

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ
«Детский сад №4» п. Спирово

 Виноградова Н.Е.

Приказ № 11 от «09» 09 2019 г.



Примерное десятидневное МЕНЮ

Муниципальное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад №4» п. Спирово

МЕНЮ

1 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Завтрак									
	Каша геркулесовая молочная № 67 сб. 160 блюд	200,00	6,66		11,00		22,64	216,44	0,90
	Чай сладкий с молоком, № 134, сб. 160 блюд	200,00	3,12		3,24		17,70	109,28	0,06
	Печенье, № 10, сб. 160 блюд	25,00	0,13		0,00		20,00	81,00	0,00
	Итого за прием		9,91		14,24		60,34	406,72	0,96
Второй завтрак									
	Сок фруктовый, № 130, сб. 160 блюд	180,00	0,90		0,18		18,18	82,80	0,25
	Итого за прием		0,90		0,18		18,18	82,80	0,25
Обед									
	Салат из капусты и моркови, № 11, сб. 160 блюд	60,00	0,99		4,25		2,95	54,46	15,46
	Суп крестьянский со сметаной, №37, сб. 160 блюд	250/8	3,02		2,03		16,50	115,10	8,85
	Котлета рыбная, № 86, сб. 160 блюд	70,00	15,65		2,18		4,17	95,64	0,43
	Пюре картофельное, № 56, сб. 160 блюд	150,00	3,26		4,68		8,04	123,90	3,14
	Компот из свежих яблок № 122, сб. 160 блюд	200,00	7,76		7,76		17,86	69,38	3,20
	Хлеб ржаной, № 11, сб. 160 блюд	40,00	1,44		0,36		12,48	59,40	0,00
	Хлеб пшеничный, № 10, сб. 160 блюд	20,00	1,32		0,18		7,60	39,18	0,00
	Итого за прием		32,12		21,26		62,00	517,88	31,08
Полдник									
	Напиток лимонный, № 124/1, сб. 160 блюд	200,00	1,26		0,28		21,09	69,38	3,2
	Гренки, № 47, сб. 160 блюд	30,00	4,56		0,48		29,16	142,80	0,00
	Итого за прием		5,82		0,76		50,25	212,18	3,20
Ужин									
	Макаронные изделия с сыром № 76, сб. 160 блюд	160,00	11,42		11,78		31,17	290,06	0,62
	Кисель, № 118, сб. 160 блюд	180,00	0,20		0,02		31,20	124,50	5,80
	Хлеб пшеничный, № 10, сб. 160 блюд	20,00	1,32		0,18		7,60	39,18	0,00
	Итого за прием		12,94		11,98		69,97	453,74	6,42
	Итого за день		62,93		48,61		287,09	1673,32	41,91
	Соотношение Б:Ж:У		1,2:1:4,5						

МЕНЮ

2 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Завтрак									
	Каша гречневая молочная, № 64, сб. 160 блюд	200,00	6,72		9,50		24,74	207,94	0,81
	Какао на молоке, № 117, сб. 160 блюд	200,00	6,20		6,40		22,36	169,82	1,08
	Хлеб пшеничный, № 10, сб. 160 блюд	20,00	1,32		0,18		7,60	39,18	0,00
	Сыр твердый порционные, № 27, сб. 160 блюд	15,00	3,90		4,02		0,00	52,80	0,42
	Итого за прием		18,14		20,10		54,70	469,74	2,31
Второй завтрак									
	Фрукты свежие	130	1,76		0,49		54,38	121,91	20,03
	Итого за прием		1,76		0,49		54,38	121,91	2,03
Обед									
	Салат из моркови № 15, сб. 160 блюд	60,00	0,73		4,25		5,81	63,56	0,98
	Борщ на мясном бульоне со сметаной № 28, сб. 160 блюд	250/8	3,85		2,18		6,78	81,23	12,47
	Плов из отварной курицы № 73, сб. 160 блюд	160,00	3,86		5,09		20,64	244,35	0,48
	Напиток лимонный, № 124/1, сб. 160 блюд	200,00	1,26		0,28		21,09	69,38	3,20
	Хлеб ржаной, № 11, сб. 160 блюд	40,00	1,44		0,36		12,48	59,40	0,00
	Хлеб пшеничный, № 10, сб. 160 блюд	20,00	1,32		0,18		7,60	39,18	0,00
	Итого за прием		12,46		12,34		74,40	557,10	17,13
Полдник									
	Сок фруктовый, № 130, сб. 160 блюд	180,00	0,90		0,18		18,80	82,80	3,60
	Булка домашняя, № 136/1, сб. 160 блюд	80,00	8,38		8,72		26,49	229,84	0,01
	Итого за прием		9,28		8,90		45,29	312,64	3,61
Ужин									
	Винигрет овощной № 2, сб. 160 блюд	200,00	3,22		10,38		16,80	183,02	22,00
	Сельдь с растительным маслом, № 26, сб. 160 блюд	45,00	5,57		5,41		0,90	74,66	0,99
	Чай с сахаром, № 132, сб. 160 блюд	200,00	12,00		3,06		13,00	49,28	6,00
	Хлеб ржаной, № 11, сб. 160 блюд	40,00	1,44		0,36		12,48	59,40	0,00
	Хлеб пшеничный, № 10, сб. 160 блюд	20,00	1,32		0,18		7,60	39,18	0,00
	Итого за прием		22,23		19,21		43,18	366,36	28,99
	Итого за день		64,13		61,04		271,95	1827,75	54,07
	Соотношение Б:Ж:У		1,2:1:4,5						

МЕНЮ

3 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Завтрак									
	Омлет натуральный № 77 сб. 160 блюд	100	7,85		9,06		3,21	124,93	0,18
	Сосиска отварная, № 97, сб. 160 блюд	70,00	11,20		15,40		0,08	171,50	30,1
	Кофейный напиток на молоке № 125, сб. 160 блюд	200,00	4,80		4,80		21,96	147,84	0,90
	Хлеб пшеничный, № 10, сб. 160 блюд	40,00	3,16		0,40		19,32	98,20	0,00
	Масло сливочное, № 2, сб. 160 блюд	7,00	0,09		4,31		0,12	39,62	0,00
	Итого за прием		27,10		33,97		44,69	582,09	31,2
Второй завтрак									
	Фрукты свежие	130,00	1,76		0,49		54,38	121,91	20,03
	Итого за прием		1,76		0,49		54,38	121,91	2,03
Обед									
	Огурец соленый, № 19, сб. 160 блюд	35,00	0,98		0,00		0,46	5,64	4,31
	Суп-пюре гороховый № 35, сб. 160 блюд	250,00	7,15		0,60		20,15	127,35	5,33
	Котлета мясная рубленая №99, сб. 160 блюд	80,00	10,97		6,62		11,15	146,40	0,00
	Капуста тушенная, № 48, сб. 160 блюд	150,00	3,18		6,72		6,98	119,70	16,95
	Компот из сухофруктов № 122, сб. 160 блюд	180,00	0,94		0,00		24,26	96,70	0,72
	Хлеб ржаной, № 11, сб. 160 блюд	40,00	2,64		0,48		15,84	79,20	0,00
	Хлеб пшеничный, № 10, сб. 160 блюд	20,00	1,58		0,20		9,66	49,10	0,00
	Итого за прием		27,44		14,62		88,50	624,09	27,31
Полдник									
	Кисломолочный напиток, № 119, сб. 160 блюд	180,00	5,04		5,76		1,31	106,20	1,26
	Печенье	50,00	3,76		5,90		37,46	84,00	0,00
	Итого за прием		8,80		11,66		38,77	190,20	1,26
Ужин									
	Суфле творожное со сгущенным молоком, № 82, сб. 160 блюд	160/30	22,88		14,35		19,65	308,48	0,40
	Напиток из шиповника, № 129, сб. 160 блюд	180,00	0,49		0,20		14,15	68,18	144,00
	Хлеб пшеничный, № 10, сб. 160 блюд	30,00	1,98		0,27		11,40	59,70	0,00
	Итого за прием		25,35		14,82		45,20	436,36	144,40
	Итого за день		94,13		80,16		291,89	2049,85	186,2
	Соотношение Б:Ж:У		1,2:1:4,5						

МЕНЮ

4 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Завтрак									
	Каша пшеничная молочная, № 68, сб. 160 блюд	200,00	6,76		10,42		25,86	224,94	0,90
	Какао на молоке, № 117, сб. 160 блюд	200,00	6,20		6,40		22,36	169,82	1,08
	Хлеб пшеничный, № 10, сб. 160 блюд	40,00	2,64		0,36		15,20	79,60	0,00
	Сыр, № 27, сб. 160 блюд	15,00	3,90		4,20		0,00	52,80	0,42
	Итого за прием		19,50		21,38		63,42	527,16	2,40
Второй завтрак									
	Сок фруктовый, № 130, сб. 160 блюд	180,00	0,90		0,18		18,18	82,80	0,25
	Итого за прием		0,90		0,18		18,18	82,80	0,25
Обед									
	Салат из капусты и моркови, № 11, сб. 160 блюд	60,00	0,99		4,25		2,95	54,46	15,46
	Рассольник, № 32, сб. 160 блюд	250,00	4,23		2,38		15,30	118,43	9,13
	Жаркое по-домашнему, № 94, сб. 160 блюд	180,00	9,56		9,77		17,46	219,37	3,69
	Компот из сухофруктов № 122, сб. 160 блюд	180,00	0,94		0,00		24,26	96,70	0,72
	Хлеб ржаной, № 11, сб. 160 блюд	40,00	1,44		0,36		12,48	59,40	0,00
	Хлеб пшеничный, № 10, сб. 160 блюд	20,00	1,32		0,18		7,60	39,18	0,00
	Итого за прием		18,48		16,94		80,05	587,54	29,00
Полдник									
	Напиток лимонный, № 124/1, сб. 160 блюд	200,00	1,26		0,28		21,09	69,38	3,20
	Печенье, № 3, сб. 160 блюд	20,00	0,10		0,00		16,00	64,80	0,00
	Итого за прием		1,36		0,28		37,09	134,18	3,20
Ужин									
	Оладьи с яблоками, № 137, сб. 160 блюд	110,00	7,98		5,45		37,15	221,16	1,99
	Соус сметанный сладкий, № 115, сб. 160 блюд	15,00	0,55		0,83		1,19	20,04	0,04
	Молоко кипяченое, № 127, сб. 160 блюд	180,00	5,04		5,76		7,38	100,80	1,08
	Хлеб пшеничный, № 10, сб. 160 блюд	20,00	1,32		0,18		7,60	39,18	0,00
	Итого за прием		14,89		12,22		53,32	381,18	3,11
	Итого за день		55,63		51,21		285,35	1712,86	40,14
	Соотношение Б:Ж:У		1,2:1:4,5						

МЕНЮ

5 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Завтрак									
	Сырники, № 79, сб. 160 блюд	150,00	20,49		13,56		14,88	272,00	0,41
	Соус молочный сладкий, № 113, сб. 160 блюд	20,00	0,83		0,69		1,62	23,54	0,07
	Чай сладкий с молоком, № 134, сб. 160 блюд	200,00	3,12		3,24		17,70	109,28	0,66
	Хлеб пшеничный, № 10, сб. 160 блюд	40,00	2,64		0,36		15,20	79,60	0,00
	Итого за прием		27,08		17,85		49,40	484,42	1,1
Второй завтрак									
	Фрукты свежие	130,00	1,76		0,49		54,38	121,91	20,03
	Итого за прием		1,76		0,49		54,38	121,91	2,03
Обед									
	Салат из отварной свеклы с чесноком, № 18, сб. 160 блюд	60,00	1,00		4,25		5,10	62,12	2,89
	Суп картофельный на мясном бульоне, № 36, сб. 160 блюд	250,00	4,73		2,50		19,38	140,65	14,65
	Суфле из отварной курицы, № 110, сб. 160 блюд	80,00	16,72		14,32		3,52	189,28	0,57
	Макароны отварные, № 76/1, сб. 160 блюд	150,00	5,30		3,80		24,60	166,50	0,00
	Компот из свежих яблок № 122, сб. 160 блюд	200,00	7,76		7,76		17,86	69,38	3,20
	Хлеб ржаной, № 11, сб. 160 блюд	40,00	1,44		0,36		12,48	59,40	0,00
	Хлеб пшеничный, № 10, сб. 160 блюд	20,00	1,32		0,18		7,60	39,18	0,00
	Итого за прием		38,27		33,17		90,54	726,51	21,31
Полдник									
	Кисломолочный напиток, № 119, сб. 160 блюд	180,00	5,04		5,76		1,31	106,20	1,26
	Вафли, № 5, сб. 160 блюд	24,00	0,00		0,00		0,00	0,00	0,00
	Итого за прием		5,04		5,76		1,31	106,20	1,26
Ужин									
	Каша гречневая рассыпчатая, № 65, сб. 160 блюд	200,00	4,50		7,32		33,94	251,40	2,66
	Кисель, № 118, сб. 160 блюд	180,00	0,20		0,02		31,20	124,50	5,80
	Хлеб пшеничный, № 10, сб. 160 блюд	20,00	1,32		0,18		7,60	39,18	0,00
	Итого за прием		6,02		7,52		72,74	415,08	8,46
	Итого за день		78,17		64,79		268,37	1854,12	34,16
	Соотношение Б:Ж:У		1,2:1:4,5						

МЕНЮ

6 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Завтрак									
	Каша манная молочная, № 82, сб. 160 блюд	200,00	6,65		11,00		22,65	216,45	0,81
	Кофейный напиток на молоке, № 125, сб. 160 блюд	200,00	4,80		4,80		21,96	147,84	0,9
	Печенье, № 10, сб. 160 блюд	25,00	0,13		0,00		20,00	81,00	0,00
	Итого за прием		11,58		15,80		64,61	445,29	1,7
Второй завтрак									
	Фрукты свежие	130,00	1,76		0,49		54,38	121,91	20,03
	Итого за прием		1,76		0,49		54,38	121,91	2,03
Обед									
	Салатиз из моркови с яблоками, № 14, сб. 160 блюд	60,00	0,57		4,30		6,26	65,47	3,35
	Суп свекольный на мясном бульоне, № 44, сб. 160 блюд	250,00	6,68		2,13		12,73	91,03	12,35
	Котлета рыбная, любительская № 86, сб. 160 блюд	70,00	15,65		2,18		4,17	95,64	0,43
	Пюре картофельное, № 56, сб. 160 блюд	150,00	3,26		4,68		8,04	123,90	3,14
	Напиток лимонный, № 124/1, сб. 160 блюд	200,00	1,26		0,28		21,09	69,38	3,20
	Хлеб ржаной, № 11, сб. 160 блюд	40,00	1,44		0,36		12,48	59,40	0,00
	Хлеб пшеничный, № 10, сб. 160 блюд	20,00	1,32		0,18		7,60	39,18	0,00
	Итого за прием		30,18		14,11		72,37	544,00	22,47
Полдник									
	Сок фруктовый, № 130, сб. 160 блюд	180,00	0,90		0,18		18,18	82,80	0,25
	Гренки, № 47, сб. 160 блюд	30,00	4,56		0,48		29,16	142,80	0,00
	Итого за прием		5,46		0,66		47,34	225,60	0,25
Ужин									
	Овощи тушеные. № 57, сб. 160 блюд	200,00	5,00		6,78		19,26	168,42	11,24
	Чай с сахаром, № 132, сб. 160 блюд	180,00	10,80		2,75		11,70	44,35	5,40
	Хлеб ржаной, № 11, сб. 160 блюд	20,00	0,72		0,18		6,24	29,70	0,00
	Хлеб пшеничный, № 10, сб. 160 блюд	20,00	1,32		0,18		7,60	39,18	0,00
	Итого за прием		17,84		9,89		44,80	281,65	16,64
	Итого за день		66,82		40,95		283,50	1618,45	43,09
	Соотношение Б:Ж:У		1,2:1:4,5						

МЕНЮ

7 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Завтрак									
	Каша рисовая молочная, № 70, сб. 160 блюд	200,00	6,04		9,96		31,32	239,34	0,9
	Чай сладкий с молоком, № 134, сб. 160 блюд	200,00	3,12		3,24		17,70	109,28	0,66
	Хлеб пшеничный, № 10, сб. 160 блюд	40,00	2,64		0,36		15,20	79,60	0,00
	Сыр твердый порционный, № 27, сб. 160 блюд	15,00	3,90		4,02		52,80	0,00	0,42
	Итого за прием		11,80		13,56		64,22	428,22	1,6
Второй завтрак									
	Фрукты свежие	130,00	1,76		0,49		54,38	121,91	20,03
	Итого за прием		1,76		0,49		54,38	121,91	2,03
Обед									
	Огурец соленый, № 19, сб. 160 блюд	35,00	0,98		0,00		0,46	5,64	0,00
	Суп пюре гороховый вегетарианский, № 35, сб. 160 блюд	250,00	7,15		0,60		20,15	127,35	5,33
	Биточки из говядины, № 99, сб. 160 блюд	80,00	11,77		4,72		4,35	128,04	0,00
	Рагу овощное, № 76/1, сб. 160 блюд	160,00	4,00		5,42		15,41	134,74	8,99
	Компот из свежих яблок № 122, сб. 160 блюд	200,00	7,76		7,76		17,86	69,38	3,20
	Хлеб ржаной, № 11, сб. 160 блюд	20,00	0,72		0,18		6,24	29,70	0,00
	Хлеб пшеничный, № 10, сб. 160 блюд	30,00	1,98		0,27		11,40	59,70	0,00
	Итого за прием		34,36		18,95		75,87	554,55	17,52
Полдник									
	Сок фруктовый, № 130, сб. 160 блюд	180,00	0,90		0,18		18,18	82,80	3,60
	Вафли, № 5, сб. 160 блюд	24,00	0,00		0,00		0,00	0,00	0,00
	Итого за прием		0,90		0,18		18,18	82,80	3,60
Ужин									
	Творожная запеканка, № 79, сб. 160 блюд	150,00	20,49		13,56		14,88	272,00	0,41
	Кисель, № 118, сб. 160 блюд	180,00	0,00		0,00		17,64	72,00	27,00
	Хлеб пшеничный, № 10, сб. 160 блюд	20,00	1,32		0,18		7,60	39,18	0,00
	Итого за прием		21,81		13,74		40,12	383,18	27,41
	Итого за день		76,73		46,92		252,77	1627,66	52,16
	Соотношение Б:Ж:У		1,2:1:4,5						

МЕНЮ

8 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Завтрак									
	Омлет натуральный, № 77, сб. 160 блюд	120,00	9,81		10,87		3,85	150,00	0,22
	Какао на молоке, № 117, сб. 160 блюд	200,00	6,20		6,40		22,36	169,82	1,08
	Хлеб пшеничный, № 10, сб. 160 блюд	40,00	3,16		0,40		19,32	98,20	0,00
	Масло сливочное, № 2, сб. 160 блюд	7,00	0,09		4,31		0,12	39,62	0,00
	Итого за прием		19,17		17,67		45,53	418,02	1,3
Второй завтрак									
	Сок фруктовый, № 130, сб. 160 блюд	180,00	0,90		0,18		18,18	82,80	0,25
	Итого за прием		0,90		0,18		18,18	82,80	0,25
Обед									
	Салат из капусты и моркови, № 11, сб. 160 блюд	60,00	0,99		4,25		2,95	54,46	15,46
	Суп овощной на мясном бульоне, № 39, сб. 160 блюд	250,00	4,30		0,63		10,45	76,50	17,93
	Сосиска отварная № 110, сб. 160 блюд	80,00	12,61		17,35		0,09	193,20	29,67
	Макароньы отварные, № 76/1, сб. 160 блюд	150,00	5,30		3,80		24,60	166,50	0,00
	Компот из сухофруктов № 122, сб. 160 блюд	180,00	0,94		0,00		24,26	96,70	0,72
	Хлеб ржаной, № 11, сб. 160 блюд	40,00	1,44		0,36		12,48	59,40	0,00
	Хлеб пшеничный, № 10, сб. 160 блюд	20,00	1,32		0,18		7,60	39,18	0,00
	Итого за прием		26,90		26,57		82,43	685,94	63,78
Полдник									
	Кисломолочный напиток, № 119, сб. 160 блюд	180,00	5,04		5,76		1,31	106,20	1,26
	Пряники, № 14, сб. 160 блюд	60,00	2,88		1,68		46,62	201,48	0,00
	Итого за прием		7,92		7,44		47,93	307,68	1,26
Ужин									
	Оладьи с яблоками, № 137, сб. 160 блюд	110,00	7,98		5,45		37,15	221,16	1,99
	Соус сметанный сладкий, № 115, сб. 160 блюд	15,00	0,55		0,83		1,19	20,04	0,04
	Чай с сахаром, № 132, сб. 160 блюд	180,00	10,80		2,75		11,70	44,35	5,40
	Хлеб пшеничный, № 10, сб. 160 блюд	20,00	1,32		0,18		7,60	39,18	0,00
	Итого за прием		20,65		9,21		57,64	324,73	7,43
	Итого за день		75,54		61,07		269,53	1819,17	72,76
Соотношение Б:Ж:У			1,2:1:4,5						

МЕНЮ

9 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Завтрак									
	Каша пшеничная молочная, № 68, сб. 160 блюд	200,00	6,76		10,42		25,86	224,94	0,90
	Кофейный напиток на молоке, № 125, сб. 160 блюд	200,00	4,80		4,80		21,96	147,84	0,90
	Хлеб пшеничный, № 10, сб. 160 блюд	40,00	2,64		0,36		15,20	79,60	0,00
	Сыр твердый порционный, № 27, сб. 160 блюд	15,00	3,90		4,02		52,80	0,00	0,42
	Итого за прием		14,20		15,58		63,02	452,38	1,80
Второй завтрак									
	Фрукты свежие	130	1,76		0,49		54,38	121,91	20,03
	Итого за прием		1,76		0,49		54,38	121,91	2,03
Обед									
	Салат из отварной свеклы с чесноком, № 18, сб. 160 блюд	60,00	1,00		4,25		5,10	62,12	2,89
	Суп рыбный, № 41, сб. 160 блюд	250,00	15,93		0,75		11,53	131,80	7,38
	Жаркое по-домашнему, № 94, сб. 160 блюд	180,00	9,56		9,77		17,46	219,37	3,69
	Напиток лимонный, № 124/1, сб. 160 блюд	200,00	1,26		0,28		21,09	69,38	3,20
	Хлеб ржаной, № 11, сб. 160 блюд	40,00	1,44		0,36		12,48	59,40	0,00
	Хлеб пшеничный, № 10, сб. 160 блюд	20,00	1,32		0,18		7,60	39,18	0,00
	Итого за прием		30,51		15,59		75,26	581,25	17,16
Полдник									
	Сок фруктовый, № 130, сб. 160 блюд	180,00	0,90		0,18		18,18	82,80	3,60
	Печенье, № 10, сб. 160 блюд	25,00	0,13		0,00		20,00	81,00	0,00
	Итого за прием		1,03		0,18		38,18	163,80	3,60
Ужин									
	Каша гречневая рассыпчатая, № 65, сб. 160 блюд	200,00	4,50		7,32		33,94	251,40	2,66
	Молоко кипяченое, № 127, сб. 160 блюд	180,00	5,04		5,76		7,38	100,80	1,08
	Хлеб пшеничный, № 10, сб. 160 блюд	20,00	1,32		0,18		7,60	39,18	0,00
	Итого за прием		10,86		13,26		48,92	391,38	3,74
	Итого за день		58,36		45,10		279,76	1800,72	28,33
	Соотношение Б:Ж:У		1,2:1:4,5						

МЕНЮ

10 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
Завтрак									
	Каша геркулесовая молочная № 67 сб. 160 блюд	200,00	6,66		11,00		22,64	216,44	0,9
	Какао на молоке, № 117, сб. 160 блюд	200,00	6,20		6,40		22,36	169,82	1,08
	Хлеб пшеничный, № 10, сб. 160 блюд	40,00	2,64		0,36		15,20	79,60	0,00
	Масло сливочное, № 2, сб. 160 блюд	7,00	0,09		4,31		0,12	39,62	0,00
	Итого за прием		15,50		17,76		60,20	465,86	2,00
Второй завтрак									
	Сок фруктовый, № 130, сб. 160 блюд	180,00	0,90		0,18		18,18	82,80	3,60
	Итого за прием		0,90		0,18		18,18	82,80	3,60
Обед									
	Салатиз моркови с яблоками, № 14, сб. 160 блюд	60,00	0,57		4,30		6,26	65,47	3,35
	Борщ на мясном бульоне со сметаной № 28, сб. 160 блюд	250/8	3,85		2,18		6,78	81,23	12,47
	Плов из отварной курицы № 73, сб. 160 блюд	160,00	3,86		5,09		20,64	244,35	0,48
	Компот из свежих яблок № 122, сб. 160 блюд	200,00	7,76		7,76		17,86	69,38	3,20
	Хлеб ржаной, № 11, сб. 160 блюд	40,00	1,44		0,36		12,48	59,40	0,00
	Хлеб пшеничный, № 10, сб. 160 блюд	20,00	1,32		0,18		7,60	39,18	0,00
	Итого за прием		18,80		19,87		71,62	559,01	19,50
Полдник									
	Кефир, № 127, сб. 160 блюд	180,00	5,22		5,76		7,20	100,80	1,26
	Булка домашняя, № 136/1, сб. 160 блюд	80,00	8,38		8,72		26,49	229,84	0,01
	Итого за прием		13,60		14,48		33,69	330,64	1,27
Ужин									
	Овощи тушеные. № 57, сб. 160 блюд	200,00	5,00		6,78		19,26	168,42	11,24
	Компот из сухофруктов № 122, сб. 160 блюд	180,00	0,94		0,00		24,26	96,70	0,72
	Хлеб ржаной, № 11, сб. 160 блюд	40,00	1,44		0,36		12,48	59,40	0,00
	Хлеб пшеничный, № 10, сб. 160 блюд	20,00	1,32		0,18		7,60	39,18	0,00
	Итого за прием		8,70		7,32		63,60	363,70	11,96
	Итого за день		57,50		59,61		247,29	1883,62	31,96
	Соотношение Б:Ж:У		1,2:1:4,5						