



Утверждаю:  
Заведующая МАДОУ №14  
Л.П.Сарафанова  
Приказ 75-ОД от 30.08.2022г

# **Меню ежедневного горячего питания МАДОУ №14 «Юбилейный» г.Сысерть**

**Разработанное на основе «Сборника технических нормативов  
для питания детей в дошкольных организациях»**

Уральский государственный экономический университет  
Управление образования администрации г.Екатеринбурга  
Федеральное Государственное учреждение здравоохранения  
«Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»

Издание второе, переработанное и дополненное, в 2х частях  
Екатеринбург, 2011

первый	второй	третий	четвертый	пятый
<b>завтрак</b>	<b>завтрак</b>	<b>завтрак</b>	<b>завтрак</b>	<b>завтрак</b>
каша пшенная молочная	Лапша молочная	каша геркулесовая молочная	каша гречневая молочная	каша рисовая молочная
батон с маслом	батон с маслом,сыром	батон с маслом	батон с сыром	батон с маслом
чай с лимоном	кофейный напиток с молоком	какао с молоком	кофейный напиток с молоком	какао с молоком
<b>2 завтрак</b>	<b>2 завтрак</b>	<b>2 завтрак</b>	<b>2 завтрак</b>	<b>2 завтрак</b>
	сок фруктовый			сок фруктовый
<b>обед</b>	<b>обед</b>	<b>обед</b>	<b>обед</b>	<b>обед</b>
салат из отварной свеклы с черносливом и р.м.	с. из свежих огурцов с р.м.	с. из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, сол.огурцом и р.м.	салат из св.помидоров с р.м.	с. из белокочанной капусты с р.м.
щи из св.капусты	рассольник	суп-пюре картоф. с гренками	суп-лапша с курой	суп гороховый с гренками
гуляш из отварного мяса	котлета мясная	суфле рыбное	Котлета куриная	кура отварная
макаронные изделия отварные	капуста тушеная	рис отварой	гарнир овощной сборный	пюре картофельное
компот из сухофруктов	компот из яблок и изюма	компот из кураги	компот из яблок и чернослива	компот из сухофруктов
хлеб ржаной	хлеб ржаной	хлеб ржаной	хлеб ржаной	хлеб ржаной
<b>полдник</b>	<b>полдник</b>	<b>полдник</b>	<b>полдник</b>	<b>полдник</b>
ватрушка с повидлом	запеканка творожная	омлет	кралька творожная	печенье
Снежок	чай с молоком	напиток из шиповника	чай с молоком	молоко
фрукты		фрукты	фрукты	

шестой	седьмой	восьмой	девятый	десятый
<b>завтрак</b>	<b>завтрак</b>	<b>завтрак</b>	<b>завтрак</b>	<b>завтрак</b>
каша Дружба молочная	Каша манная молочная	суп молочный с рисом	каша ячневая молочная	каша пшеничная молочная
батон с сыром	батон с маслом, сыром	батон с маслом	батон с сыром	батон с маслом
чай с лимоном	кофейный напиток с молоком	какао с молоком	чай с сахаром	кофейный напиток с молоком
<b>2 завтрак</b>	<b>2 завтрак</b>	<b>2 завтрак</b>	<b>2 завтрак</b>	<b>2 завтрак</b>
сок фруктовый		сок фруктовый		сок фруктовый
<b>обед</b>	<b>обед</b>	<b>обед</b>	<b>обед</b>	<b>обед</b>
салат из моркови с яблоком и р.м.	с. из свежих помидоров с р.м.	салат из св капусты с кукурузой те р.м.	с. из св огурцов с р.м	с. из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, сол.огурцом и р.м
борщ на м.б со смет	суп овсяный с овощами	свекольник	суп "космический"	суп картофельный с рыбной консервой
Жаркое по домашнему	ленивые голубцы	биточки рыбные	кура отварная	
	греча рассыпчатая с овощами	пюре картофельное	овощное рагу	плов из мяса куры
компот из яблок и изюма	компот их сухофруктов	компот из яблок и кураги	компот из чернослива и изюма	компот из сухофруктов
хлеб ржаной	хлеб ржаной	хлеб ржаной	хлеб ржаной	хлеб ржаной
<b>полдник</b>	<b>полдник</b>	<b>полдник</b>	<b>полдник</b>	<b>полдник</b>
ватрушка с курагой	пудинг творожный	булочка	запеканка творожная	вафли
снежок	молоко	чай с молоком	напиток из шиповника	молоко
	фрукты		фрукты	

первый

день первый	с 1,5 до 3						с 3 до 7						№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У	Ккал	витамины	выход	Б	Ж	У	Ккал	витамины	
наименование блюд													
<b>Завтрак</b>													
Каша пшеничная молочная	160	5,1	5	25,56	179	0,34	200	6,8	6,7	34	224	0,42	11/4
батон с маслом	30/5	4,86	6,2	14,22	133	0	40/5	5,17	6,3	15,76	147	0	1/13
чай с лимоном и с сахаром	160	3,6	4,1	18,1	128,8	0,41	200	3,9	4,5	21,6	138	0,52	13/10
<i>итого:</i>	355	13,56	15,3	57,88	440,8	0,75	445	15,87	17,5	71,36	509	0,94	
<b>2 завтрак</b>													
<b>Обед</b>													
салат из отварной свеклы с черносливом и р/м	40	0,54	3,33	7,69	62	0,75	60	0,8	5	11,5	93	1,12	26/1
Щи из св. капусты на м/б со сметаной	150/3	1,7	1,86	5,21	45	8,36	200/5	2,2	2,4	6,9	60	11,15	6/2; 1/2
гуляш из отв.мяса	60	9,79	6,5	3,5	199,2	0	80	13	8,7	4,7	231,6	0	12/8
Макаронные изделия отварные	120	4,24	3,04	25,92	150,4	0	150	5,3	3,8	32,4	188	0	43/3
компот из сухофруктов	150	0,56	-	18,8	82	34,68	200	0,75	-	26,82	110	50,16	6/10
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	72,4		55	3,3	0,66	18,7	99,55		
<i>итого:</i>	563	19,47	15,21	74,72	611	43,79	750	25,35	20,56	101,02	782,15	62,43	
<b>Полдник</b>													
Ватрушка с повидлом	60	4,2	3,34	29,13	137,9	0,04	90	6,3	5,01	43,7	206,8	0,06	17/12
кисломолочный продукт	150	4	4,6	15	106	1,8	200	5,3	5,3	17,3	118	2,4	
фрукт	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	
<i>итого:</i>	310	8,6	8,34	53,93	286,6	11,84	390	12	10,71	70,8	367,5	12,46	
<b>ИТОГО:</b>	<b>918</b>	<b>41,63</b>	<b>38,85</b>	<b>186,53</b>	<b>1338,4</b>	<b>56,38</b>	<b>1585</b>	<b>53,22</b>	<b>48,77</b>	<b>243,18</b>	<b>1658,65</b>	<b>75,83</b>	

второй

день второй	с 1,5 до 3						с 3 до 7					витамин С	№ рецептур
	выход	Б	Ж	У	Ккал	витамин С	выход	Б	Ж	У	Ккал		
наименование блюд													
<b>Завтрак</b>													
суп лапша молочная	160	4,13	4,28	21	135	0,34	200	5,5	5,7	28	180	0,42	5/4
батон с маслом, сыром	30/5/6	3,8	5,4	12	93	0,06	40/5/10	5	6,6	16,1	137	0,07	4/13
кофейный напиток с мо	160	2,9	2,61	17,18	117	0,41	200	3,9	3,48	22,9	135	0,52	14/10
<i>итого:</i>	361	10,83	12,29	50,18	345	0,81	455	14,4	15,78	67	452	1,01	
<b>2 завтрак</b>													
<i>сок фруктовый</i>	120	0,6	0,6	14,7	64,05	12	150	0,85	0,85	21	91	15	
<i>итого:</i>	120	0,6	0,6	14,7	64,05	12	150	0,85	0,85	21	91	15	
<b>Обед</b>													
салат из св.огурцов с растит.маслом	40	0,3	3,95	0,91	40	3,65	60	0,4	5,9	1,4	60	5,47	14/1
рассольник ленинградский на м/б	150/5	1,29	2,29	10,23	78,4	2,77	200/5	1,72	3	13,6	104,6	3,69	9/2;1/2
котлета мясная	60	9,2	4,1	4	90,6	0	80	12,3	5,5	5,3	120,8	0	14/8
капуста тушеная	120	2,8	2,3	10,9	75,2	26,72	150	3,5	2,9	13,6	94	33,4	8/3
компот из яблок и изюм	150	0,21	0,01	13,86	64	34,68	200	0,28	0,01	18,48	71	50,06	2/10
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	72,4		55	3,3	0,66	18,7	99,55		
<i>итого:</i>	565	16,44	13,13	53,5	420,6	67,82	750	21,5	17,97	71,08	549,95	92,62	
<b>Полдник</b>													
запеканка творожная	60	8,4	4,3	8,2	105	0,14	100	14	7,2	13,7	175	0,23	9/5
чай с молоком и с сахар	150	3,3	3,3	13,3	84	0,195	200	4,2	4,2	16,7	112	0,26	12/10
	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	
<i>итого:</i>	310	12,1	8	31,3	231,7	10,335	400	18,6	11,8	40,2	329,7	10,49	
<b>ИТОГО:</b>	<b>1356</b>	<b>39,37</b>	<b>33,42</b>	<b>134,98</b>	<b>997,3</b>	<b>90,965</b>	<b>1755</b>	<b>54,5</b>	<b>45,55</b>	<b>178,28</b>	<b>1422,65</b>	<b>119,12</b>	

день третий

день третий	с 1,5 до 3						с 3 до 7						№ рецепту ры
	выход	Б	Ж	У	энергитиче ская ценность	витамин	выход	Б	Ж	У	энергитиче ская ценность	витамин С	
наименование блюд													
<b>Завтрак</b>													
Каша геркулесовая мо.	160	4,98	5,92	20,9	157	0,34	200	6,4	7,8	22,3	202	0,42	8/4
Батон с маслом	30/5	4,86	6,2	14,22	133	0	40/5	5,17	6,3	15,76	147	0	1/13
какао с молоком и с са	160	0,06	0,01	6,75	27	0,64	200	0,08	0,01	9,23	36	0,8	11/10
<i>итого:</i>	375	9,9	12,13	41,87	317	0,98	465	11,65	14,11	47,29	385	1,22	
<b>2 завтрак</b>													
<i>итого:</i>													
<b>Обед</b>													
салат из отварного картофеля, моркови, с репчатым луком, соленым огурцом и раст. маслом	40	0,54	4	3,6	53,3	1,67	60	0,8	6	5,4	80	2,5	30/1
суп-пюре картоф. С гренками	150/7	2,7	2,4	13,3	86	9,73	200/10	3,6	3,2	17,7	114,6	12,97	25/2; 34/2
суфле из рыбы со смет	60	9,3	2,9	2,69	67,2	0,1	80	11,8	3,8	2,6	89,6	0,1	14/7
рис отварной рассыпча	120	3,1	8,3	32,9	222	0	150	3,9	10,3	41,1	277	0	45/3
компот из кураги	150	0,56	-	18,8	82	34,68	200	0,75	-	26,8	110	50,08	4/10
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0	55	3,3	0,66	18,7	99,55		
<i>итого:</i>	567	18,84	18,08	84,89	582,9	46,18	755	24,15	23,96	112,3	770,75	65,65	
<b>Полдник</b>													
омлет	60	4,9	5	1,7	72	0,1	100	8,1	8,3	2,3	120	0,17	2/6
напиток из шиповника	150	0,15	0,1	12,6	48,75	64,5	200	0,2	0,1	16,7	65	89	15/10
фрукт	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	
<i>итого:</i>	310	5,45	5,5	24,1	163,45	74,6	400	8,7	8,8	28,8	227,7	99,17	
<b>ИТОГО:</b>	1252	34,19	35,71	150,86	1063,35	121,76	1620	44,5	46,87	188,39	1383,45	166,04	

день четвертый

день четвертый	с 1,5 до 3						с 3 до 7						№ рецепту
	выход	Б	Ж	У	Ккал	витамин	выход	Б	Ж	У	Ккал	витамин	
наименование блюд													
<b>Завтрак</b>													
каша гречневая молочн	160	5,4	5	24,6	160	0,34	200	7,2	6,7	33	220	0,42	2/4
батон с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	35,4	0,06	40/10	5,2	3,01	18,3	42,7	0,07	3/13
кофейный напиток с молоком с сахаром	160	3,6	4,1	18,1	120,6	0,41	200	3,9	4,5	21,6	138	0,52	13/10
итого:	360	13,91	12,03	56,71	316	0,81	450	16,3	14,21	72,9	400,7	1,01	
<b>2 завтрак</b>													
итого:													
<b>Обед</b>													
салат из свежих помид	40	1,36	3,33	3,75	44	8,98	60	0,59	5,98	2,05	65	13,48	15/1
суп-лапша на курином бульоне	150/20	6,6	3,8	9,34	104	0,285	200/20	7,3	4,9	12,4	128	0,38	20/2
котлета куриная	60	11,88	20,46	13,64	180,75	0,27	80	115,84	18,18	3,55	241	0,36	8/9
гарнир овощной сборный	120	3,12	3,12	13,28	50,65	5,38	150	3,9	3,9	16,6	63,31	6,72	36/3
компот из яблок и чернослива	150	0,23	0,03	13,57	52,5	37,62	200	0,3	0,04	18,1	70	50,12	3/10
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	72,4		55	3,3	0,66	18,7	99,55		
итого:	580	25,83	31,22	67,18	504,3	52,535	765	131,23	33,66	71,4	666,86	71,06	
<b>Полдник</b>													
кралька творожная	65	3,57	6,34	18,64	150,09	0,1	80	5,8	10,3	30,3	243,9	0,1	2/12
чай с молоком	150	0,03	0,01	6,82	27	0	200	0,04	0,01	9,09	35	0	10/10
фрукт	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	
итого	315	4	6,75	35,26	219,79	10,1	380	6,24	10,71	49,19	321,6	10,1	
<b>ИТОГО:</b>	<b>1255</b>	<b>43,74</b>	<b>50</b>	<b>159,15</b>	<b>1040,09</b>	<b>63,445</b>	<b>1595</b>	<b>153,77</b>	<b>58,58</b>	<b>193,49</b>	<b>1389,16</b>	<b>82,17</b>	

день пятый

день пятый	с 1,5 до 3						с 3 до 7						рецептур ы
	выход	Б	Ж	У	Ккал	витамин	выход	Б	Ж	У	Ккал	витамин	
наименование блюд													
<b>Завтрак</b>													
каша рисовая молочная	160	4,7	4,2	29,3	196	0,41	200	6,2	5,6	39	261	0,52	9/4
батон с маслом	30/5	4,86	6,2	14,22	133	0	40/5	5,17	6,3	15,76	147	0	1/13
какао с молоком с сахаром	160	2,9	2,61	17,18	117	0,41	200	3,9	3,48	22,9	135	0,52	14/10
<i>итого:</i>	355	12,46	13,01	60,7	446	0,82	445	15,27	15,38	77,66	543	1,04	
<b>2 завтрак</b>													
сок фруктовый	120	0,6	0,6	14,7	64,05	12	150	0,85	0,85	21	91	15	
<i>итого:</i>	120	0,6	0,6	14,7	64,05	12	150	0,85	0,85	21	91	15	
<b>Обед</b>													
салат из белокочанной капусты	40	0,6	3,66	2,16	44	16,17	60	0,9	5,5	3,2	66	24,26	3/1
суп гороховый на к/б с гренками	150	4,48	1,79	11,1	109,5	0,36	200	5,97	2,39	14,84	146	0,48	29/2; 34/2
кура отварная	60	13,95	10,42	0,525	152,25	0,67	80	18,6	13,9	0,7	203	0,89	1/9
пюре картофельное	120	2,4	2,7	16,9	102	8,59	150	3	3,4	21,23	127	10,74	3/3
компот из сухофруктов	150	0,56	-	18,8	82	37,62	200	0,75	-	26,82	110	50,16	6/10
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	72,4		55	3,3	0,66	18,7	99,55		
<i>итого:</i>	560	24,63	19,05	63,085	562,15	63,41	745	32,52	25,85	85,49	751,55	86,53	
<b>Полдник</b>													
печенье	40	3	3,9	29,8	166		40	3	3,9	29,8	166		
молоко	150	4,48	4,94	7,1	90,78	2,25	180	5,37	5,93	8,53	108,94	2,7	
	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	
<i>итого:</i>	290	7,88	9,24	46,7	299,48	12,25	320	8,77	10,23	48,13	317,64	12,7	
<b>ИТОГО:</b>	<b>1325</b>	<b>45,57</b>	<b>41,9</b>	<b>185,185</b>	<b>1371,68</b>	<b>88,48</b>	<b>1660</b>	<b>57,41</b>	<b>52,31</b>	<b>232,28</b>	<b>1703,19</b>	<b>115,27</b>	

день шестой

день шестой	с 1,5 до 3						с 3 до 7						рецептур ы
	выход	Б	Ж	У	Ккал	витамин	выход	Б	Ж	У	Ккал	витамин	
наименование блюд													
<b>Завтрак</b>													
каша молочная ассорти	160	3,74	4,41	19,23	131,25	0,41	200	5	5,9	25,6	175	0,53	16/4
батон с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	35,4	0,06	40/10	5,2	3,01	18,3	42,7	0,07	3/13
чай с лимоном	160	0,06	0,01	6,75	27	0,64	200	0,08	0,01	9,23	36	0,8	11/10
итого:	360	8,71	7,35	39,99	193,65	1,11	450	10,28	8,92	53,13	253,7	1,4	
<b>2 завтрак</b>													
сок фруктовый	120	0,6	0,6	14,7	64,05	12	150	0,85	0,85	21	91	15	
итого:	120	0,6	0,6	14,7	64,05	12	150	0,85	0,85	21	91	15	
<b>Обед</b>													
салат из моркови с яблоком с р/м	40	0,4	3	4,9	46,9	2,13	60	1,1	5,1	6,3	72,5	3,19	11/1
борщ на м/б со сметаной	150/3	2	3,8	9,41	69	6,49	200	2,7	4,6	12,5	92	8,65	2/2;1/2
жаркое по домашнему	200	19,14	17,45		368	1,18	250	23,9	21,8	41,2	460	1,48	21/8
компот из яблок и изю	150	0,21	0,01	13,86	64	37,54	200	0,28	0,01	18,48	71	50,06	2/10
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	72,4		55	3,3	0,66	18,7	99,55		
итого:	593	23,99	21,74	36,87	573,4	45,21	785	30,18	27,07	90,88	722,55	60,19	
<b>Полдник</b>													
ватрушка с курагой	70	5	2,6	30,4	166	0,1	80	6,4	9,3	34,1	229	0,12	6/12
кисломолочный проду	150	4	4,6	15	106	1,8	200	5,3	5,3	17,3	118	2,4	
итого	220	9	7,2	45,4	272	1,9	280	11,7	14,6	51,4	347	2,52	
<b>ИТОГО:</b>	<b>1293</b>	<b>42,3</b>	<b>36,89</b>	<b>136,96</b>	<b>1103,1</b>	<b>60,22</b>	<b>1665</b>	<b>53,01</b>	<b>51,44</b>	<b>216,41</b>	<b>1414,25</b>	<b>79,11</b>	

день седьмой

день седьмой	с 1,5 до 3						с 3 до 7						№ рецептур
	выход	Б	Ж	У	Ккал	витамин	выход	Б	Ж	У	Ккал	витамин	
наименование блюд													
<b>Завтрак</b>													
каша манная молочная	160	4,13	4,28	21	135	0,34	200	5,3	5,1	27,5	178	0,42	5/4
батон с маслом, сыром	30/5/6	3,8	5,4	12	93	0,06	40/5/10	5	6,6	16,1	137	0,07	4/13
кофейный напиток на молоке с сахаром	160	3,6	4,1	18,1	120,6	0,41	200	3,9	4,5	21,6	138	0,52	13/10
<i>итого:</i>	361	11,53	13,78	51,1	348,6	0,81	455	14,2	16,2	65,2	453	1,01	
<b>2 завтрак</b>													
<i>итого:</i>													
<b>Обед</b>													
салат из св. помидоров с р.м.	40	1,36	3,33	3,75	44	8,98	60	0,59	5,98	2,05	65	13,48	15/1
суп овсяный с овощами на м.б	150	2,53	1,99	11,91	76	2,52	200	3,38	2,66	15,88	101,34	3,36	28/2
голубцы ленивые	65	4,07	4,2	3,57	69	3,41	75	4,71	4,84	4,12	79,62	3,94	31/8
греча рассыпчатая с ов	120	6,89	5,46	30,25	200	0,86	150	8,61	6,83	37,81	250	1,08	44/3
компот из сухофруктов	150	0,56	-	18,8	82	37,62	200	0,75	-	26,82	110	50,16	6/10
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0	55	3,3	0,66	18,7	99,55		
<i>итого:</i>	565	18,05	15,46	81,88	543,4	53,39	740	21,34	20,97	105,38	705,51	72,02	
<b>Полдник</b>													
пудинг творожный	60	8,76	6,3	12,54	142,2	0,09	100	14,6	10,5	20,9	237	0,15	17/5
молоко	150	4,48	4,94	7,1	90,78		180	5,37	5,93	8,53	108,94		
фрукт	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	
<i>итого:</i>	310	13,64	11,64	29,44	275,68	10,09	380	20,37	16,83	39,23	388,64	10,15	
<b>ИТОГО:</b>	1236	43,22	40,88	162,42	1167,68	64,29	1575	55,91	54	209,81	1547,15	83,18	

день восьмой

день восьмой	с 1,5 до 3						с 3 до 7						№ рецептур
	выход	Б	Ж	У	Ккал	витамин С	выход	Б	Ж	У	Ккал	витамин С	
наименование блюд													
<b>Завтрак</b>													
суп молочный с рисом	160	4,13	4,28	21	135	0,34	200	5,3	5,1	27,5	178	0,42	5/4
батон с маслом	30/5	4,86	6,2	14,22	133	0	40/5	5,17	6,3	15,76	147	0	1/13
какао с молоком с сахар	160	2,9	2,61	17,18	117	0,41	200	3,9	3,48	22,9	135	0,52	14/10
<i>итого:</i>	355	11,89	13,09	52,4	385	0,75	445	14,37	14,88	66,16	460	0,94	
<b>2 завтрак</b>													
сок фруктовый	120	0,6	0,6	14,7	64,05	12	150	0,85	0,85	21	91	15	
<i>итого:</i>	120	0,6	0,6	14,7	64,05	12	150	0,85	0,85	21	91	15	
<b>Обед</b>													
салат из свежей капусты с кукурузой	40	0,65	2,67	4,13	42,67	12,01	60	0,98	4	6,2	64	18,03	4/1
свекольник со сметаной на м/б	150	1,3	3,28	8,75	69,75	4,08	200	1,74	4,37	11,67	93	5,45	5/2; 1/2
биточки рыбные	60	8,23	1,2	4,79	63	0,38	80	10,97	1,6	6,39	84	0,51	9/7
пюре картофельное	120	2,4	2,7	16,9	102	8,59	150	3	3,4	21,23	127	10,74	3/3
компот из яблок и кура	150	0,23	0,01	13,76	82	37,56	200	0,31	0,01	18,35	50,08	50,08	7/10
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	72,4		55	3,3	0,66	18,7	99,55		
<i>итого:</i>	560	15,45	10,34	61,93	431,82	62,62	745	20,3	14,04	82,54	517,63	84,81	
<b>Полдник</b>													
булочка	65	8,5	8,1	26,2	212	0,1	90	11,8	11,2	36,28	293,5	0,1	8/12
чай с молоком и с сахар	150	3,3	3,3	13,3	84	0,2	200	4,2	4,2	16,7	112	0,26	12/10
<i>итого:</i>	215	11,8	11,4	39,5	296	0,3	290	16	15,4	52,98	405,5	0,36	
<b>ИТОГО:</b>	<b>1250</b>	<b>39,74</b>	<b>35,43</b>	<b>168,53</b>	<b>1176,87</b>	<b>75,67</b>	<b>1630</b>	<b>51,52</b>	<b>45,17</b>	<b>222,68</b>	<b>1474,13</b>	<b>86,11</b>	

день девятый

день девятый	с 1,5 до 3						с 3 до 7						№ по рецепту
	выход	Б	Ж	У	Ккал	витамин С	выход	Б	Ж	У	Ккал	витамин С	
наименование блюд													
<b>Завтрак</b>													
каша ячневая молочная	160	4,5	3,975	23,02	146,25	0,34	200	6	5,3	30,7	195	0,42	14/4
батон с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	35,4	0,06	40/10	5,2	3,01	18,3	42,7	0,07	3/13
чай с сахаром	160	0,03	0,01	6,82	27	0	200	0,04	0,01	9,09	35	0	10/10
<i>итого:</i>	375	9,44	6,915	43,85	208,65	0,34	465	11,24	8,32	58,09	272,7	0,49	
<b>2 завтрак</b>													
<i>итого:</i>													
<b>Обед</b>													
салат из св.огурцов с р.м.	40	0,3	3,95	0,91	40	3,65	60	0,4	5,9	1,4	60	5,47	14/1
суп "Космический"	150/3	6,45	6	5,85	99,5	5,14	200/5	8,9	8	7,8	136,2	6,85	
кура отварная порцион	60	13,95	10,42	0,525	152,25	0,66	80	18,6	13,9	0,7	203	0,89	1/9
рагу овощное	120	2,3	3,4	12,1	88,8	8,44	150	2,88	4,28	15,1	111	10,56	18/3
компот из чернослива и изюма	150	0,49	0,02	16,2	64	37,7	200	0,7	0,03	21,6	85	50,19	5/10
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	72,4		55	3,3	0,66	18,7	99,55		
<i>итого:</i>	583	26,13	24,27	49,185	516,95	55,59	770	34,78	32,77	65,3	694,75	73,96	
<b>Полдник</b>													
запеканка творожная со	60	8,4	4,3	8,2	105	0,138	100	14	7,2	13,7	175	0,23	9/5
напиток из шиповника	150	0,15	0,1	12,6	48,75	66,75	200	0,2	0,1	16,7	65	89	15/10
фрукт	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	
<i>итого:</i>	310	8,95	4,8	30,6	196,45	76,888	400	14,6	7,7	40,2	282,7	99,23	
<b>ИТОГО:</b>	1268	44,52	35,985	123,635	922,05	132,818	1635	60,62	48,79	163,59	1250,15	173,68	

день десятый

день десятый	с 1,5 до 3						с 3 до 7						№ по рецепту
	выход	Б	Ж	У	Ккал	витамин С	выход	Б	Ж	У	Ккал	витамин С	
наименование блюд													
<b>Завтрак</b>													
каша пшеничная молоч	160	4,8	5,4	19,8	153	0,34	200	5,9	6,3	26,4	205	0,42	15/4
батон с маслом	30/5	4,86	6,2	14,22	133	0	40/5	5,17	6,3	15,76	147	0	1/13
кофейный напиток на молоке с сахаром	160	3,6	4,1	18,1	120,6	0,41	200	3,9	4,5	21,6	138	0,52	13/10
<i>итого:</i>	360	13,26	15,7	52,12	406,6	0,75	450	14,97	17,1	63,76	490	0,94	
<b>2 завтрак</b>													
сок фруктовый	120	0,6	0,6	14,7	64,05	12	150	0,85	0,85	21	91	15	
<i>итого:</i>	120	0,6	0,6	14,7	64,05	12	150	0,85	0,85	21	91	15	
<b>Обед</b>													
салат из отварных карт	40	0,57	4	3,49	52	1,6	60	0,86	6	5,23	78	2,5	29/1
суп картофельный с рыбой	150	5,43	3,08	9,72	89,25	5,21	200	7,24	4,11	12,97	119	6,95	19/2
плов из мяса кур	200	19,14	17,45		368	1,18	250	23,9	21,8	41,2	460	1,48	4/9
компот из сухофруктов	150	0,56	-	18,8	82	37,62	200	0,75	-	26,82	110	50,16	6/10
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	72,4		55	3,3	0,66	18,7	99,55		
<i>итого:</i>	580	28,34	25,01	45,61	663,65	45,61	765	36,05	32,57	104,92	866,55	61,09	
<b>Полдник</b>													
вафли	40	1,1	1,3	30,9	141,6		40	1,1	1,3	30,9	141,6		
молоко	150	4,48	4,94	7,1	90,78	1,82	180	5,37	5,93	8,53	108,94	2,18	
	190	5,58	6,24	38	232,38	1,82	220	6,47	7,23	39,43	250,54	2,18	
<b>ИТОГО:</b>	1250	47,78	47,55	150,43	1366,68	60,18	1585	58,34	57,75	229,11	1698,09	79,21	