Примерное десятидневное меню для детей от 3-7 лет с 12 ЧАС. пребыванием на летний период на 2020 год.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1								
ЗАВТРАК :	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	0,8	№126
	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	№509
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		**11,72**	**12,48**	**68,29**	**429,53**	**2,09**	
ЗАВТРАК 2 :	**ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ**	**150**	**6,2**	**2,5**	**8,9**	**86**	**1,08**	№401
ОБЕД :	САЛАТ ИЗ СВ.КАПУСТЫ	60	0,96	6,06	4,44	76,2	16,8	№45
	СУП КАРТ.С ГОРОХОМ,МЯСОМ	250	12,1	8,9	17,5	161,6	4,8	№32
	БИТОЧКИ РУБ. ИЗ СВИНИНЫ	75	11,7	8,7	11,8	172	0,1	№272
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,45	5,06	1,62	45	0,06	№226
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,6	7,3	36,9	240,6	0	№65
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75		15,15	63,3	3	№ 399
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,04	0,38	19,1	91,8	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		**37,6**	**36,4**	**106,51**	**850,5**	**24,76**	
УПЛОТНЁННЫЙ	БИГУС С МЯСОМ	220	14,7	16	11	242,3	69,8	№ 77
ПОЛДНИК :	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	10,1	40	0,8	№431
	СЫР ТВ. (ПОРЦ.)	20	4,7	6,2	0	76	0,5	№13
	БАТОН	30	1,5	0,1	10	47,3	0	№480
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		**21,1**	**22,3**	**31,1**	**405,6**	**71,1**	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		**76,62**	**73,68**	**214,8**	**1771,63**	**99,03**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 2								
ЗАВТРАК :	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,29	5,73	26,35	174,7	1,29	№172
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,5	17,6	118,9	1,6	№397
	Б/Д С МАСЛОМ И ЯЙЦОМ	35/5/20	5,04	6,3	20,6	156,3	0	№15
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		**14,41**	**15,53**	**64,55**	**449,9**	**2,89**	
ЗАВТРАК 2 :	**КЕФИР**	**150**	**4,4**	**3,8**	**6**	**79,5**	**1,05**	**№401**
ОБЕД :	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,5	4,3	2,3	51	12,8	№37
	СУП КАРТ.С РЫБОЙ И СМЕТ.	250	6,05	3,55	12,19	119	11,2	№84
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	27,1	20,7	18,8	370	6,5	№274
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0	19,5	74,5	5,2	№631
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,04	0,38	19,1	91,8	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		**36,89**	**28,93**	**71,89**	**706,3**	**35,7**	
УПЛОТНЁННЫЙ								
ПОЛДНИК :	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ.МОЛОКОМ	150/25	26,3	16,2	22,3	332,5	0,3	№366
	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,8	0	22,2	89,4	0,07	№383
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		**27,1**	**16,2**	**44,5**	**421,9**	**0,37**	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ		**82,8**	**64,46**	**186,94**	**1657,6**	**40,01**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 4								
ЗАВТРАК :	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	0,8	№126
	Б/Д С МАСЛОМ	20/7	2,3	6	15,1	124	0	№15
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		**11,7**	**15,2**	**56,87**	**416,4**	**2,09**	
ЗАВТРАК 2 :	**КЕФИР**	**150**	**4,4**	**3,8**	**6**	**79,5**	**1,05**	**№401**
ОБЕД :	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,5	4,3	2,3	51	12,8	№37
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛ.ГОРОШКОМ (КОНС)	250	12,1	8,9	17,5	161,6	4,8	№32
	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	75/40	9,4	6,5	2,1	132	0,4	№277
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	2,76	3,44	28,76	315	0	№353
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	1	0	19,1	82,5	6	№407
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,04	0,38	19,1	91,8	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		**28,8**	**23,52**	**88,86**	**833,9**	**24**	
УПЛОТНЁННЫЙ	САЛАТ ИЗ ВАРЕНЫХ ОВОЩ.	200	3	20,2	12,6	189	20,5	К/К
ПОЛДНИК :	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	0	22,1	100,8	10,5	№458
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		**7**	**20,4**	**62,8**	**414,24**	**31,8**	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ:		**51,9**	**62,92**	**214,53**	**1744,04**	**58,94**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 6								
ЗАВТРАК :	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	200	8,98	9,37	35,51	262,68	1,32	№177
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	3,7	19,6	127,1	0,8	№126
	ВАФЛИ	30	0,8	1,02	23,2	106,2	0	№508
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		**14,28**	**14,09**	**78,31**	**495,98**	**2,12**	
ЗАВТРАК 2 :	**КЕФИР**	**150**	**4,4**	**3,8**	**6**	**79,5**	**1,05**	**№401**
ОБЕД :	ПОМИДОР СВЕЖ.(ПОРЦ.)	60	0,4		1,7	8,4	12	№71
	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
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	1,4	0	26,6	110	80	№241
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,04	0,38	19,1	91,8	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		**27,94**	**25,58**	**90,2**	**670,1**	**99,9**	
УПЛОТНЁННЫ	СОСИСКА ОТВАРНАЯ	62	6,7	14,5	0,2	151	0	№536
ПОЛДНИК :	СЛОЖНЫЙ ГАРНИР	75/75	3,5	5,6	17,1	128,7	19,7	№123
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0	23,9	97	0,8	№241
	БАТОН	42	3,2	0,3	21	99,4	1,1	№480
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		**13,84**	**20,4**	**62**	**476,1**	**21,6**	
	ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ:		**60,46**	**63,87**	**236,51**	**1721,68**	**124,67**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 5								
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	№397
	Б/Д С МАСЛОМ	35/7	2,6	7,6	17,5	146	0	№15
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		**11,83**	**19,42**	**63,61**	**474,78**	**2,92**	
ЗАВТРАК 2 :	**ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ**	**150**	**6,2**	**2,5**	**8,9**	**86**	**1,08**	№401
ОБЕД :	САЛАТ ИЗ СВ.КАПУСТЫ	60	0,96	6,06	4,44	76,2	16,8	№45
	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 РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,04	0,38	19,1	91,8	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		**27,6**	**30,54**	**73,24**	**641,6**	**34,87**	
УПЛОТНЁННЫЙ	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	105	9,28	18,03	1,86	193	0,18	№215
ПОЛДНИК :	Б/Д С МАСЛОМ И СЫРОМ	25/15/5	5,6	9,5	13,02	161,3	0	№3
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	10,1	40	0,8	№431
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,6	0	22,1	100,8	10,5	№458
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		**16,68**	**27,53**	**45,22**	**495,1**	**11,3**	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ:		**62,31**	**79,99**	**190,97**	**1697,48**	**50,17**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 7								
ЗАВТРАК :	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	200/5	5,05	5,65	23,37	161,33	1,29	№91
	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
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		**12,15**	**16,95**	**60,47**	**434,43**	**2,09**	
ЗАВТРАК 2 :	**СОК ФРУКТОВЫЙ**	**150**	**0,75**	**0**	**15,5**	**63,3**	**3**	**№399**
ОБЕД :	САЛАТ ИЗ СВЕЖ.ОГУРЦОВ	60	0,5	7,3	1,6	73,4	6,2	№36
	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 СВ.ПЛОДОВ	200	0,2	0	19	72,2	3,8	№416
	БАТОН	37	2,8	0,3	18,6	88	0	№480
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,04	0,38	19,1	91,8	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		**31,94**	**25,58**	**109,4**	**804,6**	**39,34**	
УПЛОТНЁННЫЙ	СЫРНИКИ С МОЛОКОМ СГУЩ.	150/20	15,3	18,6	40,2	326	0,43	№286
ПОЛДНИК :	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,3	0	10	39	0,03	№400
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,6	0	22,1	100,8	10,5	№458
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		**18,2**	**18,6**	**72,3**	**465,8**	**10,96**	
	ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ:		**63,04**	**61,13**	**257,67**	**1768,13**	**55,39**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 9								
ЗАВТРАК :	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	200	6,07	8,18	27,32	207,24	1,32	№179
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	3,7	19,6	127,1	0,8	№126
	Б/Д С МАСЛОМ И СЫРОМ	25/15/5	5,6	9,5	13,02	161,3	0	№3
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		**16,17**	**21,38**	**59,94**	**495,64**	**2,12**	
ЗАВТРАК 2 :	**СОК ФРУКТОВЫЙ**	**150**	**0,75**	**0**	**15,5**	**63,3**	**3**	**№399**
ОБЕД :	САЛАТ ИЗ СВЕЖ.ОГУРЦОВ	60	0,5	7,3	1,6	73,4	6,2	№36
	БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ	250	9	6,4	9,2	119,7	10,5	№31
	КОТЛЕТА РУБ. ИЗ ПТИЦЫ	75	11,2	8,5	10,2	172	9,6	№314
	СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,7	2,8	2,7	39,3	0,1	№535
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,64	5,37	36,67	210	0	№315
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0	19,5	74,5	5,2	№631
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,04	0,38	19,1	91,8	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		**28,28**	**30,75**	**98,97**	**780,7**	**31,6**	
УПЛОТНЁННЫЙ	ОЛАДЬИ СО СГУЩ. МОЛОКОМ	150/20	11	10,5	69,15	417	0	№475
ПОЛДНИК :	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0	23,9	97	0,8	№241
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,4	0	12,6	57	90	К/К
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		**12,84**	**10,5**	**105,65**	**571**	**90,8**	
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ:		**58,04**	**62,63**	**280,06**	**1910,64**	**127,52**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 8								
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	№397
	Б/Д С МАСЛОМ	30/7	2,3	6,7	15,44	129	0	№15
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		**13,38**	**18,1**	**57,74**	**388,9**	**2,89**	
ЗАВТРАК 2 :	**КЕФИР**	**150**	**4,4**	**3,8**	**6**	**79,5**	**1,05**	**№401**
ОБЕД :	САЛАТ ИЗ СВ.КАПУСТЫ	60	0,96	6,06	4,44	76,2	16,8	№45
	СУП КАРТ.С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/35	9,4	9,5	16,9	195	10,5	№29
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80/5	11,5	3,7	7,8	111	0,32	№255
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,1	19,7	133,4	10,1	№759
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0	19,5	74,5	5,2	№631
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,04	0,38	19,1	91,8	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		**28,2**	**24,74**	**87,44**	**681,9**	**42,92**	
УПЛОТНЁННЫЙ	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,6	7,3	36,9	303	0	№130
ПОЛДНИК :	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,1	4,5	6,5	81	0	№435
	БАТОН	20	2,3	0,2	15,1	71	0	№480
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		**15**	**12**	**58,5**	**455**	**0**	
	ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ:		**60,98**	**58,64**	**209,68**	**1605,3**	**46,86**	

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3-7 ЛЕТ

Наименование продукта	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт за 10 дн.	Среднее в день	Выполнение, отклонение,г
МОЛОКО И КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	405	423	433	335	474	430	436	339	409	438	334	4051	405,1	
ТВОРОГ	36		148	60				152				360	36	
СМЕТАНА	10	23	27	10	10	10	10	10				100	10	
СЫР ТВ.	5	20				15				15		500	5	
МЯСО	50	90	40	16	16	79	79	79	40		61	500	50	
ПТИЦА	22				100					120		220	22	
РЫБА	33		56	134		50			90			330	33	
КОЛБ.ИЗД.	6,2						62					62	6,2	
ЯЙЦО КУРИНОЕ	22	12	30	22		56	10	30	15	12	33	220	22	
КАРТОФЕЛЬ	126	130	125	111	128	130	126	125	130	125	130	1260	126	
ОВОЩИ.ЗЕЛЕНЬ	234	260	180	200	250	230	250	300	200	240	208	2318	231,8	2,2
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	90	7	40	185	157	157		185	40	190	42	1003	100,3	
ФРУКТЫ СУХИЕ	10		16	16				16	16	20	16	100	10	
СОКИ	90	150			150		150		150	150	150	900	90	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧ.	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	450	45	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	72	74	35	120	40	60	72	72	64	124	72	733	73	
КРУПЫ,БОБОВЫЕ	39	40	40	40	40	40	40	40	35	35	40	390	39	
МАКАРОННЫЕ ИЗД.	11						45		35	30		110	11	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	26	15	20	80				60		60	25	260	26	
КРАХМАЛ	2,7		13					14				27	2,7	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	19	23	16	25	20	26	20	17	24	14	20	205	20,5	15
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	10	10	10	10	10	10	9	11	9	13	8	100	10	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗД.	18	30		30		30	30		30		30	180	15	
ЧАЙ	0,5	0,5		1	0,5	0,5	0,5			1	1	5	0,5	
КАКАО	0,5		1			1			3			5	0,5	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1	2			2		2	2			2	10	1	

ДРОЖЖИ	0,5			3						2		5	0,5	
САХАР	42	30	40	50	35	50	40	45	50	40	40	420	42	
СОЛЬ	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	5	

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ ЭНЕРГИИ И ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

Наименование	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ФАКТ ЗА 10 ДНЕЙ	СРЕДНЕЕ В ДЕНЬ	Содерж.Б,Ж,У в меню за период в % от калорийности		
ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ																
БЕЛКИ,г	54	76,62	82,8	54,84	51,9	62,31	60,46	63,04	60,98	58,04	50,39	621,38	62,14	8,1		
ЖИРЫ,г	60	73,68	64,46	46,08	62,92	79,99	63,87	61,13	58,64	62,63	124,9	698,29	69,83	9,8		
УГЛЕВОДЫ,г	196	214,8	186,94	295,7	214,53	190,97	236,51	257,67	209,68	280,06	222	2308,83	231	35		
ЭНЕРГИЯ (ккал)	1767	1771,63	1657,6	1797	1744	1697,48	1721,68	1768,13	1605,3	1910,6	1720	17393,67	1739,37	27,6		
ВИТАМИН С,мг		99,03	40,01	61,84	58,94	50,17	124,67	55,39	46,86	127,52	70,73	735,16	73,52	0		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 10								
ЗАВТРАК :	КАША ВЯЗКАЯ "АССОРТИ"	200/5	4,5	5,6	23,1	163,3	1,29	№50
	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
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		**11,6**	**16,9**	**60,2**	**436,4**	**2,09**	
ЗАВТРАК 2 :	**СОК ФРУКТОВЫЙ**	**150**	**0,75**	**0**	**15,5**	**63,3**	**3**	**№399**
ОБЕД :	САЛАТ ИЗ СВ.КАПУСТЫ	60	0,96	6,06	4,44	76,2	16,8	№45
	БОРЩ С КАП.СВ.И КАРТ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250	4,14	6,94	18,79	99,21	7,8	№5
	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	№321
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0	19	72,2	3,8	№416
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,04	0,38	19,1	91,8	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		**22,24**	**78,39**	**98,26**	**701,91**	**55,94**	
УПЛОТНЁННЫЙ	ТЕФТЕЛИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	80/50	12,4	22	16,8	313,2	1,2	№618
ПОЛДНИК :	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТ.	100	1,3	7,4	8,5	106	7,7	№56
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	10,1	40	0,8	№431
	БАТОН	25	1,9	0,2	12,6	59,2	0	№480
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		**15,8**	**29,6**	**48**	**518,4**	**9,7**	
	ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ:		**50,39**	**124,89**	**221,96**	**1720,01**	**70,73**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 3								
ЗАВТРАК :	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,2	6,1	26,61	179	1,29	№177
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,3	0	10	39	0,03	№400
	Б/Д С МАСЛОМ	20/5	1,6	4,08	10,9	87,06	0	№15
	КОНФЕТЫ	30	0,8	1,3	27,2	102,3		№16
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		**8,9**	**11,48**	**74,71**	**407,36**	**1,32**	
ЗАВТРАК 2 :	**ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ**	**150**	**6,2**	**2,5**	**8,9**	**86**	**1,08**	№401
ОБЕД :	САЛАТ ИЗ СВЕЖ.ОГУРЦОВ	60	0,5	7,3	1,6	73,4	6,2	№36
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	5,9	6,2	11,6	127,2	11	№34
	РЫБНОЕ СУФЛЕ	80	17,2	8,4	42,8	324	17,04	№151
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,1	19,7	133,4	10,1	№759
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0	19	72,2	3,8	№416
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,04	0,38	19,1	91,8	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		**29,94**	**27,38**	**113,8**	**822**	**48,14**	
УПЛОТНЁННЫЙ								
ПОЛДНИК :	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	7,76	4,72	52,3	284	0	№466
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0	23,9	97	0,8	№241
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,6	0	22,1	100,8	10,5	№458
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		**9,8**	**4,72**	**98,3**	**481,8**	**11,3**	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ		**54,84**	**46,08**	**295,71**	**1797,16**	**61,84**	