

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ

«Детский сад №24 «Ладушки»

Г.Н. Ощукова



## ПРИМЕРНОЕ

### 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

### ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5 – 3 ЛЕТ

## 1 день

Наименование блюда	Химический состав					№ рецептуры
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>	<b>445</b>	<b>5,95</b>	<b>8,30</b>	<b>45,10</b>	<b>278,9</b>	
Каша манная жидкая	150	4,1	4,5	18,9	133	№311
Бутерброд с маслом	15,5	1,6	3,8	7,4	70	№ 1
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43	№ 685
Фрукт в ассортименте	95	0,2	0,0	8,2	33	№ 458
<b>Второй завтрак</b>		<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>17,4</b>	<b>70</b>	
Сок в ассортименте	150	0,1	0,0	17,4	70	№ 518
<b>Обед</b>	<b>525</b>	<b>16,20</b>	<b>16,30</b>	<b>65,70</b>	<b>474,4</b>	
Салат из свеклы с чесноком ИЛИ	40	0,6	3,0	3,4	43	№ 59
Салат из огурцов с маслом	40	0,4	3,0	1,3	34	№ 14/1
Рассольник «Домашний» с мясом со сметаной	150/10/5	4,2	2,8	7,1	70	№ 131
Филе птицы запеченное с яйцом	50	6,3	6,4	2,0	91	№ 495
Каша гречневая вязкая	120	3,6	3,4	15,9	109	№ 510
Компот из свежих плодов ИЛИ	150	0,2	0,0	10,5	43	№ 585
Компот из изюма	150	0,2	0,0	12,8	52	№ 638
Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	58	
Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	52	
<b>Полдник</b>	<b>210</b>	<b>7,3</b>	<b>7,9</b>	<b>30,0</b>	<b>220,3</b>	
Булочка с джемом	50	2,2	4,1	25,0	146	№ 572
Кисломолочный напиток в ассортименте	160	5,1	3,8	5,0	75	№ 698
<b>ИТОГО:</b>		<b>30</b>	<b>33</b>	<b>158</b>	<b>1044</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (100%)</b>		<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%)</b>		<b>32</b>	<b>35</b>	<b>152</b>	<b>1050</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%)</b>		<b>30</b>	<b>33</b>	<b>145</b>	<b>998</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%)</b>		<b>33</b>	<b>37</b>	<b>160</b>	<b>1103</b>	

## 2 день

Наименование блюда	Химический состав					№ рецептуры
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>11,2</b>	<b>9,8</b>	<b>38,5</b>	<b>287,0</b>	
Каша молочная ассорти (пшенично-ячневая)	150	4,3	4,3	18,6	130	№ 18/4
Бутерброд с сыром	20/10	4,2	2,6	7,2	69	№ 3
Какао с молоком	180	2,7	2,9	12,7	88	№ 497
<b>Второй завтрак</b>		<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>15,5</b>	<b>70</b>	
Яблоки печеные	130	0,6	0,6	15,5	70	№ 11.306
<b>Обед</b>	<b>535</b>	<b>13,2</b>	<b>15,6</b>	<b>77,1</b>	<b>501,4</b>	
Салат «Любительский» ИЛИ	40	1,5	3,0	6,8	60	№ 4
Салат из моркови и яблок	40	0,6	3,1	6,5	56	№ 9
Суп гороховый с гренками	150/15	2,9	2,2	16,5	97	№ 139
Жаркое по-домашнему	150	8,5	9,6	19,0	196	№ 436
Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	15,0	61	№ 631
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	
Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	51	
<b>Полдник</b>	<b>210</b>	<b>7,4</b>	<b>8,9</b>	<b>22,5</b>	<b>199,4</b>	
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	30	2,2	3,1	14,0	92	
Молоко питьевое кипяченое	180	5,2	5,8	8,5	107	№ 260
<b>ИТОГО:</b>		<b>32</b>	<b>35</b>	<b>154</b>	<b>1058</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (100%)</b>		<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%)</b>		<b>32</b>	<b>35</b>	<b>152</b>	<b>1050</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%)</b>		<b>30</b>	<b>33</b>	<b>145</b>	<b>998</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%)</b>		<b>33</b>	<b>37</b>	<b>160</b>	<b>1103</b>	

### 3 день

Наименование блюда	Химический состав					№ рецептуры
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>10,0</b>	<b>11,4</b>	<b>33,3</b>	<b>275,8</b>	
Каша рисовая жидкая	150	3,7	4,1	15,7	115	№ 311
Бутерброд с маслом и сыром	15/5/5	3,8	5,1	7,4	91	№ 1,3
Чай с молоком	180	2,5	2,2	10,2	71	№ 435
<b>Второй завтрак</b>		<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>17,4</b>	<b>70</b>	
Сок в ассортименте	150	0,1	0,0	17,4	70	№ 518
<b>Обед</b>	<b>515</b>	<b>13,1</b>	<b>16,1</b>	<b>74,3</b>	<b>494,8</b>	
Салат картофельный с огурцами и зеленым горошком	40	0,7	3,1	3,6	45	№ 75
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	150/10/5	3,7	3,9	4,7	69	№ 142
Печень говяжья по-строгановски ИЛИ	50	5,6	6,4	1,6	86	№ 431
Бефстроганов из отварной говядины	50	6,3	5,5	2,8	86	№ 54-1
Макаронные изделия отварные	110	1,9	2,1	27,6	137	№ 516
Напиток из шиповника	150	0,1	0,0	17,3	70	№ 705
Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19	
Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69	
<b>Полдник</b>	<b>280</b>	<b>8,5</b>	<b>9,0</b>	<b>22,3</b>	<b>204,0</b>	
Вареники ленивые с молоком сгущенным	130	8,4	9,0	13,7	169	№ 325
Чай с сахаром	150	0,1	0,0	8,6	35	№ 685
<b>ИТОГО:</b>		<b>32</b>	<b>37</b>	<b>147</b>	<b>1045</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (100%)</b>		<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%)</b>		<b>32</b>	<b>35</b>	<b>152</b>	<b>1050</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%)</b>		<b>30</b>	<b>33</b>	<b>145</b>	<b>998</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%)</b>		<b>33</b>	<b>37</b>	<b>160</b>	<b>1103</b>	

## 4 день

Наименование блюда	Химический состав					№ рецептуры
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>	<b>390</b>	<b>10,9</b>	<b>12,7</b>	<b>32,3</b>	<b>287,1</b>	
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,1	4,3	14,0	111	№ 165
Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	№ 306
Бутерброд с маслом	15,5	1,6	3,8	7,4	70	№ 1
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43	№ 685
<b>Второй завтрак</b>		<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>17,3</b>	<b>70</b>	
Напиток из шиповника	150	0,1	0,0	17,3	70	№ 705
<b>Обед</b>	<b>560</b>	<b>17,7</b>	<b>18,1</b>	<b>60,9</b>	<b>476,7</b>	
Салат из капусты белокочанной ИЛИ	40	0,6	3,0	2,8	41	№ 1
Салат зеленый с огурцами и помидорами	40	0,4	3,0	1,3	34	№ 35
Суп картофельный с рыбой	150/50	5,0	5,0	12,6	115	№ 150
Котлета домашняя из говядины, запеченная	50	9,2	6,6	3,7	110	№ 450
Рагу овощное	120	1,8	3,0	14,9	94	№ 541
Компот из смеси сухофруктов	150	0,2	0,0	11,2	46	№ 508
Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19	
Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	52	
<b>Полдник</b>	<b>210</b>	<b>5,9</b>	<b>6,7</b>	<b>32,7</b>	<b>214,9</b>	
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	30	0,7	0,9	24,2	108	
Молоко питьевое кипяченое	180	5,2	5,8	8,5	107	№ 260
<b>ИТОГО:</b>		<b>35</b>	<b>37</b>	<b>143</b>	<b>1049</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (100%)</b>		<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%)</b>		<b>32</b>	<b>35</b>	<b>152</b>	<b>1050</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%)</b>		<b>30</b>	<b>33</b>	<b>145</b>	<b>998</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%)</b>		<b>33</b>	<b>37</b>	<b>160</b>	<b>1103</b>	

## 5 день

Наименование блюда	Химический состав					№ рецептуры
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>7,3</b>	<b>7,1</b>	<b>44,5</b>	<b>271,2</b>	
Каша гречневая жидкая	150	4,1	4,4	16,6	123	№ 54-20к
Кофейный напиток	180	2,1	2,3	13,3	82	№ 501
Бутерброд с джемом или вареньем	15/10	1,1	0,4	14,6	66	№ 2
<b>Второй завтрак</b>		<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>17,4</b>	<b>70</b>	
Сок в ассортименте	150	0,1	0,0	17,4	70	№ 518
<b>Обед</b>	<b>535</b>	<b>16,4</b>	<b>19,0</b>	<b>66,6</b>	<b>502,6</b>	
Икра морковная ИЛИ	40	0,8	2,9	3,5	43	№ 119
Салат из свежих помидоров	40	0,7	3,0	2,7	4,1	№ 22
Борщ с капустой и картофелем, с мясом со сметаной	150/10/5	3,5	4,6	10,4	97	№ 110
Рыба припущенная в сметане	60	8,2	7,1	1,2	102	№ 338
Пюре картофельное	120	2,6	3,5	18,8	117	№ 520
Кисель	150	0,3	0,2	13,4	56	№ 505
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	
Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	52	
<b>Полдник</b>	<b>210</b>	<b>7,9</b>	<b>6,0</b>	<b>31,5</b>	<b>211,4</b>	
Сдоба обыкновенная	50	4,5	2,9	26,5	150	№ 570
Кисломолочный напиток в ассортименте (йогурт питьевой натуральный)	160	3,4	3,1	5,0	61	№ 698
<b>ИТОГО:</b>		<b>32</b>	<b>32</b>	<b>160</b>	<b>1055</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (100%)</b>		<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%)</b>		<b>32</b>	<b>35</b>	<b>152</b>	<b>1050</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%)</b>		<b>30</b>	<b>33</b>	<b>145</b>	<b>998</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%)</b>		<b>33</b>	<b>37</b>	<b>160</b>	<b>1103</b>	
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА 1 НЕДЕЛЮ</b>		<b>32</b>	<b>35</b>	<b>152</b>	<b>1050</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (75%)</b>		<b>32</b>	<b>35</b>	<b>152</b>	<b>1050</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)</b>		<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	

## 6 день

Наименование блюда	Химический состав					№ рецептуры
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>6,1</b>	<b>9,4</b>	<b>43,3</b>	<b>282,3</b>	
Каша ячневая жидкая	150	4,2	5,5	20,9	150	№ 311
Бутерброд с маслом	15/5	1,6	3,8	7,4	70	№ 1
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43	№ 685
Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19	
<b>Второй завтрак</b>		<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>17,4</b>	<b>70</b>	
Сок с содержанием витаминов и минералов в ассортименте	150	0,1	0,0	17,4	70	№ 518
<b>Обед</b>	<b>515</b>	<b>14,2</b>	<b>17,8</b>	<b>65,0</b>	<b>476,6</b>	
Салат «Степной» из разных овощей	40	0,7	3,0	3,0	42	№ 25
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15	3,7	3,3	11,8	92	№ 137
Плов из птицы	130	8,5	10,9	15,1	193	№ 406
Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	15,0	61	№ 631
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	
Хлеб ржаной	30	0,8	0,3	11,3	51	
<b>Полдник</b>	<b>280</b>	<b>10,9</b>	<b>8,3</b>	<b>21,6</b>	<b>204,7</b>	
Запеканка «Царская» из творога с молоком сгущенным	130	6,6	4,5	14,5	125	№ 10/5
Молоко питьевое кипяченое	150	4,3	3,8	7,1	80	№ 260
<b>ИТОГО:</b>		<b>31</b>	<b>36</b>	<b>147</b>	<b>1034</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (100%)</b>		<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%)</b>		<b>32</b>	<b>35</b>	<b>152</b>	<b>1050</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%)</b>		<b>30</b>	<b>33</b>	<b>145</b>	<b>998</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%)</b>		<b>33</b>	<b>37</b>	<b>160</b>	<b>1103</b>	

## 7 день

Наименование блюда	Химический состав					№ рецептуры
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>10,1</b>	<b>12,2</b>	<b>34,5</b>	<b>288,3</b>	
Каша пшенная жидкая	150	4,5	5,1	16,7	131	№ 311
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	20	2,9	4,2	5,1	70	
Какао с молоком	180	2,7	2,9	12,7	88	№ 497
<b>Второй завтрак</b>		<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>17,4</b>	<b>70</b>	
Сок в ассортименте	150	0,1	0,0	17,4	70	№ 518
<b>Обед</b>	<b>535</b>	<b>19,0</b>	<b>15,7</b>	<b>65,9</b>	<b>479,6</b>	
Салат картофельный с кукурузой и морковью («Мозаика») ИЛИ	40	0,8	3,0	5,0	50	№ 73
Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	40	0,9	3,3	1,5	39	№ 54
Свекольник с мясом, со сметаной	150/10/5	3,8	4,0	11,5	97	№ 34
Гуляш из мяса говядины	60	9,8	4,8	5,9	106	№ 11/8
Каша гречневая вязкая	120	3,6	3,4	15,9	109	№ 510
Компот из смеси сухофруктов	150	0,2	0,0	11,2	46	№ 508
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	38	
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	
<b>Полдник</b>	<b>295</b>	<b>2,1</b>	<b>4,9</b>	<b>40,0</b>	<b>212,5</b>	
Полоска песочная с молоком сгущенным	50	1,6	4,9	25,0	151	№ 586
Чай с сахаром	150	0,1	0,0	8,6	35	№ 685
Фрукт в ассортименте	95	0,4	0,0	6,4	27	№ 458
<b>ИТОГО:</b>		<b>31</b>	<b>33</b>	<b>158</b>	<b>1050</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (100%)</b>		<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%)</b>		<b>32</b>	<b>35</b>	<b>152</b>	<b>1050</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%)</b>		<b>30</b>	<b>33</b>	<b>145</b>	<b>998</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%)</b>		<b>33</b>	<b>37</b>	<b>160</b>	<b>1103</b>	



## 8 день

Наименование блюда	Химический состав					№ рецептуры
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>	<b>365</b>	<b>10,3</b>	<b>10,2</b>	<b>38,5</b>	<b>287,0</b>	
Суп молочный с крупой	150	2,3	3,3	12,5	89	№ 164
Бутерброд с джемом или вареньем	15/10	1,1	0,4	14,6	66	№ 2
Кофейный напиток	150	1,8	1,9	11,1	69	№ 501
<b>Второй завтрак</b>		<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>17,4</b>	<b>70</b>	
Сок в ассортименте	150	0,1	0,0	17,4	70	№ 518
<b>Обед</b>	<b>560</b>	<b>16,4</b>	<b>18,2</b>	<b>68,4</b>	<b>502,8</b>	
Салат из свежих помидоров ИЛИ	40	0,7	3,0	2,7	41	№ 22
Свекла отварная с маслом растительным	40	0,6	3,2	2,5	41	№ 56
Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	150/10/5	4,1	4,3	8,6	90	№ 129
Котлеты рыбные любительские	60	7,9	6,5	3,4	104	№ 346
Пюре картофельное	120	2,6	3,5	18,8	117	№ 520
Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	15,0	61	№30
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	
Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	51	
<b>Полдник</b>	<b>220</b>	<b>5,8</b>	<b>7,8</b>	<b>26,7</b>	<b>200,2</b>	
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	40	3,3	5,6	16,5	130	
Чай с молоком	180	2,5	2,2	10,2	7,1	№ 495
<b>ИТОГО:</b>		<b>33</b>	<b>36</b>	<b>151</b>	<b>1060</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (100%)</b>		<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%)</b>		<b>32</b>	<b>35</b>	<b>152</b>	<b>1050</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%)</b>		<b>30</b>	<b>33</b>	<b>145</b>	<b>998</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%)</b>		<b>33</b>	<b>37</b>	<b>160</b>	<b>1103</b>	

## 9 день

Наименование блюда	Химический состав					№ рецептуры
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>13,7</b>	<b>9,5</b>	<b>33,8</b>	<b>275,5</b>	
Омлет натуральный с подгарнировкой ИЛИ	150	8,9	6,7	7,8	127	№ 340
Яичная кашка натуральная с подгарнировкой	150	9,1	6,8	7,9	129	№ 279
Бутерброд с сыром	20/10	4,2	2,6	7,2	69	№ 3
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43	№ 685
Хлеб ржаной	10	0,3	0,1	3,8	17	
Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19	
<b>Второй завтрак</b>		<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>15,5</b>	<b>70</b>	
Яблоки печеные	130	0,6	0,6	15,5	70	№ 11
<b>Обед</b>	<b>520</b>	<b>12,8</b>	<b>16,8</b>	<b>69,2</b>	<b>479,2</b>	
Салат из капусты белокачанной с морковью ИЛИ	40	0,6	3,0	3,8	45	№ 4
Винегрет овощной	40	0,5	3,0	4,2	4,6	№ 71
Суп лапша домашняя с курицей	150/10	3,5	3,7	12,9	99	№ 148
Шницель из мяса (свинина мясная и говядина)	50	6,0	6,5	5,9	106	№ 451
Овощи припущенные в сметане	120	1,4	3,0	13,5	87	№ 210
Компот из кураги	150	0,3	0,0	12,6	52	№ 638
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	
Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	52	
<b>Полдник</b>	<b>210</b>	<b>5,2</b>	<b>7,4</b>	<b>33,5</b>	<b>221,4</b>	
Булочка «Нежная»	50	1,5	3,9	28,5	155	№ 560
Кисломолочный напиток в ассортименте	160	3,7	3,5	5,0	66	№ 698
<b>ИТОГО:</b>		<b>32</b>	<b>34</b>	<b>152</b>	<b>1046</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (100%)</b>		<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%)</b>		<b>32</b>	<b>35</b>	<b>152</b>	<b>1050</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%)</b>		<b>30</b>	<b>33</b>	<b>145</b>	<b>998</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%)</b>		<b>33</b>	<b>37</b>	<b>160</b>	<b>1103</b>	

## 10 день

Наименование блюда	Химический состав					№ рецептуры
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>6,2</b>	<b>9,7</b>	<b>38,7</b>	<b>266,9</b>	
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	150	4,5	5,9	20,8	154	№ 311
Бутерброд с маслом	15/5	1,6	3,8	7,4	70	№ 1
Чай с лимоном	180	0,1	0,0	10,5	42	№ 686
<b>Второй завтрак</b>		<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>17,4</b>	<b>70</b>	
Сок в ассортименте	150	0,1	0,0	17,4	70	№ 518
<b>Обед</b>	<b>570</b>	<b>16,9</b>	<b>19,6</b>	<b>67,1</b>	<b>511,8</b>	
Салат из моркови с сыром	40	1,0	3,6	3,3	50	№ 89
Уха рыбацкая	150/50	5,8	5,4	12,6	122	№ 30/2
Биточки рубленые из птицы запеченные	60	6,8	7,6	7,5	126	№ 498
Макаронные изделия отварные с овощами	120	2,4	2,5	18,3	105	№ 294
Кисель	150	0,3	0,2	13,4	56	№ 505
Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19	
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	
<b>Полдник</b>	<b>280</b>	<b>10,1</b>	<b>6,4</b>	<b>28,3</b>	<b>211,2</b>	
Суфле творожное со сладкой глазурью	130	10,0	6,4	19,7	176	№ 19/3
Чай с сахаром	150	0,1	0,0	8,6	35	№ 685
<b>ИТОГО:</b>		<b>33</b>	<b>36</b>	<b>151</b>	<b>1060</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (100%)</b>		<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%)</b>		<b>32</b>	<b>35</b>	<b>152</b>	<b>1050</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%)</b>		<b>30</b>	<b>33</b>	<b>145</b>	<b>998</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%)</b>		<b>33</b>	<b>37</b>	<b>160</b>	<b>1103</b>	
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА 1 НЕДЕЛЮ</b>		<b>32</b>	<b>35</b>	<b>152</b>	<b>1050</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (75%)</b>		<b>32</b>	<b>35</b>	<b>152</b>	<b>1050</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)</b>		<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	