

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому направлению развития детей № 35 «Теремок» г. Светлоград
356500 Старополюцкий край, Петровский район, г. Светлоград, ул. Калинина № 101 ОГРН 1022600937380 ИНН 2617008589 КПП 261701001



Утверждаю:

Заведующий МКДОУДС №35

Макугина Н.И./

Приказ №104 от 01.06.2018г.

**Примерное 10 - дневное меню для детей от 3-х до 7 лет,
с 10,5 - часовым пребыванием детей, посещающих
МКДОУДС №35 «Теремок» г. Светлоград**

Разработано на основании «Сборника репетур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях»
под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: Делти плюс, 2016.

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Продукты	брутто	нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
						белки	жиры	углеводы		С	В1	В2	Са	Fe

ЗАВТРАК

190	Каша вязкая молочная рисовая с изюмом	200	Крупа рисовая	39	39											
			Молоко	100	100											
			Вода	44	44											
			Сахар	5	5											
			Изюм	25,5	25											
			Масло сливочное	5	5											
			Соль	1,5	1,5			6,12	6,65	53,13	297	0,87	0,08	0,15	125,7	1,25
			Сыр российский	16	15											
			Масло сливочное	10	10											
			Хлеб пшеничный	30	30			6,68	8,45	19,39	180	0,11	0,07	0,08	142,4	0,96
3	Бутерброды с сыром	55	Чай-заварка №410,	30	30											
			Сахар,	10	10											
			Вода	150	150			0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	0,00	0,00	9,47	0,27
411	Чай с сахаром	180	Чай-заварка №410,	30	30											
			Сахар,	10	10											
			Вода	150	150			0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	0,00	0,00	9,47	0,27
ИТОГО ЗАВТРАК						11,52	13,43	78,1	478,89	0,99	0,14	0,21	249,07	2,29		
2-ой ЗАВТРАК																
418	Сок фруктовый	200	Сок яблочный	200	200											
			Сок апельсиновый	200	200			0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	0,02	0,02	12,6	2,52

	фруктовое	Кислота лимонная	0,18	0,18															
		Вода	182,7	182,7	0,5	0	28,2	111,6	0,18	0,001	0,0012	22,6	0,54						
ИТОГО ОБЕД					31,19	22,53	92,55	697,35	23,85	0,351	1,076	137,22	6,38						

ПОЛДНИК

441	Ванрушки	70	Мука пшеничная	50,2	50,2																
			Сахар	3,5	3,5																
			Масло сливочное	3,5	4,7																
			Яйцо	3,5	3,5																
			Соль	0,7	0,6																
			Дрожжи (пресованные)	0,6	0,6																
			Вода	29,2	29,2																
			Масло растительное	0,2	0,2																
			Повидло	33	30																
			420	Ряженка	180	Ряженка	185	180	0,4	0,40	9,80	97,2	0,54	0,04	0,23	223,20	0,18				
386	Яблоко свежее	100	Яблоко	114	100	0,20	0,20	44,00	10,00	0,03	0,02	16,00	2,20	44,00							
	ИТОГО ПОЛДНИК					14,34	20,16	34,05	374	2,5	0,12	0,38	277,2	1,05							
	ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ					57,05	56,12	204,7	1550,24	27,34	0,611	1,666	663,49	9,72							

ВТОРОЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Продукты	брутто	нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
						белки	жиры	углеводы		С	В1	В2	Са	Fe

ЗАВТРАК

251	Занекавка из творога	150	Творог	142	140											
			Крупа манная	10	10											
			сахар	10	10											
			яйцо	4	4											
			масло сливочное	6	6											
			Сметана	6	6											
			Сметана	15	15											
			Соль	1	1			7,12	4,89	7,0	100,34	0,097	0,02	0,1	59,8	0,28
			Молоко	8,2	8,2											
			Масло сливочное	1	1											
			Мука пшеничная	1	1											
Вода	7,5	7,5														
Сахар	14	14														
Ванилин	0,001	0,001			0,29	0,68	1,99	15,22	0,05	0,004	0,004	9,41	0,02			
416	Какао с молоком	180	Какао порошок	2	2											
			Сахар	10	10											
			Молоко	110	110											
			Вода	80	80			3,67	3,19	15,82	107	1,43	0,05	0,17	137,0	0,43
1	Бунерброд с маслом	40	Масло сливочное	10	10											
			Хлеб пшеничный	30	30			5,34	6,76	15,51	144	0,09	0,06	0,06	113,9	0,77
ИТОГО ЗАВТРАК						14,08	12,79	32,64	204,73	1,397	0,14	0,184	279,48	1,18		

2-ой ЗАВТРАК

418	Сок фруктовый	200	Сок яблочный	200	200	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	0,02	0,02	12,6	2,52
-----	---------------	-----	--------------	-----	-----	------	------	-------	-------	------	------	------	------	------

ОБЕД

55	Икра свекольная	60	Свекла	56	48									
			Дук репчатый	11,8	10									
			Томатное пюре	16,4	16,4									
			Масло растительное	3	3									
			Сахар	2,8	2,8									
						2,16	11,28	14,2	167,04	13,24	0,058	0,058	43,58	1,46
86	Суп картофельный с крупой	250	Картофель	100	75									
			Масло сливочное	3	3									
			Крупа рисовая	7	7									
			Морковь	12	10									
			Дук репчатый	10	8									
			Масло растительное	3	3									
			Бульон или вода:	200	200									
			Соль	2	2									
						2,18	2,84	14,29	91,5	8,25	0,11	0,05	24,0	0,96
271	Комплеты рыбные	80	минтай	65	60									
			Хлеб пшеничный	14	14									
			Молоко или вода	20	20									
			Масло сливочное	4	4									
			Соль	2	2									
						10,59	6,47	4,17	117,00	5,46	0,08	0,10	112,8	0,85
339	Пюре картофельное	150	Картофель	171	128,2									
			Молоко	23,7	22,5									
			Масло сливочное	5,2	5,2									
			Соль	1	1									
						3,40	53,35	20,52	152,5	20,17	0,155	0,12	41,08	1,12

	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	40	3,95	0,5	24,15	118	0,00	0,08	0,8	11,5	1,0	
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ожекий	40	40	3,3	0,6	16,7	87	0,00	0,09	0,04	17,5	1,95	
394	Компот из сушеных фруктов	180	Фрукты сушеные	18	45										
			Сахар	14,4	14,4										
			Кислота лимонная	0,18	0,18										
			Вода	182,7	182,7			0,5	0	28,2	111,6	0,18	0,001	0,0012	22,6
	ИТОГО ОБЕД					23,92	63,76	108,03	677,6	34,06	0,512	1,111	229,48	6,42	

ПОЛДНИК

	Печенье	70	Печенье	70	70									
420	Кефир	180	Кефир	185	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	0,07	0,31	216,00	0,18
386	Банан	100	Банан	167	100	1,50	0,50	8,00	95,00	10,00	0,04	0,05	8,00	0,60
	ИТОГО ПОЛДНИК					10,47	8,23	22,17	204,73	1,337	0,064	0,244	183,38	0,66
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					56,54	91,37	203,33	1436,93	35,95	0,79	1,649	677,47	10,94

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Продукты	брутто	нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
						белки	жиры	углеводы		С	В1	В2	Са	Fe

ЗАВТРАК

199	Каша жидкая молочная гречневая	180	Крупа гречневая	40	40											
			Молоко	140	140											
			Вода	30	30											
			Сахар	6	6											
			Масло сливочное	6	6											
			Соль	1,2	1,2											
						5,43	4,23	33,38	193	0,0	0,2	0,1	16,8	3,8		
3	Булочки с сыром	55	Сыр российский	16	15											
			Масло сливочное	10	10											
			Хлеб пшеничный	30	30											
						6,68	8,45	19,39	180	0,11	0,07	0,08	142,4	0,96		
414	Кофейный напиток с молоком	180	Кофейный напиток	3	3											
			Сахар	10	10											
			Молоко	120	120											
			Вода	78	78											
						2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	0,04	0,14	113,20	0,12		
	ИТОГО ЗАВТРАК					13,62	13,4	63,25	428	1,26	0,3	0,3	243,9	4,69		

2-ой ЗАВТРАК

418	Сок фруктовый	200	Сок яблочный		200	200	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	0,02	0,02	12,6	2,52
			Сок фруктовый		200	200	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	0,02	0,02	12,6	2,52

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Продукты	брутто	нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
						белки	жиры	углеводы		С	В1	В2	Са	Fe

ЗАВТРАК

182	Каши вязкая молочная овсяная	200	хлопья овсяные	44	44											
			Молоко	100	100											
			Вода	54	54											
			Сахар	6	6											
			Масло сливочное	6	6											
			Соль	0,8	0,8											
				6,07	6,68	29,02	200		0,00	0,17	0,05	33,3	1,93			
416	Какао с молоком	180	Какао порошок	2	2											
			Сахар	10	10											
			Молоко	110	110											
			Вода	80	80											
				3,67	3,19	15,82	107		1,43	0,05	0,17	137,0	0,43			
1	Бунерброды с маслом	40	Масло сливочное	10	10											
			Хлеб пшеничный	30	30											
				5,34	6,76	15,51	144		0,09	0,06	0,06	113,9	0,77			
	ИТОГО ЗАВТРАК			17,63	16,04	55,54	437		1,6	0,14	0,26	269,5	2,31			

2-ой ЗАВТРАК

418	Сок фруктовый	200	Сок яблочный	200	200										
				0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	0,02	0,02	12,6	2,52			

ИТОГО ОБЕД						0,5	0	28,2	111,6	0,18	0,001	0,0012	22,6	0,54
						21,67	13,62	109,2	662,99	16,96	0,404	1,052	118,27	6,43

ПОЛДНИК

	Вафли	70	Вафли	70	70										
		70	Кефир	185	180										
420	Кефир	180		185	180	0,4	0,40	9,80	97,2	0,54	0,04	0,23	223,20	0,18	
386	Банан	100	Банан	167	100	1,50	0,50	8,00	95,00	10,00	0,04	0,05	8,00	0,60	
	ИТОГО ПОЛДНИК					5,34	6,877	33,78	216,17	0,025	0,15	0,03	37,29	1,9	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ					45,42	36,357	201,64	1331,56	18,585	0,714	1,362	398,99	10,89	

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Продукты	брутто		нетто		Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества	
				брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	С	В1	В2	Са	Fe	

ЗАВТРАК

100	Суп молочный с вермишелью	180	Молоко	140	140												
			Вода	60	60												
			Вермишель	16	16												
			Сахар	1,6	1,6												
			Масло сливочное	2	2												
			Соль	1	1												
			Сумма			5,74	5,21	18,83	145,6	0,9	0,08	0,2	161,62	0,50			
3	Бутерброды с сыром и маслом	55	Сыр российский	16	15												
			Масло сливочное	10	10												
			Хлеб пшеничный	30	30												
			Сумма			6,68	8,45	19,39	180	0,11	0,07	0,08	142,4	0,96			
411	Чай с сахаром	180	Чай-заварка №410,	30	30												
			Сахар,	10	10												
			Вода	150	150												
	Итого ЗАВТРАК																
2-ой ЗАВТРАК																	
418	Сок фруктовый	200	Сок яблочный		200	200											
			Сумма			0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	0,02	0,02	12,6	2,52			

ОБЕД

144	Сельдь с луком	60	Сельдь	43,2	43,2													
			Дук репчатый	15,6	13,2													
			Масло растительное	3,6	3,6													
						7,4	7,2	1,2	99,6	0,02	0,06	1,4	38,2	0,6				
63	Борщ с капустой и картофелем со сметаной прокипяченной	250/5	Свекла	50	40													
			Картофель	26,75	20													
			Капуста белокочанная	25	20													
			Морковь	15,75	12,5													
			Дук репчатый	12	10													
			Томатное пюре	7,5	7,5													
			Сахар	2,5	2,5													
			Масло растительное или сливочное	5	5													
			Сметана	5	5													
			Бульон или вода	200	200													
			Соль	1,7	1,7													
						14,82	14,68	4,82,0	20,04	0,003	0,003	50,02	70,66					
299	Комплета	70	Говядина	70	59													
			Хлеб пшеничный	14	14													
			Молоко или вода	19	19													
			Сухари	8	8													
			Масло сливочное	5	5													
			Соль	1,5	1,5													
						12,44	9,24	12,56	183,00	0,12	0,08	0,13	35,00	1,20				
333	Рис припущенный	150	Крупа рисовая	53,5	53,5													
			Вода	-	110,2													
			Масло сливочное	5,2	5,2													
			Соль	1,4	1,4													
						3,64	4,3	36,67	199,95	0,00	0,02	0,018	2,41	0,51				
			Хлеб пшеничный	40	40													
						3,95	0,5	24,15	118	0,00	0,08	0,8	11,5	1,0				
			Хлеб ржаной	40	40													
						3,3	0,6	16,7	87	0,00	0,09	0,04	17,5	1,95				

394	Компот из сушеных фруктов	180	Фрукты сушеные	18	45														
			Сахар	14,4	14,4														
			Кислота лимонная	0,18	0,18														
			Вода	182,7	182,7														
	ИТОГО ОБЕД			22,24	0	28,2	111,6	0,18	0,001	0,0012	22,6	0,54							
							806,35	21,29	0,2795	0,999	145,38	6,051							

ПОЛДНИК

452	Булочка домашняя	70	Мука пшеничная высшего сорта	45	45														
			Мука пшеничная высшего сорта (на подпыли)	2,4	2,4														
			Сахар	7,7	7,7														
			Сахар (для отделки)	2,2	2,2														
			Масло сливочное	10,4	10,4														
			Яйцо	1,3	1,3														
			Соль	0,4	0,4														
			Дрожжи (прессованные)	1,2	1,2														
				5,1	8,76	37,74	249,2	0,00	0,08	0,06	13,72	0,90							
420	Кефир	180	Кефир	185	180														
				0,4	0,40	9,80	97,2	0,54	0,04	0,23	223,20	0,18							
386	Яблоко свежее	100	Яблоко	114	100														
				0,20	0,20	44,00	10,00	0,03	0,02	16,00	2,20	44,00							
	ИТОГО ПОЛДНИК			7,54	4,99	31,41	202	0,81	0,118	0,198	152,35	1,05							
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			42,41	44,08	209,01	1421,84	30,61	0,695	1,2952	507,91	10,163							

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Продукты	брутто	нетто	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины			Минеральные вещества	
						белки	жиры	углево ды		С	В1	В2	Са	Fe

ЗАВТРАК

199	Каша жидкая молочная пшеничная	200	Крупа пшено	36	36												
			Молоко	90	90												
			Вода	130,5	130,5												
			Сахар	6	6												
			Масло сливочное	6	6												
			Соль	1	1												
				3,9	8,2	22,8	187,2	0,00	0,15	0,08	14,7	1,8					
411	Чай с сахаром	180	Чай-заварка №410, (мл)	30	30												
			Сахар	10	10												
			Вода	150	150												
				0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	0,00	0,00	9,47	0,27					
1	Бутерброды с маслом	40	Масло сливочное	10	10												
			Хлеб пшеничный	30	30												
				5,34	6,76	15,51	144	0,09	0,06	0,06	113,9	0,77					
	ИТОГО ЗАВТРАК			11,17	12,54	45,55	339,12	5,71	0,1	0,18	73,6	2,62					

2-ой ЗАВТРАК

418	Сок фруктовый	200	Сок яблочный	200	200										
				0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	0,02	0,02	12,6	2,52			

ОБЕД

71	Огурцы свежие	60	Огурцы свежие	60	56,8	0,8	0	3,4	16	25,0	0,06	0,04	14	0,9		
91	Суп картофельный с клецками	250	Картофель	67	50											
			Морковь	12,5	10											
			Лук репчатый	12	10											
			Масло растительное	2,5	2,5											
			Бульон или вода	187,5	187,5											
			Мука пшеничная	7,7	7,7											
			Масло сливочное	0,9	0,9											
			Яйца	2,2	2,2											
			Вода или молоко	12,1	12,1											
			Соль	1,5	1,5			2,09	3,36	12,14	87,25	5,75	0,08	0,05	23,47	0,81
299	Биточки	80	Говядина	80	59											
			Хлеб пшеничный	14	14											
			Молоко или вода	19	19											
			Сухари	8	8											
			Масло сливочное	5	5											
			Соль	1,5	1,5			12,44	9,24	12,56	183,00	0,12	0,08	0,13	35,00	1,20
354	Капустя тушеная	150	Капуста белокочанная свежая	215	172											
			Масло растительное	5,2	5,2											
			Морковь	3,7	3											
			Лук репчатый	7,2	6											
			Томатное пюре	9	9											
			Мука пшеничная	1,8	1,8											
			Сахар	4,5	4,5											
			Соль	2	2			2,48	3,88	11,31	90,12	20,59	0,032	0,044	66,54	0,97

	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	40	3,95	0,5	24,15	118	0,00	0,08	0,8	11,5	1,0
	Хлеб ржаной	40	Хлеб охский	40	40									
394	Компот из сушеных фруктов	180	Фрукты сушеные	18	45	3,3	0,6	16,7	87	0,00	0,09	0,04	17,5	1,95
			Сахар	14,4	14,4									
			Кислота лимонная	0,18	0,18									
			Вода	182,7	182,7									
	ИТОГО ОБЕД					22,28	13,7	93,75	586,85	6,05	0,331	1,021	110,07	5,5

ПОЛДНИК

	Пряник	70	Пряник	70	70									
420	Кефир	150	Кефир	185	180	0,4	0,40	9,80	97,2	0,54	0,04	0,23	223,20	0,18
386	Банан	100	Банан	167	100	1,50	0,50	8,00	95,00	10,00	0,04	0,05	8,00	0,60
	ИТОГО ПОЛДНИК					3,35	6,917	26,28	187,57	0,025	0,12	0,06	20,19	1,72
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ					37,4	34,457	169,98	1144,75	11,785	0,381	1,281	206,26	10,14

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Продукты	брутто	нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
						белки	жиры	углеводы		С	В1	В2	Са	Fe

ЗАВТРАК

182	Каши вязкая молочная <i>манная</i>	200	Крупа манная	44	44														
			Масло сливочное	5	5														
			сахар	5	5														
			Молоко	100	100														
			Вода	60	60														
			Соль	1	1														
				4,52	4,07	30,57	177	0,00	0,04	0,02	10,6	0,45							
3	Бургеры с сыром и <i>маслом</i>	55	Сыр российский	16	15														
			Масло сливочное	10	10														
			Хлеб пшеничный	30	30														
						6,68	8,45	19,39	180	0,11	0,07	0,08	142,4	0,96					
416	Какао с молоком	180	Какао порошок	2	2														
			Сахар	10	10														
			Молоко	110	110														
			Вода	80	80														
				3,67	3,19	15,82	107	1,43	0,05	0,17	137,0	0,43							
				13,53	14,02	61,9	428	1,52	0,15	0,25	261,5	1,65							
ИТОГО ЗАВТРАК																			
2-ой ЗАВТРАК																			
418	Сок фруктовый	200	Сок яблочный	200	200														
						0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	0,02	0,02	12,6	2,52					

ИТОГО ОБЕД						0,5	0	28,2	111,6	0,18	0,001	0,0012	22,6	0,54
						23,4	18,47	85,19	686,4	48,13	0,412	1,041	235,78	6,371

ПОЛДНИК

239	Оладьи из творога со сметаной прокипяченной	70/10	Творог	41,7	41,3															
			Мука пшеничная	21	21															
			Сахар	6	6															
			Молоко	24	24															
			Масло растительное	3	3															
			Сметана	12	10															
420	Ряженка	180	185	180																
						0,4	0,40	9,80	97,2	0,54	0,04	0,23	223,20	0,18						
386	Яблоко свежее	80	87	80																
						0,20	0,20	4,90	22,00	5,00	0,01	0,01	8,00	1,10						
	ИТОГО ПОЛДНИК					8,21	10,33	34,52	263	2,05	0,13	0,27	198,8	0,8						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ					47,51	46,13	193,9	1465,6	52,11	0,722	1,631	737,8	9,111						

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Продукты	брутто	нетто	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины			Минеральные вещества	
						белки	жиры	углеводы		С	В1	В2	Са	Fe

ЗАВТРАК

182	Каша вязкая молочная пшеничная	200	Крупа пшеничная	50	50											
			Масло сливочное	5	5											
			Или сахар	5	5											
			Молоко	100	100											
			Вода	60	60											
			Соль	1	1			5,43	4,23	33,38	193	0,00	0,11	0,04	21,5	2,32
			1	Бумерброды с маслом	40	Масло сливочное	10	10								
			Хлеб пшеничный	30	30											
						5,34	6,76	15,51	144	0,09	0,06	0,06	113,9	0,77		
414	Кофейный напиток с молоком	180	Кофейный напиток	3	3											
			Сахар	10	10											
			Молоко	120	120											
			Вода	78	78			2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	0,04	0,14	113,20	0,12
	Итого завтрак					13,62	13,4	63,25	428	1,26	0,21	0,24	248,6	321		

2-ой ЗАВТРАК

418	Сок фруктовый	200	Сок яблочный	200	200										
						0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	0,02	0,02	12,6	2,52	

ОБЕД

71	Огурцы свежие	60	Огурцы свежие	60	56,8	0,8	0	3,4	16	25,0	0,06	0,04	14	0,9				
87	Суп картофельный с бобовыми	250	Картофель	66,7	50													
			горох душистый	20,2	20													
			Морковь	16	12,5													
			Лук репчатый	12	10													
			Масло растительное	5	5													
			Бульон или вода	175	175													
			Соль	1,7	1,7			6,2	5,6	22,3	167	7,0	0,16	0,08	39,4	2,80		
			Говядина	80	59													
			Хлеб пшеничный	14	14													
			Молоко или вода	19	19													
299	Шницель рубленый	80	Сухари	8	8													
			Масло сливочное	5	5													
			Соль	1,7	1,7			12,44	9,24	12,56	183,00	0,12	0,08	0,13	35,00	1,20		
			Картофель	108	79													
			Морковь	36/29 ²	27													
			Лук репчатый	31/25 ²	20													
			Капуста свежая белокочанная	25/20 ²	18													
			Масло растительное	7,2	7,2													
			Масло сливочное	5	5													
			Соль	1,4	1,4			2,74	12,73	16,73	192,8	9,51	0,08	0,08	40,2	1,14		
148	Разр из овощей	150	Хлеб пшеничный	40	40					3,95	0,5	24,15	118	0,00	0,08	0,8	11,5	1,0
			Хлеб ржаной	40	40							3,3	0,6	16,7	87	0,00	0,09	0,04

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Продукты	брутто	нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
						белки	жиры	углеводы		С	В1	В2	Са	Fe

ЗАВТРАК

182	Каши вязкая молочная рисовая	200	Крупа рисовая	44	44											
			Масло сливочное	5	5											
			Или сахар	5	5											
			Молоко	100	100											
			Вода	60	60											
			Соль	1	1			3,09	4,07	32,09	177	0,00	0,03	0,02	5,7	0,45
			3	Бутерброд с маслом и сыром	55	Масло сливочное	16	15								
			Хлеб пшеничный	10	10											
			Сыр российский	30	30	6,68	8,45	19,39	180	0,11	0,07	0,08	142,4	0,96		
411	Чай с сахаром	180	Чай-заварка №410, (мл)	30	30											
			Сахар	10	10											
			Вода	150	150	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	0,00	0,00	9,47	0,27		
	ИТОГО ЗАВТРАК					8,49	10,85	57,06	358,89	0,12	0,09	0,08	129,07	1,49		

2-ой ЗАВТРАК

418	Сок фруктовый	200	Сок яблочный	200	200	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	0,02	0,02	12,6	2,52
-----	---------------	-----	--------------	-----	-----	------	------	-------	-------	------	------	------	------	------

ИТОГО ОБЕД

0,5 0 28,2 111,6 0,18 0,001 0,0012 22,6 0,54
 20,54 63,18 100,25 627,85 40,78 0,426 1,046 158,1 5,34

ПОЛДНИК

229	Омлет на натуральном молоке	70	Яйца Молоко Масло сливочное	3/2 23 4	60 23 4														
420	Разженка	180	Разженка	185	180														
386	Яблоко свежее	100	Яблоко	114	100														
	ИТОГО ПОЛДНИК																		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ																		

39,81 91,117 186,57 1300,55 46,315 0,634 1,484 392,76 9,67

ИТОГО ОБЕД

0,5	0	28,2	111,6	0,18	0,001	0,0012	22,6	0,54
25,11	15,84	136,02	793,1	8,74	0,546	1,086	115,09	9,76

ПОЛДНИК

	70	Печенье	70	70														
420	Кефир	180	Кефир	185	180	0,4	0,40	9,80	97,2	0,54	0,04	0,23	223,20	0,18				
386	Банан	100	Банан	167	100	1,50	0,50	8,00	95,00	10,00	0,04	0,05	8,00	0,60				
	ИТОГО ПОЛДНИК					5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	0,08	0,28	226,8-	0,19				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ					42,06	38,02	210,09	1299,86	32,61	0,95	1,678	616,28	12,72				