

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №12»**

Утверждено  
Заведующий МДОУ  
«Детский сад №12»  
Приказ № 40/1 от 23.03.2021 г

**ПРИМЕРНОЕ  
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
СЕЗОН: ВЕСНА - ЛЕТО**

**г. Луга  
2021 год**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ  
С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ**

**ДЕНЬ 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК:</b>	КАША ВЯЗКАЯ "ДРУЖБА"	150	3,69	4,41	19,79	133	2,36	№84
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,4	2,8	14,7	95,3	0,6	№126
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	8,9	83,4	0	№509
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ:</b>			<b>8,59</b>	<b>9,21</b>	<b>43,39</b>	<b>311,7</b>	<b>2,96</b>	
<b>ЗАВТРАК 2:</b>	<b>СВЕЖИЕ ФРУКТЫ</b>	150	<b>1,6</b>	<b>0</b>	<b>22,1</b>	<b>100,8</b>	<b>10,5</b>	№458
<b>ОБЕД:</b>	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ	40	0,64	4,04	2,96	50,8	11,2	№45
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, МЯСОМ	150	7,3	5,3	10,5	152	2,9	№32
	БЕФСТРОГОНОВ ИЗ ОТВОРНОГО МЯСА	60	8,9	8,3	3,3	131,3	0,2	№298
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,7	4,9	24,6	160,4	0	№34
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	1	0,2	18,4	82,8	34,4	№407
	ХЛЕБ	36	2,4	0,3	15,3	73,5	0	№481
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ:</b>			<b>25,94</b>	<b>23,04</b>	<b>75,06</b>	<b>650,8</b>	<b>48,7</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	150	10,4	11,4	13,7	195,3	11	№77
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,15	0	7,6	29,3	0,6	№431
	БАТОН	30	2,3	0,2	15,1	71	0	№480
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ:</b>			<b>12,85</b>	<b>11,6</b>	<b>36,4</b>	<b>295,6</b>	<b>11,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>			<b>48,98</b>	<b>43,85</b>	<b>176,9</b>	<b>1358,9</b>	<b>73,76</b>	

## ДЕНЬ 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4	4,3	19,8	131,03	0,97	№172
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,7	3,8	24,4	142,5	0,2	№125
	Б/Д С МАСЛОМ	20/5	1,6	4,08	10,09	87,08	0	№15
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>			<b>9,3</b>	<b>12,18</b>	<b>54,29</b>	<b>360,6</b>	<b>1,17</b>	
ЗАВТРАК 2:	<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>	<b>150</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>18,4</b>	<b>82,8</b>	<b>34,4</b>	<b>№241</b>
ОБЕД:	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	40	0,5	3	3,4	42,4	3,1	№56
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ И КРУПОЙ	150	3,6	2,1	7,3	71,4	6,7	№84
	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ ЛЕНИВЫЕ	150	20,3	15,5	14,1	277,5	4,9	№274
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,33	0	17,9	72,8	0,6	№126
	ХЛЕБ	36	2,4	0,3	15,3	73,5	0	№481
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ:</b>			<b>27,13</b>	<b>20,9</b>	<b>58</b>	<b>537,6</b>	<b>15,3</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/20	7,3	7	46,1	278	0	№475
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,8	3,2	14,7	121,2	1	№261
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,42	0	16,5	64,5	90	№458
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>			<b>11,52</b>	<b>10,2</b>	<b>77,3</b>	<b>463,7</b>	<b>91</b>	
<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>			<b>48,95</b>	<b>43,48</b>	<b>207,9</b>	<b>144,71</b>	<b>141,8</b>	

### ДЕНЬ 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецептур
			Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК:</b>	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,7	7,03	26,6	197	0,99	№222
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	1	0	7,5	29,3	0	№430
	Б/Д С МАСЛОМ	20/5	1,6	4,08	10,09	87,08	0	№15
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ:</b>			<b>9,3</b>	<b>11,11</b>	<b>44,19</b>	<b>313,38</b>	<b>0,99</b>	
<b>ЗАВТРАК 2:</b>	<b>ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ</b>	150	7,5	9	5,3	102	1,08	№401
<b>ОБЕД:</b>	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦ)	40	0,3	0	0,7	4	2,8	№56
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ СО СМЕТ.	150	3,5	3,7	7	76,3	6,6	№34
	РЫБА ОТВ.С СОУСОМ ПОЛЬСКИМ	60/30	8	7,07	26,3	119,3	6,8	№471
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,1	4,1	13,1	89	6,7	№759
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,33	0	17,9	72,3	0,6	№241
	ХЛЕБ	36	2,4	0,3	15,3	73,5	0	№481
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>			<b>16,63</b>	<b>15,17</b>	<b>80,3</b>	<b>434,4</b>	<b>23,5</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК :</b>	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩ.	100/15	10,2	12,4	26,8	217,3	0,03	№286
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	1	0	7,5	29,3	0	№400
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,42	0	16,5	64,5	90	№458
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>			<b>12,62</b>	<b>12,4</b>	<b>50,8</b>	<b>311,1</b>	<b>90,03</b>	
<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>			<b>46,05</b>	<b>47,68</b>	<b>180,6</b>	<b>1160,88</b>	<b>115,6</b>	

## ДЕНЬ 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	150	3,7	4,1	16,6	124	0,91	№177
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,4	2,8	14,7	95,3	0,6	№126
	Б/Д С МАСЛОМ	20/5	1,6	4,08	10,9	87,08	0	№15
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>			<b>8,7</b>	<b>10,98</b>	<b>42,2</b>	<b>306,38</b>	<b>1,51</b>	
ЗАВТРАК 2:	КЕФИР	150	4,4	3,8	6	79,5	1,05	№401
ОБЕД:	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦ)	40	0,2	0	1,2	5,6	8	№71
	СУП СВЕКОЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	5,5	3,5	7,1	87	3,1	№44
	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	50/30	7,1	4,9	1,6	99	0,3	№277
	РИС ОТВОРНОЙ	100	3,3	5,7	35,3	210	0	№353
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	1	0,2	18,4	82,8	34,4	№241
	ХЛЕБ	36	2,4	0,3	15,3	73,5	0	№481
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ:</b>			<b>19,5</b>	<b>14,6</b>	<b>78,9</b>	<b>557,9</b>	<b>45,8</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	САЛАТ ИЗ ВАРЕННЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,5	10,1	6,3	95	10,3	К/к№1
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,15	0	7,6	29,3	0,6	№431
	БАТОН	20	1,5	0,1	10	47,3	0	№480
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,6		22,1	100,8	10,5	№458
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ:</b>			<b>4,75</b>	<b>10,2</b>	<b>46</b>	<b>272,4</b>	<b>21,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>			<b>37,35</b>	<b>39,58</b>	<b>173,1</b>	<b>1216,18</b>	<b>69,76</b>	

## ДЕНЬ 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК :	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	150	3,7	4,1	16,6	124	0,99	№177
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,7	3,8	24,4	142,5	0,2	№125
	Б/Д С МАСЛОМ	20/5	1,6	4,08	10,9	87,08	0	№15
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>			<b>9</b>	<b>11,98</b>	<b>51,9</b>	<b>353,58</b>	<b>1,19</b>	
ЗАВТРАК 2:	<b>ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ</b>	150	<b>7,5</b>	<b>9</b>	<b>5,3</b>	<b>102</b>	<b>1,08</b>	№401
ОБЕД:	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5	2,8	3,7	42,7	1,8	№52
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТ.	150	4,5	5	6,3	131,1	5,1	№33
	КАРТОФЕЛЬ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	10,4	10,6	11,3	182,6	5,9	№42
	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	150	0,6	0	16,7	67,1	0,05	№383
	ХЛЕБ	36	2,4	0,3	15,3	73,5	0	№481
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>			<b>18,4</b>	<b>18,7</b>	<b>53,3</b>	<b>497</b>	<b>12,85</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	120	11	8	6	127	0,7	№249
	Б/Д С МАСЛОМ И СЫРОМ	25/15/5	5,6	9,5	13,02	161,3	0	№3
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,15	0	7,6	29,3	0,6	№431
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,5	0	12,9	62	13,2	№458
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>			<b>17,25</b>	<b>17,5</b>	<b>39,52</b>	<b>379,6</b>	<b>14,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ:</b>			<b>52,15</b>	<b>57,18</b>	<b>150,1</b>	<b>1332,18</b>	<b>29,62</b>	

## ДЕНЬ 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК :	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	150	6,7	7,03	26,6	197	0,99	№302
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,4	2,8	14,7	95,3	0,6	№126
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	8,9	83,4	0	№509
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ:</b>			<b>11,6</b>	<b>11,83</b>	<b>50,2</b>	<b>375,7</b>	<b>1,59</b>	
ЗАВТРАК 2:	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	1	0,2	18,4	82,8	34,4	№241
ОБЕД:	САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ СВЕЖИХ	40	0,4	2,8	1,6	34	8,5	№37
	РАССОЛЬНИК С МЯСОМ СО СМЕТ.	150	5,3	5,6	10	141,3	0	№30
	МАКАРОННИК С МЯСОМ (ЗАПЕЧ.)	150	10,7	12	19,7	232	5,9	№627
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,33	0	17,9	72,8	0,6	№241
	ХЛЕБ	36	2,4	0,3	15,3	73,5	0	№481
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ:</b>			<b>19,13</b>	<b>17,9</b>	<b>64,5</b>	<b>553,6</b>	<b>15</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	СОСИСКА ОТВАРНАЯ	40	4,3	9,4	0,2	97,1	0	№536
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	2,1	4,1	13,1	89	6,7	№759
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,15	0	7,6	29,3	0,6	№431
	БАТОН	40	3,04	0,3	20,1	94,7	0	№480
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ:</b>			<b>9,59</b>	<b>13,8</b>	<b>41</b>	<b>310,1</b>	<b>7,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ:</b>			<b>41,32</b>	<b>43,73</b>	<b>174,1</b>	<b>1322,2</b>	<b>58,29</b>	

## ДЕНЬ 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	150	5,3	5,9	18,5	105,8	1	№42
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,7	3,8	24,4	142,5	0,2	№125
	Б/Д С МАСЛОМ	20/5	1,6	4,08	10,9	87,08	0	№15
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>			<b>10,6</b>	<b>13,78</b>	<b>53,8</b>	<b>335,38</b>	<b>1,2</b>	
ЗАВТРАК 2:	<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>	<b>150</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>18,4</b>	<b>82,8</b>	<b>34,4</b>	№241
ОБЕД:	ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНС.ОТВАРНОЙ	40	1,2	0,1	2,5	15,5	1,6	К/KN№7
	СУП КАРТ.С БОБОВЫМИ С МЯСОМ	150	7,3	5,3	10,5	152	2,9	№32
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ С СОУСОМ МОЛ.	60/20	12,5	5,2	11	136,1	0,3	№248
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,1	4,1	13,1	89	6,7	№759
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,33	0	17,9	72,8	0,6	№241
	ХЛЕБ	36	2,4	0,3	15,3	73,5	0	№481
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>			<b>25,83</b>	<b>15</b>	<b>70,3</b>	<b>538,9</b>	<b>12,1</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,7	4,9	24,6	160,4	0	К/К 34
	МОЛОКО	150	4,1	4,5	6,5	81	0	№435
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	8,9	83,4	0	№509
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ:</b>			<b>9,8</b>	<b>9,4</b>	<b>31,1</b>	<b>241,4</b>	<b>0</b>	
<b>ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ:</b>			<b>47,2</b>	<b>38,38</b>	<b>173,6</b>	<b>1198,48</b>	<b>47,7</b>	



## ДЕНЬ 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	3,8	43,2	17,5	121	0,97	№172
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,13	0,98	16,8	80,3	0,75	№432
	Б/Д С МАСЛОМ	20,5	1,6	4,08	10,9	87,08	0	№15
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ:</b>			<b>6,53</b>	<b>48,26</b>	<b>45,2</b>	<b>288,38</b>	<b>1,72</b>	
ЗАВТРАК 2:	<b>ФРУКТЫ СВЕЖИЕ</b>	<b>150</b>	<b>1,6</b>	<b>0</b>	<b>22,1</b>	<b>100,8</b>	<b>90</b>	<b>№458</b>
ОБЕД:	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	40	0,3	1,7	2,1	24,9	1,4	№58
	ЩИ С КАРТ.С МЯСОМ СО СМЕТ.	150	4,9	5,5	5	93,1	7,4	№36
	ПЛОВ	150	12,9	6,3	32,1	243	12,8	№601
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,33	0	17,9	72,8	0,6	№241
	ХЛЕБ	36	2,4	0,3	15,3	73,5	0	№481
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>			<b>20,83</b>	<b>13,8</b>	<b>72,4</b>	<b>507,3</b>	<b>22,2</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК :	ЗАПЕКАНКА КАРТ. С МЯСОМ, КУРИЦЕЙ	124	8,91	6,59	20,443	177	1,78	№291
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	1	0	7,5	29,3	0	№430
	БАТОН	30	2,3	0,2	15,1	71	0	№480
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>			<b>9,91</b>	<b>6,59</b>	<b>27,94</b>	<b>206,3</b>	<b>1,78</b>	
<b>ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ:</b>			<b>38,8</b>	<b>68,65</b>	<b>167,6</b>	<b>1102,78</b>	<b>115,7</b>	

## ДЕНЬ 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК :	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	150	4,6	6,1	20,5	155,4	1	№179
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	1	0	7,5	29,3	0	№430
	Б/Д С МАСЛОМ И СЫРОМ	25/15/5	5,6	9,5	13,02	161,3	0	№3
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ:</b>			<b>11,2</b>	<b>15,6</b>	<b>41,02</b>	<b>346</b>	<b>1</b>	
ЗАВТРАК 2:	<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>	<b>150</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>18,4</b>	<b>82,8</b>	<b>34,4</b>	<b>№241</b>
ОБЕД:	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ	40	0,64	4,04	2,96	50,8	11,2	№45
	БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ	150	7	2,6	7,9	85,2	6,3	№31
	КОТЛета ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	50	11,5	7,5	10,4	146	0,4	№314
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,1	4,1	13,1	89	6,7	№759
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,33	0	17,9	72,8	0,6	№241
	ХЛЕБ	36	2,4	0,3	15,3	73,5	0	№481
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ:</b>			<b>23,97</b>	<b>18,54</b>	<b>67,56</b>	<b>517,3</b>	<b>25,2</b>
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ	130/20	22,8	14	19,4	288,2	0,2	№366
	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	150	0,6	0	16,7	67,1	0,05	№383
	ВАФЛИ	30	0,8	1,02	23,2	106,2	0	№508
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ:</b>			<b>24,2</b>	<b>15,02</b>	<b>59,3</b>	<b>461,5</b>	<b>0,25</b>	
<b>ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ:</b>			<b>60,37</b>	<b>49,16</b>	<b>186,2</b>	<b>1407,6</b>	<b>60,85</b>	

## ДЕНЬ 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ "АССОРТИ"	150	3,94	5,05	17,73	127,3	0,35	№178
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,4	2,8	14,7	95,3	0,6	№126
	Б/Д С МАСЛОМ	20,5	1,6	4,08	10,09	87,08	0	№15
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>			<b>8,94</b>	<b>11,93</b>	<b>42,52</b>	<b>309,68</b>	<b>0,95</b>	
ЗАВТРАК 2:	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	1	0,2	18,4	82,8	34,4	№241
ОБЕД:	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,3	4,8	1	49	4,2	№36
	БОРЩ С КАП.СВ.И КАРТ. С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	150/7/5	5,2	3,4	6,1	81,8	6,5	№28
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	60/25	6,39	7,62	10,72	137,3	4,81	№284
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,1	4,1	13,1	89	6,7	№759
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,33	0	17,9	72,3	0,6	№241
	ХЛЕБ	36	2,4	0,3	15,3	73,5	0	№481
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>			<b>16,7</b>	<b>20,22</b>	<b>64,12</b>	<b>502,9</b>	<b>22,81</b>
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	БИТОЧКИ МАННЫЕ С ВАРЕНЬЕМ	100/15	4,4	5,6	26,4	175	3,1	№270
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,15	0	7,6	29,3	0,6	№431
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,04	0	12,1	47,3	66	№458
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ:</b>			<b>5,59</b>	<b>5,6</b>	<b>46,1</b>	<b>251,6</b>	<b>69,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ:</b>			<b>32,3</b>	<b>37,95</b>	<b>171,14</b>	<b>1146,98</b>	<b>127,86</b>	

**ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 8 ЛЕТ  
С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ**

**ДЕНЬ 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК:</b>	КАША ВЯЗКАЯ "ДРУЖБА"	200	4,92	5,88	26,39	177,33	1,29	№84
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	3,7	19,6	127,1	0,03	№126
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	№509
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ:</b>			<b>11,72</b>	<b>12,48</b>	<b>68,29</b>	<b>429,53</b>	<b>1,32</b>	
<b>ЗАВТРАК 2:</b>	<b>СВЕЖИЕ ФРУКТЫ</b>	<b>150</b>	<b>1,6</b>	<b>0</b>	<b>22,1</b>	<b>100,8</b>	<b>10,5</b>	<b>№458</b>
<b>ОБЕД:</b>	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ	60	0,96	6,06	4,44	76,2	16,8	№45
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, МЯСОМ	250	12,1	8,9	17,5	161,6	4,8	№32
	БЕФСТРОГОНОВ ИЗ ОТВОРНОГО МЯСА	80	11,9	11	4,4	175	0,3	№298
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,6	7,3	36,9	240,6	0	№34
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	18,4	82,8	1,6	№407
	ХЛЕБ	45	3,04	0,38	19,1	91,8	0	№481
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ:</b>			<b>37,6</b>	<b>33,84</b>	<b>100,8</b>	<b>828</b>	<b>21,9</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	200/30	13,8	15,2	18,3	260,4	14,7	№77
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	10,1	40	0,8	№431
	БАТОН	35	2,7	0,2	18,3	82,8	0	№480
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ:</b>			<b>14</b>	<b>15,4</b>	<b>46,7</b>	<b>383,2</b>	<b>15,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>			<b>64,92</b>	<b>61,72</b>	<b>237,8</b>	<b>1741,53</b>	<b>49,22</b>	

## ДЕНЬ 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,29	5,73	26,35	174,7	1,29	№172
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,9	5	32,5	190	0,3	№125
	Б/Д С МАСЛОМ	35/7	2,6	7,6	17,5	146	0	№15
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>			<b>12,79</b>	<b>18,33</b>	<b>76,35</b>	<b>510,7</b>	<b>1,59</b>	
ЗАВТРАК 2:	<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>	<b>150</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>18,4</b>	<b>82,8</b>	<b>34,4</b>	<b>№241</b>
ОБЕД:	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,8	4,4	5,1	64	4,6	№56
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ И КРУПОЙ	250/35	6,05	3,55	12,19	119	11,2	№84
	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ ЛЕНИВЫЕ	200	27,1	20,7	18,8	370	6,5	№274
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	31,4	124	0,13	№126
	ХЛЕБ	45	3,04	0,38	19,1	91,8	0	№481
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ:</b>			<b>37,59</b>	<b>29,03</b>	<b>86,59</b>	<b>768,8</b>	<b>22,43</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/25	11	10,5	69,15	417	0	№475
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,8	3,2	14,7	95,4	1	№261
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,5	0	12,9	62	13,2	№458
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>			<b>14,3</b>	<b>13,7</b>	<b>96,75</b>	<b>574,4</b>	<b>14,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>			<b>65,68</b>	<b>61,26</b>	<b>278,1</b>	<b>1936,7</b>	<b>72,62</b>	

### ДЕНЬ 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецептур
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,98	9,37	35,51	262,68	1,29	№222
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,3	0	10	39	0,03	№430
	Б/Д С МАСЛОМ	35/7	2,6	7,6	17,5	146	0	№15
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ:</b>			<b>12,88</b>	<b>16,97</b>	<b>63,01</b>	<b>447,68</b>	<b>1,32</b>	
ЗАВТРАК 2:	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	150	6,2	2,5	8,9	86	10,2	№401
ОБЕД:	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦ)	60	0,4	0	1,1	6	4,2	№70
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ СО СМЕТ.	250	5,9	6,2	11,6	127,2	11	№34
	РЫБА ОТВ.С СОУСОМ ПОЛЬСКИМ	80/50	10,7	9,42	35,05	159	9	№471
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,1	19,7	133,4	10,1	№759
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	31,4	124	0,13	№241
	ХЛЕБ	45	3,04	0,38	19,1	91,8	0	№481
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>			<b>23,74</b>	<b>21,1</b>	<b>117,9</b>	<b>641,4</b>	<b>34,43</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК :	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩ.	150/20	15,3	18,6	40,2	326	0,43	№286
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,3	0	10	39	0,03	№400
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,5	0	12,9	62	13,2	№458
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>			<b>17,1</b>	<b>18,6</b>	<b>63,1</b>	<b>427</b>	<b>13,66</b>	
<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>			<b>59,92</b>	<b>59,17</b>	<b>252,7</b>	<b>1602,08</b>	<b>59,61</b>	

## ДЕНЬ 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК:</b>	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	200	4,9	5,5	22,17	165,3	1,29	№177
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	3,7	19,6	127,1	0,03	№126
	Б/Д С МАСЛОМ	30	2,3	6,7	15,44	129	0	№15
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>			<b>11,7</b>	<b>15,9</b>	<b>57,21</b>	<b>421,4</b>	<b>1,32</b>	
<b>ЗАВТРАК 2:</b>	<b>КЕФИР</b>	<b>150</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>6</b>	<b>79,5</b>	<b>1,05</b>	<b>№401</b>
<b>ОБЕД:</b>	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦ.)	60	0,4	0	1,7	8,4	12	№71
	СУП СВЕКОЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	9,2	5,8	11,9	145	5,2	№44
	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	75/40	9,4	6,5	2,1	132	0,4	№277
	РИС ОТВОРНОЙ	150	5	8,6	53	315	0	№353
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0	15,5	63,3	3	№241
	ХЛЕБ	45	3,04	0,38	19,1	91,8	0	№481
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ:</b>			<b>27,79</b>	<b>21,28</b>	<b>103,3</b>	<b>755,5</b>	<b>20,6</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>	САЛАТ ИЗ ВАРЕННЫХ ОВОЩЕЙ	200	3	20,2	12,6	189	20,5	К/к 1
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0	13	53,44	0,8	№431
	БАТОН	20	2,3	0,2	15,1	71	0	№480
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,6		22,1	100,8	10,5	№458
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ:</b>			<b>7</b>	<b>20,4</b>	<b>62,8</b>	<b>414,24</b>	<b>31,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>			<b>50,89</b>	<b>61,38</b>	<b>229,3</b>	<b>1670,64</b>	<b>54,77</b>	

## ДЕНЬ 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК :	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	200	5,15	8,32	28,51	209,88	1,32	№177
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,5	17,6	118,9	1,6	№125
	Б/Д С МАСЛОМ	35/7	2,6	7,6	17,5	146	0	№15
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>			<b>11,83</b>	<b>19,42</b>	<b>63,61</b>	<b>474,78</b>	<b>2,92</b>	
ЗАВТРАК 2:	<b>ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ</b>	<b>150</b>	<b>7,5</b>	<b>9</b>	<b>5,3</b>	<b>102</b>	<b>1,08</b>	<b>№401</b>
ОБЕД:	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	4,3	5,6	64,08	2,8	№52
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТ.	250	8,9	10	12,5	140,7	10,2	№33
	КАРТОФЕЛЬ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13,9	14,1	15	243,5	7,8	№42
	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,8	0	22,2	89,4	0,07	№383
	ХЛЕБ	45	3,04	0,38	19,1	91,8	0	№481
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>			<b>27,3</b>	<b>28,78</b>	<b>74,4</b>	<b>629,48</b>	<b>20,87</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	150	13,3	10	8	158	1	№249
	Б/Д С МАСЛОМ И СЫРОМ	25/7/25	7,9	14,3	13,04	214,5	0,6	№3
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	10,1	40	0,8	№431
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,5	0	12,9	62	13,2	№458
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>			<b>21,9</b>	<b>24,3</b>	<b>44,04</b>	<b>474,5</b>	<b>15,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ:</b>			<b>68,57</b>	<b>81,5</b>	<b>187,4</b>	<b>1680,76</b>	<b>40,47</b>	



## ДЕНЬ 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК :	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	200	8,98	9,37	35,51	262,68	1,32	№302
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	3,7	19,6	127,1	0,8	№126
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,8	1,02	23,2	106,2	0	№509
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ:</b>			<b>14,28</b>	<b>14,09</b>	<b>78,31</b>	<b>495,98</b>	<b>2,12</b>	
ЗАВТРАК 2:	<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>	<b>150</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>18,4</b>	<b>82,8</b>	<b>34,4</b>	<b>№241</b>
ОБЕД:	САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ СВЕЖИХ	60	0,5	4,3	2,3	51	12,8	№37
	РАССОЛЬНИК С МЯСОМ СО СМЕТ.	250	8,8	9,4	16,6	150,9	0	№30
	МАКАРОННИК С МЯСОМ (ЗАПЕЧ.)	200	14,3	15,8	26,2	309	7,9	№627
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	31,4	124	0,13	№241
	ХЛЕБ	45	3,04	0,38	19,1	91,8	0	№481
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ:</b>			<b>27,24</b>	<b>25,58</b>	<b>95,6</b>	<b>726,7</b>	<b>20,83</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	СОСИСКА ОТВАРНАЯ	62	6,7	14,5	0,2	151	0	№536
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	5,1	19,7	133,4	10,1	№759
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	10,1	40	0,8	№431
	БАТОН	42	3,2	0,3	21	99,4	1,1	№480
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ:</b>			<b>13,2</b>	<b>19,9</b>	<b>51</b>	<b>423,8</b>	<b>12</b>	
<b>ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ:</b>			<b>55,72</b>	<b>59,77</b>	<b>243,31</b>	<b>17,29,28</b>	<b>69,35</b>	

## ДЕНЬ 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	200/5	7	7,9	24,7	141	1,29	№42
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,5	17,6	118,9	1,6	№125
	Б/Д С МАСЛОМ	30/7	2,3	6,7	15,44	129	0	№15
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ:</b>			<b>13,3</b>	<b>18,1</b>	<b>57,74</b>	<b>388,9</b>	<b>2,89</b>	
ЗАВТРАК 2:	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	1	0,2	18,4	82,8	34,4	№241
ОБЕД:	ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНС.ОТВАРНОЙ	60	1,9	0,1	4,3	25	6	К/К№7
	СУП КАРТ.С БОБОВЫМИ С МЯСОМ	250	12,1	8,9	17,5	161,6	4,8	№32
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ С СОУСОМ МОЛ.	80/30	16,6	6,9	14,6	181,5	0,4	№248
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,1	19,7	133,4	10,1	№759
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	31,4	124	0,13	№241
	ХЛЕБ	45	3,04	0,38	19,1	91,8	0	№481
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ:</b>			<b>37,3</b>	<b>21,38</b>	<b>106,6</b>	<b>717,3</b>	<b>21,43</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,6	7,3	36,9	303	0	К/К 34
	МОЛОКО	150	4,1	4,5	6,5	81	1	№435
	ПЕЧЕНЬЕ	30	1,5	2	8,9	83,4	0	№509
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ:</b>			<b>12,7</b>	<b>11,8</b>	<b>43,4</b>	<b>384</b>	<b>1</b>	
<b>ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ:</b>			<b>64,1</b>	<b>51,28</b>	<b>223,24</b>	<b>1553,5</b>	<b>28,32</b>	

## ДЕНЬ 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	200/5	5,05	5,65	23,37	161,33	1,29	№172
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	3,7	19,6	127,1	0,8	№432
	Б/Д С МАСЛОМ	35/7	2,6	7,6	17,5	146	0	№15
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ:</b>			<b>12,1</b>	<b>16,95</b>	<b>60,47</b>	<b>434,43</b>	<b>2,09</b>	
ЗАВТРАК 2:	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,6	0	22,1	100,8	90	№458
ОБЕД:	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,7	4,3	5,2	62,3	3,6	№58
	ЩИ С КАРТ.С МЯСОМ СО СМЕТ.	250	8,2	9,2	8,3	155,2	12,3	№36
	ПЛОВ	200	17,2	8,4	42,8	324	17,04	№601
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	31,4	124	0,13	№241
	ХЛЕБ	45	3,04	0,38	19,1	91,8	0	№481
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ:</b>			<b>29,7</b>	<b>22,28</b>	<b>106,8</b>	<b>757,3</b>	<b>33,07</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК :	ЗАПЕКАНКА КАРТ. С МЯСОМ, КУРИЦЕЙ	139	12,1	9,5	25,7	237	3,8	№291
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,3	0	10	39	0,03	№430
	БАТОН	42	3,2	0,3	21	99,4	1,1	№480
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>			<b>13,4</b>	<b>9,5</b>	<b>35,7</b>	<b>276</b>	<b>3,83</b>	
<b>ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ:</b>			<b>56,9</b>	<b>48,73</b>	<b>225,1</b>	<b>1568,53</b>	<b>128,9</b>	

## ДЕНЬ 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК :	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	200	6,07	8,18	27,32	207,24	1,32	№179
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,3	0	10	39	0,03	№430
	Б/Д С МАСЛОМ И СЫРОМ	25/25/7	7,9	14,3	13,04	214,5	0,6	№3
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ:</b>			<b>15,27</b>	<b>22,48</b>	<b>50,36</b>	<b>460,74</b>	<b>1,95</b>	
ЗАВТРАК 2:	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	1	0	18,4	82,8	34,4	№241
ОБЕД:	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ	60	0,96	6,06	4,44	76,2	16,8	№45
	БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ	250	9	6,4	9,2	119,7	10,5	№31
	КОТЛета ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	75	11,2	8,5	10,2	172	9,6	№314
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,12	53,35	20,52	152,5	20,17	№759
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0	23,9	97	0,8	№241
	ХЛЕБ	45	3,04	0,38	19,1	91,8	0	№481
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ:</b>			<b>28,76</b>	<b>74,69</b>	<b>87,36</b>	<b>709,2</b>	<b>57,87</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ	150/25	26,3	16,2	22,3	332,5	0,3	№366
	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,9	0	22,2	89,4	0,07	№383
	ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177	0	№508
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ:</b>			<b>28,6</b>	<b>17,9</b>	<b>83,2</b>	<b>598,9</b>	<b>0,37</b>	
<b>ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ:</b>			<b>73,63</b>	<b>115,0</b>	<b>239,3</b>	<b>1851,64</b>	<b>94,59</b>	

## ДЕНЬ 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ "АССОРТИ"	200/5	4,5	5,6	23,1	163,3	1,29	№178
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	3,7	19,6	127,1	0,8	№126
	Б/Д С МАСЛОМ	35/7	2,6	7,6	17,5	146	0	№15
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>			<b>11,6</b>	<b>16,9</b>	<b>60,2</b>	<b>436,4</b>	<b>2,09</b>	
ЗАВТРАК 2:	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	1	0,2	18,4	82,8	34,4	№241
ОБЕД:	САЛАТ ИЗ СВ. ОГУРЦОВ	60	0,5	7,3	1,6	73,4	6,2	№36
	БОРЩ С КАП.СВ.И КАРТ. С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250	4,14	6,94	18,79	99,21	7,8	№28
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80/50	9,78	11,66	16,41	210	7,37	№284
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,12	53,35	20,52	152,5	20,17	№759
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0	23,9	97	0,8	№241
	ХЛЕБ	45	3,04	0,38	19,1	91,8	0	№481
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ :</b>			<b>22,1</b>	<b>79,63</b>	<b>100,32</b>	<b>723,91</b>	<b>42,34</b>
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	БИТОЧКИ МАННЫЕ С ВАРЕНЬЕМ	150/20	6,6	7,4	50,03	262,5	4,2	№270
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	10,1	40	0,8	№431
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,5	0	12,9	62	13,2	№458
<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ:</b>			<b>7,3</b>	<b>7,4</b>	<b>73,03</b>	<b>364,5</b>	<b>18,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ:</b>			<b>41,9</b>	<b>104,1</b>	<b>251,95</b>	<b>1607,61</b>	<b>97,03</b>	