244,33	0,00	№ 311, стр. 352
		Кофейный напиток с мол (вар. 2)	200	1,40	0,02	17,35	75,18	0,12	№ 515, стр. 581
		Бутерброд; хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	№ 122, стр. 136
		Паста сырная (вариант 1)	20	3,19	11,43	0,08	116,66	0,08	№ 473 ,стр.537
		<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>18,99</b>	<b>31,49</b>	<b>33,23</b>	<b>524,05</b>	<b>0,20</b>	
	2 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 картоф.с кукурузой и морков.	50	1,78	3,68	10,55	82,50	1,64	№ 87, стр. 98
		Борщ с картофелем и капустой	200	1,40	4,10	9,00	81,26	10,80	№ 142,стр. 161
		Со сметаной	10	0,31	4,16	0,67	21,18	0,04	№ 491,стр. 555
		С мясом кури	20	0,10	8,37	1,00	137,42	0,00	№ 135, стр. 152
		Суфле из кури	80	9,14	8,53	10,87	104,06	0,31	№ 418, стр. 474
		Морковь в молочном соусе	130	2,47	2,44	10,09	73,34	3,25	№ 443, стр. 502
		Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	23,05	94,90	60,00	№ 533 ,стр.604
		Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	№ 123, стр.137
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>19,18</b>	<b>31,88</b>	<b>81,93</b>	<b>681,66</b>	<b>76,04</b>		
	уплотненный полдник	Каша «дружба»	200	5,27	11,31	22,69	215,27	1,32	№ 275, стр. 312
		Чай с молоком	200	1,45	1,25	17,44	87,12	0,14	№ 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	18,60	104,48	0,00	№ 604, стр.676
<b>ИТОГО за уплотненный полдник</b>			<b>12,40</b>	<b>15,41</b>	<b>83,33</b>	<b>524,37</b>	<b>4,87</b>		
<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>			<b>51,07</b>	<b>78,88</b>	<b>208,62</b>	<b>1776,08</b>	<b>83,11</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин «С»	Номер рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы				
1 неделя 4 день	завтрак	Каша манная вязкая	200	7,74	13,00	35,60	280,24	1,43	№ 265, стр. 301
		Какао с молоком ( Вариант 1)	200	2,61	0,45	25,95	118,29	0,00	№ 508, стр. 574
		Бутерброд с сыром (вариант 1)	45	6,67	9,51	9,88	151,73	0,14	№ 104, стр. 118
		<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>17,02</b>	<b>22,96</b>	<b>67,43</b>	<b>550,26</b>	<b>1,57</b>	
	2 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 с морковью	50	0,82	5,50	4,82	68,43	13,40	№ 3 , стр. 14
		Суп картофельный с бобовыми на м/б	200	3,94	5,17	14,66	137,50	7,70	№ 158,стр. 181
		С гренками	20	2,37	0,24	13,64	30,32	0,00	№ 185, стр. 211
		Голубцы ленивые	200	19,16	15,46	7,91	321,02	0,00	№ 382, стр. 435
		Соус молочный к блюдам (вариант 2)	40	0,43	1,49	2,77	26,76	0,10	№ 448, стр.508
		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>30,35</b>	<b>28,66</b>	<b>82,37</b>	<b>761,61</b>	<b>18,22</b>		
	уплотненный полдник	Макаронны отварные с овощами	150	4,60	7,90	22,20	178,38	3,73	№ 307, стр. 347
		Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	№ 310, стр.351
		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 ( яблоко )	100	0,40	0,00	10,40	45,00	10,00	№ 126, стр. 140
		<b>ИТОГО за уплотненный полдник</b>		<b>15,26</b>	<b>13,90</b>	<b>86,52</b>	<b>525,40</b>	<b>13,73</b>	
<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>			<b>63,13</b>	<b>55,62</b>	<b>246,42</b>	<b>1883,27</b>	<b>35,52</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин «С»	Номер рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы				
1 неделя 5 день	завтрак	Запеканка из творога	150	26,46	18,32	23,60	369,89	0,59	№ 323, стр. 365
		Соус молочный сладкий	50	1,30	3,54	7,88	60,60	0,25	№ 452, стр. 512
		Кофейный напиток на сгущен. мол.(вар.2)	200	2,29	2,67	26,11	138,36	0,28	№ 512, стр. 578
		Бутерброд с повидлом (вариант 2)	40	1,25	4,25	20,42	124,87	0,10	№ 110, стр. 124
		<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>31,30</b>	<b>28,78</b>	<b>78,01</b>	<b>693,72</b>	<b>1,22</b>	
	2 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
		Щи из свежей капусты	200	1,17	3,94	4,18	58,12	13,47	№ 154,стр. 176
		С мясом говядины	20	2,86	0,96	0,00	19,96	0,34	№ 137,стр. 154
		Со сметаной	10	0,52	3,00	0,72	32,40	0,31	№ 491,стр. 555
		Биточек рыбный	80	11,59	1,89	4,58	81,76	0,20	№ 356, стр. 404
		Картофельное пюре с морковью	130	2,27	5,66	9,60	112,23	1,49	№ 442 ,стр.501
		Компот из ягод	200	0,30	0,07	18,09	74,90	15,00	№ 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>22,58</b>	<b>21,42</b>	<b>58,4</b>	<b>532,71</b>	<b>32,35</b>	
	уплотненный полдник	Пудинг из говядины с овощами	180	19,89	15,30	12,50	259,94	0,10	№ 393, стр. 446
		Соус молочный к блюдам (вар.3)	20	0,50	1,18	1,56	19,30	13,44	№ 449, стр. 509
		Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,28	62,50	2,80	№ 506, стр.572
		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 уплотненный полдник</b>			<b>21,20</b>	<b>19,24</b>	<b>91,44</b>	<b>642,24</b>	<b>16,34</b>		
<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>				<b>75,58</b>	<b>69,54</b>	<b>237,95</b>	<b>1914,67</b>	<b>51,91</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин «С»	Номер рецептурной карты	
			Белки	Жиры	Углеводы				
2 неделя 6 день	завтрак	Каша из овсян. хлопьев «Геркулес» вязкая	200	18,86	13,73	31,58	288,19	1,43	№ 262, стр. 298
		Какао с молоком сгущенным (вариант 1)	200	3,71	3,83	24,49	148,17	0,24	№ 510, стр. 576
		Закрытый бутерброд с сыром	40	4,96	4,57	9,89	141,70	0,09	№ 111, стр. 125
		<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>26,07</b>	<b>20,46</b>	<b>63,90</b>	<b>548,85</b>	<b>1,76</b>	
	2 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 витаминный	50	0,57	5,50	5,32	70,00	7,46	№ 1, стр. 12
		Суп с крупой	200	1,33	0,38	9,24	72,45	0,86	№ 170,стр. 193
		С мясом говядины	20	2,86	0,96	0,00	19,96	0,34	№ 137,стр.154
		Гуляш из говядины	80	8,30	9,56	5,92	195,02	1,16	№ 378,стр. 431
		Макаронные изделия отварные	130	4,78	5,34	7,26	156,18	0,00	№ 432, стр. 491
		Компот из яблок и лимона	200	0,25	0,21	25,35	104,30	2,70	№ 523, стр. 591
		Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	№ 123, стр. 137
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>21,39</b>	<b>23,15</b>	<b>69,79</b>	<b>707,91</b>	<b>12,52</b>		
	уплотненный полдник	Кекс « Детский»	75	2,85	12,82	37,79	277,97	0,31	№ 599, стр. 671
		Йогурт питьевой	200	10,00	6,40	17,00	174,00	1,20	№ 531, стр. 600
		Фрукт ( банан )	150	2,25	0,15	31,50	133,50	15,00	№ 126, стр. 140
		<b>ИТОГО за уплотненный полдник</b>		<b>15,10</b>	<b>19,37</b>	<b>86,29</b>	<b>585,47</b>	<b>16,51</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ</b>			<b>63,06</b>	<b>63,68</b>	<b>230,08</b>	<b>1888,23</b>	<b>32,70</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(Ккал)	Витамин «С»	Номер рецептурной карты	
			Белки	Жиры	Углеводы				
2 неделя 7 день	завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,80	9,87	35,91	266,89	1,46	№ 282 стр. 319
		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>27,78</b>	<b>63,04</b>	<b>604,55</b>	<b>1,10</b>	
	2 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 овощной с зеленым горошком	50	1,39	3,58	4,94	57,65	4,59	№ 82, стр. 93
		Рассольник « Ленинградский»	200	1,67	4,30	10,22	97,88	9,48	№ 148 ,стр. 168
		С мясом куры	20	2,30	10,56	1,76	107,74	0,00	№ 135 ,стр. 152
		Со сметаной	20	0,52	3,00	0,72	32,40	0,31	№ 491 ,стр. 555
		Говядина тушеная с капустой	200	14,44	16,03	11,90	248,94	16,80	№ 376, стр. 429
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,40	94,90	0,15	№ 522, стр. 590
		Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	№ 123, стр. 137
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>20,07</b>	<b>37,60</b>	<b>70,89</b>	<b>732,75</b>	<b>17,50</b>		
	полдник	Сырники из творога запеченные	180	26,19	14,75	32,94	345,26	0,35	№ 331, стр. 373
		С молоком сгущенным	20	0,14	0,17	1,11	6,56	0,00	№ 493, стр. 557
		Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,30	№ 529, стр.598
<b>ИТОГО за полдник</b>			<b>31,92</b>	<b>21,30</b>	<b>44,13</b>	<b>471,94</b>	<b>0,65</b>		
<b>ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ</b>			<b>82,57</b>	<b>86,53</b>	<b>25190,91</b>	<b>1849,05</b>	<b>35,44</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин «С»	Номер рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы				
2 неделя 8 день	завтрак	Каша ячневая вязкая	200	5,05	10,45	38,28	271,26	12,18	№ 270, стр. 306
		Какао с молоком (вариант 2)	200	3,39	0,70	32,73	150,87	0,33	№ 509, стр. 575
		Бутерброд хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	№ 122, стр. 136
		Паста сырная (вариант 2)	20	4,23	8,39	0,04	93,40	0,11	№ 474, стр.538
		<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>14,72</b>	<b>19,76</b>	<b>78,35</b>	<b>574,28</b>	<b>3,48</b>	
	2 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 с яблоком и курагой	50	0,65	3,06	5,80	51,16	1,72	№ 13, стр. 24
		Свекольник	200	1,74	3,52	9,68	9,26	7,00	№ 145,стр. 164
		С мясом говядины	20	2,86	0,96	0,00	19,96	0,34	№ 137, стр. 154
		Со сметаной	10	0,52	3,00	0,72	32,40	0,31	№ 491 ,стр. 555
		Картофельная запеканка с мясом	200	25,86	26,11	20,96	422,33	4,40	№ 387, стр. 440
		Соус томатный	20	0,22	0,75	1,39	13,38	0,30	№ 465, стр. 527
		Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	23,05	94,90	60,00	№ 533, стр. 604
		Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	№ 123, стр. 137
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>35,83</b>	<b>38,0</b>	<b>78,3</b>	<b>730,39</b>	<b>74,07</b>		
	уплотненный полдник	Суфле рыбное	150	26,67	12,03	9,55	253,17	0,55	№ 346, стр. 394
		Соус сметанный	50	0,78	4,70	1,71	52,94	0,05	№ 454, стр. 515
		Кофейный напиток на сгущен. молоке (В.2)	200	2,20	1,92	14,96	93,11	0,36	№ 513, стр. 579
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	№ 122, стр. 136
		Фрукт (апельсин)	100	0,70	0,30	8,10	43,00	60,00	№ 126, стр. 140
		<b>ИТОГО за уплотненный полдник</b>		<b>34,15</b>	<b>20,06</b>	<b>58,92</b>	<b>559,72</b>	<b>60,66</b>	
		<b>ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ</b>		<b>85,2</b>	<b>77,92</b>	<b>225,67</b>	<b>1910,39</b>	<b>140,21</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин «С»	Номер рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы				
2 неделя 9 день	завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	200	8,54	11,50	38,22	293,57	1,14	№ 279, стр. 316
		Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	1,40	0,02	17,35	75,18	0,82	№ 515, стр. 581
		Бутерброд с повидлом (вариант 2)	40	1,25	4,25	20,42	124,87	0,10	№ 110, стр. 124
		<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>	
	2 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 белокочан. капусты и свеклы (в.1)	50	1,19	3,65	4,67	66,44	17,65	№ 50, стр. 61
		Суп картофельный на мясном бульоне	200	0,47	0,38	5,34	52,30	6,28	№ 160, стр. 183
		С клецками	20	1,18	1,10	4,78	33,80	0,01	№ 187, стр. 213
		Тефтели рыбные	80	7,07	1,64	0,14	152,24	0,25	№ 360, стр. 408
		Картофельное пюре	130	2,66	5,51	12,2	125,92	4,42	№ 441, стр. 500
		Компот из апельсина и яблока	200	0,43	0,18	27,84	114,66	7,20	№ 524, стр. 592
		Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	№ 123, стр. 137
		<b>ИТОГО за обед</b>		<b>16,3</b>	<b>13,06</b>	<b>71,67</b>	<b>632,32</b>	<b>35,9</b>	
	уплотненный полдник	Пудинг из говядины	150	28,77	24,19	0,00	323,83	0,00	№ 392, стр. 445
		Соус сметанный с томатом	50	0,52	9,50	2,47	110,46	0,75	№ 456, стр. 517
		Кисель из концентрата плодового	200	1,36	0,00	29,02	24,60	117,50	№ 517, стр. 584
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	№ 122, стр. 136
		<b>ИТОГО за уплотненный полдник</b>		<b>18,46</b>	<b>22,28</b>	<b>61,37</b>	<b>682,30</b>	<b>0,75</b>	
		<b>ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ</b>		<b>52,22</b>	<b>51,04</b>	<b>213,51</b>	<b>1811,85</b>	<b>39,8</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин «С»	Номер рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы				
2 неделя 10 день	завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,72	5,25	47,25	243,14	0,91	№ 180, стр. 206
		Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	62,50	2,80	№ 506, стр. 572
		Бутерброд с сыром ( вариант 1)	45	6,67	9,51	9,88	151,73	0,14	№ 104, стр. 118
		<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>12,97</b>	<b>14,77</b>	<b>79,38</b>	<b>456,37</b>	<b>3,85</b>	
	2 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 «Степной»	50	0,75	5,10	3,95	65,01	2,94	№ 33, стр. 44
		Солянка из птицы	200	5,48	8,18	0,70	107,16	2,28	№ 150, стр. 171
		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	0,07	№ 422, стр. 478
		Капуста тушеная с морковью в молоке	130	2,42	8,87	10,68	78,52	12,00	№ 436, стр. 501
		Компот из изюма	200	0,33	4,36	1,46	65,62	0,50	№ 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>21,03</b>	<b>30,72</b>	<b>57,58</b>	<b>680,10</b>	<b>17,66</b>		
	полдник	Запеканка рисовая с творогом	150	8,90	7,15	37,86	308,75	0,08	№ 326, стр. 368
		С молоком сгущенным	20	0,14	0,17	1,11	6,56	0,00	№ 493, стр. 557
		Йогурт питьевой (снежок)	200	10,00	6,40	17,00	174,00	1,20	№ 531, стр. 600
		Фрукт ( яблоко )	100	0,40	0,00	10,40	45,00	10,0	№ 126, стр. 140
<b>ИТОГО за полдник</b>			<b>20,96</b>	<b>13,88</b>	<b>76,21</b>	<b>581,321</b>	<b>11,28</b>		
<b>ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ</b>			<b>55,43</b>	<b>59,47</b>	<b>223,27</b>	<b>1763,80</b>	<b>17,13</b>		



среднее значение за период	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин «С»	
	Белки	Жиры	Углеводы			
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>	<b>665,71</b>	<b>622,13</b>	<b>2495,26</b>	<b>18434,52</b>	<b>545,74</b>	
<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>66,57</b>	<b>62,21</b>	<b>249,53</b>	<b>1843,45</b>	<b>54,57</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов за 10 дней в % от калорийности</b>	<b>14,4%</b>	<b>31,6%</b>	<b>54,0%</b>		<b>11,8%</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»**