УТВЕРЖДАЮ
Заведующая
ДОУ № 96
Побежимова И.В.

# Ассортимент блюд
# примерного 10-дневного
# **МЕНЮ**
# для детей от 3 до 7 лет
# муниципальных образовательных учреждений города Липецка,
# реализующих образовательные программы дошкольного образования
# (с 12-ти часовым пребыванием)
# на 2017 год
# Стоимостью102 рубля в день

# 1 ДЕНЬ

| | Наименование блюд | ВЫХОД | пищевая ценность | | | энерг. ценность | Витамин | № |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **ЗАВТРАК** | | белки | жиры | углеводы | ККАЛ | С | рецептуры |
| 1 | Печенье со сливочным маслом | 30 / 4 | 2,25 | 3,03 | 29,85 | 125,1 | 0 | 10 |
| 2 | Каша гречневая с маслом и сахаром | 160 | 8,86 | 5,98 | 44,7 | 268 | | 165 |
| 3 | Чай с лимоном | 180/7 | 0,126 | 0,018 | 10,206 | 41,004 | 2,826 | 393 |
| | **ИТОГО** | | **11,236** | **9,028** | **84,756** | **434,104** | **2,826** | |
| | **2-й завтрак - сок** | 180 | 1,26 | 0 | 16,38 | 63 | 7,2 | 399 |
| | **ОБЕД** | | | | | | | |
| 1 | Салат из свежей капусты | 50 | 0,7 | 2,54 | 4,32 | 43 | 17,47 | 20 |
| 2 | Суп картофельный с бобовыми, гренками и зеленью | 250/15/1 | 7,36 | 5,52 | 27,71 | 189,98 | 5,8 | 81/115 |
| 3 | Сосиски отварные | 58 | 6,68 | 13,85 | 0,26 | 150,63 | 0 | 275 |
| 4 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 18,17 | 321 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,98 | 101,7 | 0,36 | 376 |
| 6 | Хлеб ржаной | 45 | 2,97 | 0,54 | 15,03 | 78,3 | 0 | |
| | **ИТОГО** | | **21,17** | **27,27** | **92,74** | **700,86** | **41,8** | |
| | **ПОЛДНИК** | | | | | | | |
| 1 | Ряженка | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,32 | 75,96 | 0,45 | 401 |
| 2 | Булочка ванильная | 50 | 3,95 | 4,06 | 27,24 | 161 | | 467 |
| | **ИТОГО** | | **8,3** | **7,81** | **33,56** | **236,96** | **0,45** | |
| | **УЖИН** | | | | | | | |
| 1 | Биточки мясные рубленные с маслом | 60/3 | 9,3 | 7 | 9,64 | 139 | 0,08 | 282 |
| 2 | свекла тушеная в сметане | 120 | 2,5 | 7,34 | 11,5 | 122,4 | 1,62 | 134 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,808 | 2,394 | 12,762 | 84,006 | 1,17 | 395 |
| 4 | Батон | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,15 | 78,9 | 0,01 | |
| | **ИТОГО** | | **16,858** | **17,604** | **49,052** | **424,306** | **2,88** | |
| | **Всего за день** | | **58,82** | **61,71** | **276,5** | **1859,23** | **55,16** | |

# 2 ДЕНЬ

| | Наименование блюд | ВЫХОД | пищевая ценность | | | энерг. ценность | Витамин | № |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **З А В Т Р А К** | | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **ККАЛ** | **С** | **рецептуры** |
| 1 | Батон с маслом и сыром | 30/4/13 | 5,25 | 7,65 | 16,18 | 154,45 | 0,08 | 3 |
| 2 | Каша манная с маслом и сахаром | 210 | 6,02 | 6,28 | 27,02 | 188,38 | | 185 |
| 3 | Чай с сахаром | 180/10 | 0,054 | 0,018 | 8,388 | 33,606 | 0,018 | 392 |
| | **ИТОГО** | | **11,324** | **13,948** | **51,588** | **376,436** | **0,098** | |
| | **2-й завтрак - апельсинн** | 70 | 6,3 | | 5,9 | 26,6 | 11,76 | 371 |
| | **О Б Е Д** | | | | | | | |
| 1 | икра кабачковая промышленного производства | 50 | 0,6 | 3,5 | 3,7 | 48,5 | 2 | |
| 2 | Суп - лапша домашняя на к/б с зеленью | 250/1 | 20,9 | 9,4 | 33,05 | 116,46 | 0,88 | 118/86 |
| 3 | птица, тушеная в соусе с овошами | 40/190 | 11,6 | 8,3 | 21,07 | 205,71 | 9,4 | 302 |
| 4 | Компот из кураги | 180 | 0,396 | 0,018 | 24,984 | 101,7 | 0,36 | 376 |
| 5 | Хлеб ржаной | 45 | 2,97 | 0,54 | 15,03 | 78,3 | 0 | |
| | **ИТОГО** | | **36,466** | **21,758** | **97,834** | **550,67** | **12,64** | |
| | **П О Л Д Н И К** | | | | | | | |
| 1 | Кефир, сухарик детский | 150/20 | 5,1 | 3,8 | 7,44 | 8,1 | 0,35 | 401 |
| | **ИТОГО** | | **5,1** | **3,8** | **7,44** | **8,1** | **0,35** | |
| | **У Ж И Н** | | | | | | | |
| 1 | Котлета рыбная любительская с маслом | 75/3 | 10,31 | 3,36 | 8,35 | 105 | 2,6 | 256 |
| 2 | капуста тушеная | 120 | 2,48 | 3,89 | 11,3 | 90,12 | 20,52 | 336 |
| 3 | Кисель из концентрата | 180 | 0,07 | 0 | 15,3 | 59 | | 648 сб 2004г ред Лапшиной |
| 4 | Батон | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,15 | 78,9 | 0,01 | |
| | **ИТОГО** | | **15,11** | **8,12** | **50,1** | **333,02** | **23,13** | |
| | **Всего за день** | | **74,3** | **47,63** | **212,9** | **1294,83** | **47,98** | |

# 3 ДЕНЬ

| | Наименование блюд | ВЫХОД | пищевая ценность | | | энерг. ценность | Витамин | № |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **ЗАВТРАК** | | белки | жиры | углеводы | ККАЛ | С | рецептуры |
| 1 | Каша пшенная с маслом и сахаром | 210 | 6,02 | 6,28 | 27,02 | 188,38 | 0 | 168 |
| 2 | Вафли | 50 | 1,6 | 1,4 | 40,05 | 171 | 0,85 | |
| 3 | Чай с лимоном | 180/7 | 0,126 | 0,018 | 10,206 | 40,004 | 2,826 | 393 |
| | **ИТОГО** | | **7,746** | **7,698** | **77,276** | **399,384** | **3,676** | |
| | **2-й завтрак - яблоко** | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 52,8 | 12 | 368 |
| | **ОБЕД** | | | | | | | |
| 1 | Свекла отварная кусочком | 100 | 4,51 | 0,31 | 30 | 100,8 | 0 | 33 |
| 2 | Щи из свежей капусты со сметаной на м/б с зеленью | 250/5/1 | 1,98 | 5,83 | 9,38 | 94,75 | 2,5 | 67 |
| 3 | Жаркое по домашнему | 35/100 | 18,29 | 3,14 | 16,44 | 182,22 | 6,5 | 276 |
| 4 | Сок натуральный | 180 | 1,26 | 0 | 16,38 | 63 | 7,2 | 399 |
| 5 | Хлеб ржаной | 45 | 2,97 | 0,54 | 15,03 | 78,3 | 0 | |
| | **ИТОГО** | | **29,01** | **9,82** | **87,23** | **519,07** | **16,2** | |
| | **ПОЛДНИК** | | | | | | | |
| 1 | Десерт творожный | 55 | 2,8 | 2,47 | 7,09 | 50 | | |
| | **ИТОГО** | | **2,8** | **2,47** | **7,09** | **50** | **0** | |
| | **УЖИН** | | | | | | | |
| 1 | Запеканка из творога | 75 | 13,16 | 9,04 | 12,9 | 185,3 | 0,18 | 237 |
| 2 | Соус молочный сладкий | 50 | 0,97 | 2,26 | 6,63 | 50,75 | 0,16 | 351 |
| 3 | Какао с молоком | 180 | 3,78 | 3,25 | 15,55 | 106,8 | 1,44 | 397 |
| 4 | салат из моркови с яблоками | 100 | 0,86 | 5,22 | 7,88 | 81,9 | 6,96 | 40 |
| | **ИТОГО** | | **18,77** | **19,77** | **42,96** | **424,75** | **8,74** | |
| | **Всего за день** | | **58,8** | **40,24** | **226,3** | **1446,00** | **40,62** | |

# 4 ДЕНЬ

| | Наименование блюд | ВЫХОД | пищевая ценность | | | энерг. ценность | Витамин | № |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **З А В Т Р А К** | | белки | жиры | углеводы | ККАЛ | С, мг | рецептуры |
| 1 | Батон с маслом и сыром | 30/4/13 | 5,25 | 7,65 | 16,18 | 154,45 | 0,08 | 3 |
| 2 | Омлет натуральный | 80/3 | 8,1 | 13,7 | 1,7 | 161,1 | 0 | 223/215 |
| 3 | Чай с сахаром | 180/10 | 0,054 | 0,018 | 8,388 | 33,606 | 0,018 | 392 |
| | **ИТОГО** | | **13,404** | **21,368** | **26,268** | **349,156** | **0,098** | |
| | **2-й завтрак - яблоко печеное** | 75 | 0,3 | 0,3 | 23,28 | 97,5 | 3,18 | 385 |
| | **О Б Е Д** | | | | | | | |
| 1 | Икра свекольная | 50 | 1,175 | 2,3 | 6,165 | 50,05 | 3,36 | 54 |
| 2 | Суп картофельный с фрикадельками | 25/250 | 6,64 | 5,18 | 154,43 | 135 | 11,2 | 83/121 |
| 3 | Печень тушеная в сметанном соусе | 50/50 | 15,73 | 6,34 | 2,43 | 125,62 | 0,05 | 439-сб.2004 ред. Лапшиной |
| 4 | Макароны отварные | 150 | 5,517 | 4,515 | 26,445 | 168,45 | | 317 |
| 5 | Компот из свежих фруктов | 180 | 0,144 | 0,144 | 21,492 | 87,84 | 1,548 | 372 |
| 6 | Хлеб ржаной | 45 | 2,97 | 0,54 | 15,03 | 78,3 | 0 | |
| | **ИТОГО** | | **32,176** | **19,019** | **225,992** | **645,26** | **16,158** | |
| | **П О Л Д Н И К** | | | | | | | |
| 1 | Простокваша | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,32 | 75,96 | 0,45 | 401 |
| 2 | Сушки | 30 | 3,3 | 0,4 | 21,9 | 99 | 0 | |
| | **ИТОГО** | | **7,65** | **4,15** | **28,22** | **174,96** | **0,45** | |
| | **У Ж И Н** | | | | | | | |
| 1 | Тефтели рыбные в соусе | 75/30 | 9,94 | 2,63 | 9,44 | 101,54 | 1,65 | 260/355 |
| 2 | Картофель отварной с маслом | 100/3 | 1,9 | 2,88 | 15,3 | 94,9 | 14 | 318 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,808 | 2,394 | 12,762 | 84,006 | 1,17 | 395 |
| 4 | Батон | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,15 | 78,9 | 0,01 | |
| | **ИТОГО** | | **16,898** | **8,774** | **52,652** | **359,346** | **16,83** | |
| | **Всего за день** | | **70,43** | **53,61** | **356,4** | **1626,22** | **36,72** | |

# 5 ДЕНЬ

| | Наименование блюд | ВЫХОД | пищевая ценность | | | энерг. ценность | Витамин | № |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ЗАВТРАК | | белки | жиры | углеводы | ККАЛ | С | рецептуры |
| 1 | Батон с маслом | 30/5 | 2,4 | 6,61 | 12,8 | 119 | 0 | 1 |
| 2 | Суп молочный с рисом | 200 | 4,82 | 5,08 | 16,84 | 132,4 | 0,92 | 94 |
| 3 | Чай с молоком | 180 | 3,186 | 2,79 | 13,572 | 92,394 | 1,422 | 394 |
| | **ИТОГО** | | **10,406** | **14,48** | **43,212** | **343,794** | **2,342** | |
| | **2-й завтрак - апельсин** | 70 | 6,3 | | 5,9 | 26,6 | 11,76 | 371 |
| | ОБЕД | | | | | | | |
| 1 | Салат из квашеной капусты | 50 | 0,8 | 5 | 1,79 | 55,3 | 27,4 | 28 |
| 2 | Борщ с картофелем, сметаной и зеленью | 250/5/1 | 2,05 | 5 | 14,1 | 49,4 | 8,8 | 58 |
| 3 | Шницель мясной с маслом | 60/3 | 9,3 | 7 | 9,64 | 139 | 0,08 | 282 |
| 4 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 18,17 | 321 |
| 5 | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,396 | 0,018 | 24,984 | 101,7 | 0,36 | 376 |
| 6 | Хлеб ржаной | 45 | 2,97 | 0,54 | 15,03 | 78,3 | 0 | |
| | **ИТОГО** | | **18,576** | **22,358** | **85,984** | **560,95** | **54,81** | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | |
| 1 | Йогурт | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,32 | 75,96 | 0,45 | 401 |
| | **ИТОГО** | | **4,35** | **3,75** | **6,32** | **75,96** | **0,45** | |
| | УЖИН | | | | | | | |
| 1 | Пудинг из творога с яблоками | 100 | 13,6 | 10,7 | 14,64 | 209 | 1,33 | 240 |
| 2 | Джем | 20 | 0,1 | | 13,6 | 53 | | |
| 3 | Чай с лимоном | 180/7 | 0,126 | 0,018 | 10,206 | 41,004 | 2,826 | 393 |
| 4 | Салат из моркови | 50 | 0,63 | 0,005 | 5,8 | 26,15 | 2,4 | 41 |
| | **ИТОГО** | | **14,456** | **10,723** | **44,246** | **329,154** | **6,556** | |
| | **Всего за день** | | **54,09** | **51,31** | **185,7** | **1336,46** | **75,92** | |

# 6 ДЕНЬ

| | Наименование блюд | ВЫХОД | пищевая ценность | | | энерг. ценность | Витамин | № |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **ЗАВТРАК** | | белки | жиры | углеводы | ККАЛ | С | рецептуры |
| 1 | Печенье со сливочным маслом | 30/4 | 2,25 | 3,03 | 29,85 | 125,1 | 0 | 10 |
| 2 | Макароны отварные с маслом | 150 | 5,48 | 4,21 | 26,36 | 165,48 | | 205 |
| 3 | Чай с лимоном | 180/7 | 0,126 | 0,018 | 10,206 | 41,004 | 2,826 | 393 |
| | **ИТОГО** | | **7,856** | **7,258** | **66,416** | **331,584** | **2,826** | |
| | **2-й завтрак - сок** | 180 | 1,26 | 0 | 16,38 | 63 | 7,2 | 399 |
| | **ОБЕД** | | | | | | | |
| 1 | Салат из свежей капусты | 50 | 0,7 | 2,54 | 4,32 | 43 | 17,47 | 20 |
| 2 | Суп с рыбными консервами и зеленью | 250/1 | 8,6 | 8,4 | 14,33 | 167,25 | 9,06 | 87 |
| 3 | Шницель мясной с маслом | 60/3 | 9,3 | 7 | 9,64 | 139 | 0,08 | 282 |
| 4 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 18,17 | 321 |
| 5 | Компот из свежих фруктов | 180 | 0,144 | 0,144 | 21,492 | 87,84 | 1,548 | 372 |
| 6 | Хлеб ржаной | 45 | 2,97 | 0,54 | 15,03 | 78,3 | 0 | |
| | **ИТОГО** | | **24,774** | **23,424** | **85,252** | **652,64** | **46,328** | |
| | **ПОЛДНИК** | | | | | | | |
| 1 | Бифидок | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,32 | 75,96 | 0,45 | 401 |
| | **ИТОГО** | | **4,35** | **3,75** | **6,32** | **75,96** | **0,45** | |
| | **УЖИН** | | | | | | | |
| 1 | салат из моркови с яблоками | 100 | 0,86 | 5,22 | 7,88 | 81,9 | 6,96 | 40 |
| 2 | Вареники ленивые с маслом и сахаром | 100 | 15,11 | 7,5 | 14,88 | 187,27 | 0,37 | 229 |
| 3 | Какао с молоком | 180 | 3,78 | 3,258 | 15,552 | 106,794 | 1,44 | 397 |
| 4 | Мармелад | 20 | 0,02 | | 15,88 | 64,2 | 0,4 | |
| | **ИТОГО** | | **19,77** | **15,978** | **54,192** | **440,164** | **9,17** | |
| | **Всего за день** | | **58,01** | **50,41** | **228,6** | **1563,35** | **65,97** | |

# 7 ДЕНЬ

| | Наименование блюд | ВЫХОД | пищевая ценность | | | энерг. ценность | Витамин | № |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **ЗАВТРАК** | | белки | жиры | углеводы | ККАЛ | С | рецептуры |
| 1 | Батон с маслом и сыром | 30/4/13 | 5,25 | 7,65 | 16,18 | 154,45 | 0,08 | 3 |
| 2 | Каша манная с маслом и сахаром | 210 | 6,02 | 6,28 | 27,02 | 188,38 | 1,6 | 168 |
| 3 | Чай с сахаром | 180/10 | 0,054 | 0,018 | 8,388 | 33,606 | 0,018 | 392 |
| | **ИТОГО** | | **11,324** | **13,948** | **51,588** | **376,436** | **1,698** | |
| | **2-й завтрак - апельсин** | 70 | 6,3 | | 5,9 | 26,6 | 11,76 | 371 |
| | **ОБЕД** | | | | | | | |
| 1 | Салат из квашеной капусты | 50 | 0,8 | 5 | 1,79 | 55,3 | 27,4 | 28 |
| 2 | Суп-рассольник на к/б со сметаной и зеленью | 250/5/1 | 20,88 | 9,4 | 33,05 | 116,46 | 0,88 | 76/511 |
| 3 | Суфле куриное | 65 | 10,7 | 11,26 | 1,99 | 151,66 | 0,016 | 310 |
| 4 | Рагу овощное | 150 | 2,87 | 6,23 | 14,55 | 125,76 | 10,37 | 342 |
| 5 | Компот из кураги | 180 | 0,396 | 0,018 | 24,984 | 101,7 | 0,36 | 376 |
| 6 | Хлеб ржаной | 45 | 2,97 | 0,54 | 15,03 | 78,3 | 0 | |
| | **ИТОГО** | | **38,616** | **32,448** | **91,394** | **629,18** | **39,026** | |
| | **ПОЛДНИК** | | | | | | | |
| 1 | Ватрушка с повидлом | 50 | 9 | 4,73 | 38,51 | 233,8 | 0,03 | 453/458 |
| 2 | Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,32 | 75,96 | 0,45 | 401 |
| | **ИТОГО** | | **13,35** | **8,48** | **44,83** | **309,76** | **0,48** | |
| | **УЖИН** | | | | | | | |
| 1 | Рыба, тушеная с овощами | 50/50 | 10,93 | 5,1 | 2,57 | 100 | 2,88 | 247 |
| 2 | Картофель отварной с маслом | 100/3 | 1,9 | 2,88 | 15,3 | 94,9 | 14 | 318 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,808 | 2,394 | 12,762 | 84,006 | 1,17 | 395 |
| 4 | Батон | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,15 | 78,9 | 0,01 | |
| | **ИТОГО** | | **17,888** | **11,244** | **45,782** | **357,806** | **18,06** | |
| | **Всего за день** | | **87,48** | **66,12** | **239,5** | **1699,8** | **71,02** | |

# 8 ДЕНЬ

| | Наименование блюд | ВЫХОД | пищевая ценность | | | энерг. ценность | Витамин | № |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **З А В Т Р А К** | | белки | жиры | углеводы | ККАЛ | С | рецептуры |
| 1 | Печенье со сливочным маслом | 3 0 /4 | 2,25 | 3,03 | 29,85 | 125,1 | 0 | 10 |
| 2 | Каша геркулесовая с маслом и сахаром | 210 | 6,02 | 6,28 | 27,02 | 188,38 | 0,1 | 168 |
| 3 | Чай с лимоном | 180/7 | 0,126 | 0,018 | 10,206 | 41,004 | 2,826 | 393/391 |
| | **ИТОГО** | | **8,396** | **9,328** | **67,076** | **354,484** | **2,926** | |
| | **2-й завтрак - банан** | 75 | 6,75 | 0,23 | 9,12 | 42,75 | 4,5 | 368г |
| | **О Б Е Д** | | | | | | | |
| 1 | Салат из зеленого горошка | 50 | 1,55 | | 3,25 | 19,2 | 0,0005 | |
| 2 | Суп из овощей со сметаной и зеленью | 250/5/1 | 1,72 | 4,88 | 12,05 | 123,01 | 11 | 135 сб 2004г. Ред Липшиной |
| 3 | Бефстроганов из отварного мяса | 35/50 | 10,86 | 8,7 | 2,3 | 130,9 | 0,01 | 278 |
| 4 | Каша гречневая | 100 | 5,732 | 4,062 | 25,761 | 162,5 | 0 | 313 |
| 5 | Сок натуральный | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76,8 | 3,6 | 399г |
| 6 | Хлеб ржаной | 45 | 2,97 | 0,54 | 15,03 | 78,3 | 0 | |
| | **ИТОГО** | | **23,732** | **18,182** | **76,571** | **590,71** | **14,6105** | |
| | **П О Л Д Н И К** | | | | | | | |
| 1 | Ряженка | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,32 | 75,96 | 0,45 | 401 |
| | **ИТОГО** | | **4,35** | **3,75** | **6,32** | **75,96** | **0,45** | |
| | **У Ж И Н** | | | | | | | |
| 1 | Пудинг из творога с рисом | 100 | 14,73 | 9,93 | 18,93 | 224 | 0,18 | 236 |
| 2 | Соус молочный сладкий | 50 | 0,97 | 2,26 | 6,63 | 50,75 | 0,16 | 351 |
| 3 | салат из моркови с сахаром | 50 | 0,63 | 0,05 | 5,81 | 26,15 | 2,4 | 41 |
| 4 | Кисель из концентрата | 180 | 0,07 | 0 | 15,3 | 59 | 0 | 648 сб 2004г. Ред Липшиной |
| | **ИТОГО** | | **16,4** | **12,24** | **46,67** | **359,9** | **2,74** | |
| | **Всего за день** | | **59,63** | **43,73** | **205,8** | **1423,80** | **25,23** | |

# 9 ДЕНЬ

| | Наименование блюд | ВЫХОД | пищевая ценность | | | энерг. ценность | Витамин | № |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **ЗАВТРАК** | | белки | жиры | углеводы | ККАЛ | С, мг | рецептуры |
| 1 | Батон с маслом и сыром | 30/4/13 | 5,25 | 7,65 | 16,18 | 154,45 | 0,08 | 3 |
| 2 | Омлет с маслом | 80/3 | 7,056 | 13,584 | 1,352 | 156,304 | 0,12 | 215 |
| 3 | Какао | 180 | 3,78 | 3,258 | 15,552 | 106,794 | 1,44 | 397 |
| | **ИТОГО** | | **16,086** | **24,492** | **33,084** | **417,548** | **1,64** | |
| | **2-й звтрак - яблоко печеное** | 75 | 0,3 | 0,3 | 23,28 | 97,5 | 3,18 | 385 |
| | **ОБЕД** | | | | | | | |
| 1 | Салат из свежей капусты | 50 | 0,7 | 2,54 | 4,32 | 43 | 17,47 | 20 |
| 2 | Борщ со сметаной и зеленью | 250/5/1 | 1,46 | 3,92 | 10,2 | 82 | 8,22 | 57/511 |
| 3 | Тефтели мясные в соусе томатном | 60/50 | 7,8 | 11,79 | 14,88 | 203,28 | 0,6 | 287/348 |
| 4 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 18,17 | 321 |
| 5 | Напиток лимонный | 180 | 0,12 | | 22,36 | 89,8 | 12,43 | 699 сб 2004г. Ред Липшиной |
| 6 | Хлеб ржаной | 45 | 2,97 | 0,54 | 15,03 | 78,3 | 0 | |
| | **ИТОГО** | | **16,11** | **23,59** | **87,23** | **633,63** | **56,89** | |
| | **ПОЛДНИК** | | | | | | | |
| 1 | Простокваша | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,32 | 75,96 | 0,45 | 401 |
| 2 | Пирог открытый с повидлом | 50 | 3,09 | 1,61 | 27,66 | 137,5 | 0,04 | 459 |
| | **ИТОГО** | | **7,44** | **5,36** | **33,98** | **213,46** | **0,49** | |
| | **УЖИН** | | | | | | | |
| 1 | Винегрет овощной | 100 | 1,35 | 6,15 | 7,69 | 91,54 | 13,2 | 45 |
| 2 | Сельдь с маслом растительным | 35/2 | 10,2 | 4,36 | 4 | 74,4 | 0,2 | 8 |
| 3 | Чай с сахаром | 180/10 | 0,054 | 0,018 | 8,388 | 33,606 | 0,018 | 392/391 |
| 4 | Батон | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,15 | 78,9 | 0,01 | |
| | **ИТОГО** | | **13,854** | **11,398** | **35,228** | **278,446** | **13,428** | |
| | **Всего за день** | | **53,79** | **65,14** | **212,8** | **1640,584** | **75,63** | |

# 10 ДЕНЬ

| | Наименование блюд | ВЫХОД | пищевая ценность | | | энерг. ценность | Витамин | № |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **З А В Т Р А К** | | белки | жиры | углеводы | ККАЛ | С | рецептуры |
| 1 | Батон с маслом и сыром | 30/4/13 | 5,25 | 7,65 | 16,18 | 154,45 | 0,08 | 3 |
| 2 | Каша ячневая с маслом и сахаром | 210 | 6,02 | 6,28 | 27,02 | 188,38 | 0 | 168 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,808 | 2,394 | 12,762 | 84,006 | 1,17 | 395 |
| | **ИТОГО** | | **14,078** | **16,324** | **55,962** | **426,836** | **1,25** | |
| | **2-й завтрак- напиток из шиповника, яблоко** | 100/50 | 0,64 | 0,42 | 17,6 | 76,68 | 30,11 | 398 |
| | **О Б Е Д** | | | | | | | |
| 1 | Салат из картофеля с зеленым горошком | 50 | 1 | 2,62 | 4,89 | 47,1 | 7,83 | 25 |
| 2 | Суп с макаронными изделиями и зеленью | 250/1 | 2,7 | 2,83 | 17,15 | 104,75 | 8,25 | 82 |
| 3 | Плов из говядины | 35/100 | 7,29 | 7,33 | 15,39 | 157,95 | 0,34 | 443 сб.2004 ред.Лапшиной |
| 5 | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,396 | 0,018 | 24,984 | 101,7 | 0,36 | 376 |
| 6 | Хлеб ржаной | 45 | 2,97 | 0,54 | 15,03 | 78,3 | 0 | |
| | **ИТОГО** | | **14,356** | **13,338** | **77,444** | **489,8** | **16,78** | |
| | **П О Л Д Н И К** | | | | | | | |
| 1 | Йогурт | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,32 | 75,96 | 0,45 | 401 |
| 2 | Сдоба обыкновенная | 50 | 3,88 | 2,36 | 26,15 | 141 | | 466 |
| | **ИТОГО** | | **8,23** | **6,11** | **32,47** | **216,96** | **0,45** | |
| | **У Ж И Н** | | | | | | | |
| 1 | Оладьи из творога | 100 | 13,98 | 9,71 | 22,42 | 233 | 0,3 | 239 |
| 2 | Варенье | 50 | 0,25 | | 34 | 132,5 | | |
| 3 | Кисель из сока | 180 | 0,504 | 0,054 | 27,18 | 111,24 | 0,99 | 382 |
| | **ИТОГО** | | **14,734** | **9,764** | **83,6** | **476,74** | **1,29** | |
| | **Всего за день** | | **52,0** | **46,0** | **267,1** | **1687,0** | **49,9** | |
| | ***среднее значение за весь период*** | | ***63*** | ***55*** | ***241*** | ***1558*** | ***54,41*** | |

# Среднее за 10 дней

| пищевая ценность | | | энерг. ценность | | Витамин |
|---|---|---|---|---|---|
| жиры | белки | углеводы | ККАЛ | | С |
| 55 | 63 | 241 | 1558 | | 54,4 |
| | | ж | б | у | ккал |
| норма | | 69 | 73 | 275 | 1963 |
| отклонения | | 10% | | | |
| | | 62 | 66 | 248 | 1767 |