

Муниципальное унитарное казенное предприятие Соликамского городского округа  
«Комбинат школьного питания»

МКУП «КШП»

618542, Пермский край, г. Соликамск, ул. 20 лет Победы, 196

Телефоны (34253) 7-85-45, 7-94-35, 7-98-51

Адрес эл. почты: mkup-kshp@yandex.ru

Согласовано  
Заведующий МАДОУ  
«Детский сад «Детский квартал»

Ж.В. Рузанкина

« 23 » 14 2022г.

Утверждаю  
Директор МКУП «Комбинат  
школьного питания»

О.Н. Логинов

« 23 » 14 2022г.

**Примерное 10-дневное меню с уплотненным полдником  
для организаций питания детей  
от 1 года до 3х лет  
от 3х до 7 лет**

## **Пояснительная записка к меню по дошкольным учреждениям.**

При составлении Плана-меню для питания детей дошкольного и ясельного возраста были использованы:

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений (часть 1, часть 2, год издания 2004 Пермская государственная медицинская академия Уральский региональный центр питания).
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений (Пермь 2011г. ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. Акад. Е.А. Вагнера)
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания (год издания 1994);
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания (авторы : И. М. Скурихин, В.А. Тутельян, год издания 2008)
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений (год издания 2013);
- Приложение № 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)».

Учитывая рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20

Разработанный рацион включает в себя все группы пищевых продуктов: мясные, молочные, рыбные, овощные, фрукты, сухофрукты.

При отсутствии некоторых продуктов с целью обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов. (Приложение № 11 к Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20)

Приложение:

**Таблица замены блюд**

Наименование блюда	Варианты замены блюд	№ рецепт.	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>Каша молочные, омлеты, запеканки:</b>							
Каша пшеничная молочная с маслом 273 (2013)	Каша гречневая молочная с маслом	254 (2013)	154	6,0	6,2	26,4	185,0
	Каша «Дружба» с маслом	266 (2013)	154	5,0	6,3	26,4	181,2
	Каша ячневая молочная с маслом	261 (2013)	154	5,1	6,67	39,54	246,87
	Каша геркулесовая молочная с маслом	272 (2013)	154	6,33	8,9	25,49	207,38
	Каша рисовая молочная с маслом	259 (2013)	154	5,48	6,4	42,55	249,92
	Каша манная молочная с маслом	268 (2013)	154	6,20	8,05	31,09	222,02
	Каша пшеничная молочная с маслом	270 (2013)	154	6,04	7,27	34,29	227,16
	Каша кукурузная с маслом	271 (2013)	154	6,04	7,27	34,29	227,16
Омлет натуральный 307 (2013)	Омлет натуральный с сыром	315 (2013)	130	13,7	20,0	2,1	243,8
Запеканка из творога «Творожник» ТТК 12	Запеканка творожная с яблоками	ТТК 11	130	15,8	8,8	20,8	222,04
	Запеканка из творога «Королевская»	ТТК 1	130	10,66	72,28	17,55	162,2
	Пудинг творожный запеченный	325 (2013)	130	18	7,31	33,28	119,62
	Сырники из творога запеченные	327 (2013)	130	23,3	6,07	32,15	277,42
<b>ОВОЩНЫЕ БЛЮДА</b>							
Рагу овощное 201 (2013)	Котлеты из овощей	213 (2013)	100	4,6	10,6	11,2	152,7
	Рулет или запеканка картофельная с овощами	207 (2013)	130	3,3	7,2	15,6	140,4
	Овощи в молочном соусе	204 (2013)	150	4,2	8,85	11,4	142,5
	Котлеты картофельные	212 (2013)	100	3,15	3,5	21	61,4
	Котлеты капустные	222 (2013)	100	5,87	9,01	22,23	193,44
<b>I блюда:</b>							
Борщ с капустой и картофелем 133 (2013)	Борщ из свежей капусты	131 (2013)	150	1,16	3,80	6,03	62,5
	Борщ с фасолью и картофелем	134 (2013)	150	2,22	3,06	8,3	69,6
	Свекольник	136 (2013)	150	1,16	3,8	6,03	62,5
Рассольник «Ленинградский» 139 (2013)	Рассольник «Домашний»	137 (2013)	150	3,02	6,78	19,43	89,76
Суп-пюре с бобовыми	Суп картофельный с бобовыми I вар	149 (2013)	150	1,4	2,55	9,08	64,8

169 (1994)	149 (2013) I вар							
Суп-лапша «Домашняя» 162 (2013)	Суп картофельный с макаронными изделиями	152 (2013)	150	1,62	1,71	11,3	66,75	
	Суп с макаронными изделиями	163 (2013)	150	1,43	3,05	9,84	72,45	
	Суп картофельный с клецками	151 (2013)	150	0,72	1,56	5,27	38	
Суп картофельный с рыбой 131 (1994)	Суп картофельный с рыбными консервами	159 (2013)	150	5,54	4,34	9,63	99,8	
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	155 (2013)	150	1,32	1,67	1,63	56,55	
Щи из свежей капусты с картофелем 147 (2013)	Суп крестьянский с крупой	160 (2013)	150	1,23	3,06	8,73	67,5	
	Суп из овощей	35 (2004)	150	1,16	3,52	7,55	69,14	
	Щи из свежей капусты	145 (2013)	150	0,96	2,88	3,74	45,45	
Суп молочный с макаронными изделиями 171 (2013)	Суп молочный с крупой	170 (2013)	150	3,62	3,87	12,39	98,85	
<b>II блюда:</b>								
Суфле из кур 413 (2013)	Кнели из кур с рисом	416 (2013)	60	10,37	10,54	4,46	153,43	
	Суфле из кур с рисом	414 (2013)	60	12,5	12,3	4,54	174	
	Котлеты, биточки, шницели припущенные	417 (2013)	60	9	6,43	5,6	113,14	
	Жаркое по домашнему с курой	ТТК 30	150	28,83	36,75	34,2	264,5	
	Фрикадельки из кур	415 (2013)	60	9,17	8	4,9	127,7	
	Тефтели «Нежные» паровые	ТТК № 35	60	8,18	8,96	5,05	133,55	
	Рулет «Нежный» с яйцом паровой	ТТК № 84	60	11,50	7,38	5,28	133,36	
Котлеты, биточки, шницели «Нежные» паровые ТТК № 35	Тефтели из говядины в молочном соусе	393 (2013)	70/30	10,3	10,7	8	170	
	Тефтели из говядины с рисом «Ежики»	395 (2013)	70/30	9,5	15,3	11,4	221	
	Печень говяжья по «Строгановски»	403 (2013)	70/40	18	13,8	4,3	213	
	Запеканка картофельная с печенью	ТТК № 28	150	42,5	27,2	47,75	576	
	Запеканка картофельная с мясом	157 (2004)	160	21,82	21,18	15,73	342,52	
	Голубцы ленивые	377 (2013)	100	8,5	8,3	4	125	
Суфле рыбное 341 (2013)	Тефтели рыбные	355 (2013)	70/30	8,7	5,3	9,6	121	
	Котлета рыбная «Любительская»	352 (2013)	60	7,32	2,16	3,72	63,6	
	Фрикадельки рыбные	353 (2013)	60	8,82	1,26	4,56	64,8	
	Биточки или котлеты рыбные	351 (2013)	60	8,34	1,26	5,76	67,8	

Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте от 1 года до 3 лет

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная овсяная из "Геркулеса" жидкая с маслом	154	4,80	5,03	19,15	155,80	272
	Какао с молоком	180	3,97	4,53	20,19	137,23	ТТК I от31.03.08
	Батон	30	3,18	0,80	18,90	110,50	
	Сыр	10	2,30	3,00	0,00	36,40	
	<b>Итого:</b>	<b>374</b>	<b>14,25</b>	<b>13,36</b>	<b>58,24</b>	<b>439,93</b>	
II Завтрак	Фрукт свежий / Сок фруктовый	100	0,40	0,40	9,80	42,00	
	<b>Итого:</b>		<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>42,00</b>	
Обед	Суп-лапша "Домашняя"	150	1,47	3,00	8,50	65,63	162
	Суфле из курицы	50	17,60	20,42	1,20	258,75	413
	Рис отварной	110	2,60	3,40	27,00	150,20	419
	Соус томатный	30	0,16	1,01	1,57	16,85	462
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0,00	20,92	85,34	527
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,23	12,23	59,50	
	Хлеб пшеничный	25	1,60	0,33	14,70	49,60	
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>25,75</b>	<b>28,39</b>	<b>86,12</b>	<b>685,87</b>	
Ужин	Овощное рагу (с соусом сметанным)	150	4,56	9,96	21,60	194,40	207
	Яйцо отварное	20	2,55	2,30	0,15	32,50	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,77	55,46	505 (II вар.)
	Выпечка	50	5,03	3,40	35,30	187,00	589
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,58	23,52	79,36	
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>14,76</b>	<b>16,26</b>	<b>94,34</b>	<b>548,72</b>	
<b>Итого:</b>			<b>95,67</b>	<b>58,41</b>	<b>248,50</b>	<b>1716,52</b>	

## 2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Творожник	130	24,84	6,50	34,32	295,10	ТТК 12
	Соус молочный сладкий	30	0,76	1,60	4,90	37,05	224
	Чай с молоком	180	1,25	1,44	15,60	80,40	507 (II вар.)
	Батон	30	3,18	0,80	18,90	110,50	
	Масло сливочное	5	0,05	3,60	0,05	33,00	
	<b>Итого:</b>	<b>375</b>	<b>30,08</b>	<b>13,94</b>	<b>73,77</b>	<b>556,05</b>	
II Завтрак	Молоко кипяченое	150	4,20	4,80	7,04	88,00	534
	<b>Итого:</b>		<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>17,10</b>	<b>72,00</b>	
Обед	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	150	3,02	6,80	19,20	90,00	139
	Тефтели "Нежные" в соусе смет.с томатом	50/30	8,72	14,08	9,08	194,46	ТТК 79
	Макаронны отварные	110	3,68	3,53	23,55	140,73	297
	Компот из изюма	150	0,25	0,00	17,00	67,00	531
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,23	12,23	59,50	
	Хлеб пшеничный	25	1,60	0,33	14,70	49,60	
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>19,17</b>	<b>24,97</b>	<b>95,76</b>	<b>601,29</b>	
дник уплотнен	Каша манная молочная с маслом	154	5,58	7,24	27,97	222,62	Ттк 5
	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	11,48	46,22	505 (II вар.)
	Выпечка	50	3,48	2,92	21,70	127,00	562
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,58	23,52	79,36	
	<b>Итого:</b>	<b>424</b>	<b>11,67</b>	<b>10,75</b>	<b>84,67</b>	<b>475,20</b>	
			<b>61,67</b>	<b>49,66</b>	<b>271,30</b>	<b>1704,54</b>	

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	3,61	3,87	12,39	98,85	170
	Кофейный напиток на молоке	180	3,97	4,53	20,19	137,23	ТТК 3 от 31.03.08
	Батон	30	3,18	0,80	18,90	110,50	
	Повидло	10	0,04	0,00	6,50	25,00	
	<b>Итого:</b>	<b>374</b>	<b>10,80</b>	<b>9,20</b>	<b>57,98</b>	<b>371,58</b>	
II Завтрак	Напиток из шиповника	180	0,61	0,00	18,95	42,23	538
	<b>Итого:</b>		<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>42,00</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с/см	150	1,25	3,80	6,40	64,70	144
	Биточек рыбный	50	7,40	1,38	4,84	61,30	351
	Картофельное пюре	100	2,40	9,80	20,70	180,50	434
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,00	11,24	45,48	526
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,23	12,23	59,50	
	Хлеб пшеничный	25	1,60	0,33	14,70	49,60	
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>14,67</b>	<b>15,54</b>	<b>70,11</b>	<b>461,08</b>	
Пик уплотнен	Голубцы Ленивые	50	4,68	4,78	3,52	78,38	150
	Соус сметанный	30	1,00	2,07	2,76	33,70	220
	Кисель плодово-ягодный	180	1,02	0,00	21,80	87,14	516
	Кондитерские изделия	50	3,00	3,92	29,76	166,80	
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,58	23,52	79,36	
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>12,26</b>	<b>11,35</b>	<b>81,36</b>	<b>445,38</b>	
<b>Итого:</b>			<b>38,13</b>	<b>36,49</b>	<b>219,25</b>	<b>1320,04</b>	

## 4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный	130	12,00	18,63	3,16	228,43	307
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,77	55,46	505 (II вар.)
	Батон	30	3,18	0,80	18,90	110,50	
	Молоко сгущеное вареное	10	2,16	2,60	16,65	98,64	
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>17,40</b>	<b>22,05</b>	<b>35,83</b>	<b>493,03</b>	
II Завтрак	Молоко кипяченое	150	4,20	4,80	7,04	88,00	534
	<b>Итого:</b>		<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>17,10</b>	<b>72,00</b>	
Обед	Свекольник со сметаной	150	1,16	3,80	6,03	62,50	136
	Котлета куриная	50	7,88	8,92	5,40	133,00	417
	Картофель тушеный с овощами	110	2,60	3,08	12,90	97,08	ГТК
	Компот из кураги	150	0,25	0,00	17,00	67,00	531
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,23	12,23	59,50	
	Хлеб пшеничный	25	1,60	0,33	14,70	49,60	
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>15,39</b>	<b>16,36</b>	<b>68,26</b>	<b>468,68</b>	
Лдник уплотнен н	Каша молочная "Дружба" с маслом	154	4,91	6,25	26,32	180,83	84
	Чай с молоком	180	1,25	1,44	15,60	80,40	507 (II вар.)
	Выпечка	50	3,51	2,16	21,70	127,00	592
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,58	23,52	79,36	
	<b>Итого:</b>	<b>394</b>	<b>12,23</b>	<b>10,43</b>	<b>87,14</b>	<b>467,59</b>	
			<b>45,77</b>	<b>48,84</b>	<b>208,33</b>	<b>1501,30</b>	

## 5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	154	4,66	6,04	23,35	185,82	Ттк 5
	Какао с молоком	180	2,83	3,00	19,46	115,44	508 (I вар.)
	Батон	30	3,18	0,80	18,90	110,50	
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00	
	<b>Итого:</b>	<b>374</b>	<b>10,77</b>	<b>17,04</b>	<b>61,81</b>	<b>477,76</b>	
II Завтрак	Фрукт свежий / Сок фруктовый	100	0,60	0,09	14,74	62,18	
	<b>Итого:</b>		<b>0,60</b>	<b>0,09</b>	<b>14,74</b>	<b>62,18</b>	
Обед	Суп крестьянский с крупой	150	1,70	1,72	13,06	74,45	126
	Запеканка картофельная с мясом	160	21,82	21,18	15,73	342,52	157 (2004)
	Компот из с/фр "Ассорти"	150	0,14	0,00	14,24	57,54	ТТК 10
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,23	12,23	59,50	
	Хлеб пшеничный	25	1,60	0,33	14,70	49,60	
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>27,16</b>	<b>23,46</b>	<b>69,96</b>	<b>583,61</b>	
Лдник уплотнен н	Макароны отварные с сыром	150	9,07	7,57	25,50	206,25	301
	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	13,77	55,46	505 (II вар.)
	Яйцо отварное	20	2,55	2,30	0,15	32,50	
	Выпечка	50	3,19	2,18	29,40	149,85	586
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,58	23,52	79,36	
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>17,43</b>	<b>12,64</b>	<b>92,34</b>	<b>523,42</b>	
<b>Итого:</b>			<b>55,96</b>	<b>53,23</b>	<b>228,85</b>	<b>1646,97</b>	

## 6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	154	5,60	6,06	26,47	183,30	270
	Кофейный напиток на молоке	180	3,97	4,53	20,19	137,23	ТТК 3 от 31.03.08
	Батон	30	3,18	0,80	18,90	110,50	
	Сыр	10	2,30	3,00	0,00	36,40	
	<b>Итого:</b>	<b>374</b>	<b>15,05</b>	<b>14,39</b>	<b>65,56</b>	<b>467,43</b>	
II Завтрак	Фрукт свежий / Сок фруктовый	100	0,40	0,40	9,80	42,00	
	<b>Итого:</b>		<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>42,00</b>	
Обед	Суп-пюре с бобовыми	150	1,40	2,33	8,20	59,30	36
	Гренки пшеничные	10	1,13	0,11	7,00	34,42	176
	Плов из птицы отварной	180	31,84	38,80	35,14	639,51	180
	Компот из изюма	150	0,25	0,00	17,00	67,00	531
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,23	12,23	59,50	
	Хлеб пшеничный	25	1,60	0,33	14,70	49,60	
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>38,12</b>	<b>41,80</b>	<b>94,27</b>	<b>909,33</b>	
Лдник уплотнен н	Овощное рагу (с томатным соусом)	150	3,10	12,40	18,80	200,00	215 (1994)
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,00	18,95	42,23	538
	Выпечка	50	3,19	2,18	29,40	149,85	586
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,58	23,52	79,36	
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>9,46</b>	<b>15,16</b>	<b>90,67</b>	<b>471,44</b>	
			<b>63,03</b>	<b>71,75</b>	<b>260,30</b>	<b>1890,20</b>	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Запеканка "Королевская " творожная	130	10,66	72,28	17,55	162,20	ТТК 1
	Соус молочный сладкий	30	0,76	1,60	4,90	37,05	224
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	9,03	36,48	263
	Батон	30	3,18	0,80	18,90	110,50	
	Повидло	10	0,04	0,00	6,50	25,00	
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>14,73</b>	<b>74,68</b>	<b>56,88</b>	<b>371,23</b>	
II Завтрак	Молоко кипяченое	150	4,20	4,80	7,04	88,00	534
	<b>Итого:</b>		<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>17,10</b>	<b>72,00</b>	
Обед	Суп из овощей со сметаной	150	1,16	3,52	7,55	69,14	35
	Рулет "Нежный" с яйцом	50	7,88	5,32	3,20	92,15	ТТК
	Макароны отварные	110	3,68	3,53	23,55	140,73	297
	Соус сметанный с томатом	30	1,03	6,40	1,90	69,10	453
	Компот из кураги	150	0,25	0,00	17,00	67,00	531
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,23	12,23	59,50	
	Хлеб пшеничный	25	1,60	0,33	14,70	49,60	
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>17,50</b>	<b>19,33</b>	<b>80,13</b>	<b>547,22</b>	
Лдник уплотнен н	Каша пшеничная молочная с маслом	154	5,85	7,09	26,85	212,70	273
	Кофейный напиток на молоке	180	3,97	4,53	20,19	137,23	ТТК 3 от31.03.08
	Выпечка	50	2,50	2,03	15,23	89,05	562
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,58	23,52	79,36	
	<b>Итого:</b>	<b>394</b>	<b>14,88</b>	<b>14,23</b>	<b>85,79</b>	<b>518,34</b>	
			<b>47,86</b>	<b>108,24</b>	<b>239,90</b>	<b>1508,79</b>	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный	130	12,00	18,63	3,16	228,43	307
	Какао с молоком	180	3,97	4,53	20,19	137,23	ТТК 1 от 31.03.08
	Батон	30	3,18	0,80	18,90	110,50	
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00	
	<b>Итого:</b>	<b>374</b>	<b>19,25</b>	<b>31,16</b>	<b>42,35</b>	<b>542,16</b>	
II Завтрак	Напиток из шиповника	180	0,61	0,00	18,95	42,23	538
	<b>Итого:</b>		<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>42,00</b>	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1,14	4,00	6,00	48,75	133
	Котлета рыбная	50	8,00	2,40	1,30	59,00	341
	Картофельное пюре	100	2,40	9,80	20,70	180,50	434
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,00	11,24	45,48	526
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,23	12,23	59,50	
	Хлеб пшеничный	25	1,60	0,33	14,70	49,60	
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>15,16</b>	<b>16,76</b>	<b>66,17</b>	<b>442,83</b>	
Лдник уплотнен н	Каша кукурузная молочная с маслом	154	5,60	6,06	26,50	183,30	271
	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	13,77	55,46	505 (II вар.)
	Яйцо отварное	20	2,55	2,30	0,15	32,50	
	Выпечка	50	9,90	7,60	17,20	226,20	ТТК 7
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,58	23,52	79,36	
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>20,67</b>	<b>16,55</b>	<b>81,14</b>	<b>576,82</b>	
<b>Итого:</b>			<b>55,48</b>	<b>64,87</b>	<b>199,46</b>	<b>1603,81</b>	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	154	3,85	5,00	24,50	157,90	274
	Чай с молоком	180	1,25	1,44	15,60	80,40	507 (II вар.)
	Батон	30	3,18	0,80	18,90	110,50	
	Молоко сгущеное вареное	10	2,16	2,60	16,65	98,64	
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>10,44</b>	<b>9,84</b>	<b>59,00</b>	<b>447,44</b>	
II Завтрак	Молоко кипяченое	150	4,20	4,80	7,04	88,00	534
	<b>Итого:</b>		<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>17,10</b>	<b>72,00</b>	
Обед	Суп картофельный с рыбой	150/12,5	7,93	2,47	4,02	69,70	131
	Биточек "Нежный"	50	7,86	8,75	7,50	138,88	ТТК 79
	Каша гречневая вязкая	110	5,85	3,62	30,00	175,90	464 (1994)
	Компот из с/фр "Ассорти"	150	0,14	0,00	14,24	57,54	ТТК 10
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,23	12,23	59,50	
	Хлеб пшеничный	25	1,60	0,33	14,70	49,60	
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>25,28</b>	<b>15,40</b>	<b>82,69</b>	<b>551,12</b>	
Пудинг уплотненный	Запеканка картофельная с овощами	150	4,96	14,84	31,45	279,20	79
	Кисель плодово-ягодный	180	1,02	0,00	21,80	87,14	516
	Выпечка	50	2,70	1,30	16,65	88,50	560
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,58	23,52	79,36	
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>11,24</b>	<b>16,72</b>	<b>93,42</b>	<b>534,20</b>	
			<b>47,71</b>	<b>41,96</b>	<b>252,21</b>	<b>1604,76</b>	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	154	5,43	5,01	30,00	185,45	99
	Чай с молоком	180	1,05	1,20	13,00	67,00	506 (II вар.)
	Батон	30	3,18	0,80	18,90	110,50	
	Повидло	10	0,04	0,00	6,50	25,00	
	<b>Итого:</b>	<b>374</b>	<b>9,70</b>	<b>7,01</b>	<b>68,40</b>	<b>387,95</b>	
II Завтрак	Фрукт свежий / Сок фруктовый	100	0,60	0,09	14,74	62,18	
	<b>Итого:</b>		<b>0,60</b>	<b>0,09</b>	<b>14,74</b>	<b>62,18</b>	
Обед	Суп картофельный с клецками	150	2,25	1,97	10,10	67,16	151
	Жаркое по-домашнему с курой	150	15,40	11,80	15,09	227,80	ГТК
	Компот из изюма	150	0,25	0,00	17,00	67,00	531
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,23	12,23	59,50	
	Хлеб пшеничный	25	1,60	0,33	14,70	49,60	
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>21,40</b>	<b>14,33</b>	<b>69,12</b>	<b>471,06</b>	
Лдник уплотнен II	Макароны отварные с овощами	150	6,12	8,39	36,11	244,40	195 сб. 2004
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	9,03	36,48	263
	Выпечка	50	3,80	7,36	32,50	150,00	
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,58	23,52	79,36	
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>12,57</b>	<b>16,33</b>	<b>101,16</b>	<b>510,24</b>	
			<b>44,27</b>	<b>37,76</b>	<b>253,42</b>	<b>1431,43</b>	

Анализ средней калорийности за 10 дней

Дата	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
1 день	95,67	58,41	248,50	1716,52
2 день	61,67	49,66	271,30	1704,54
3 день	38,13	36,49	219,25	1320,04
4 день	45,77	48,84	208,33	1501,30
5 день	55,96	53,23	228,85	1646,97
6 день	63,03	71,75	260,30	1890,20
7 день	47,86	108,24	239,90	1508,79
8 день	55,48	64,87	199,46	1603,81
9 день	47,71	41,96	252,21	1604,76
10 день	44,27	37,76	253,42	1431,43
Итого:	55,55	57,12	238,15	1592,83

### 10 дневный план-меню (для оценки повторяемости)

Прием пищи	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная с маслом	Творожник	Суп молочный с крупой	Омлет натуральный	Каша ячневая молочная с маслом	Каша манная молочная с маслом	Запеканка Королевская	Омлет натуральный	Каша пшеничная молочная с маслом	Каша рисовая молочная с маслом
		Соус молочный сладкий					Соус молочный сладкий			
	Какао с молоком	Чай с молоком	Кофейный напиток	Чай с сахаром	Какао с молоком	Кофейный напиток	Чай с сахаром	Какао с молоком	Чай с молоком	Кофейный напиток
	Батон	Батон	Батон	Батон	Батон	Батон	Батон	Батон	Батон	Батон
	Сыр	Масло сливочное	Повидло	Молоко сгущенное вареное	Масло сливочное	Сыр	Повидло	Масло сливочное	Молоко сгущенное вареное	Повидло
<b>II завтрак</b>	Сок /фрукт	Молоко	Напиток из шиповника	Молоко	Сок /фрукт	Сок /фрукт	молоко	Напиток из шиповника	Молоко	Сок /фрукт
<b>Обед</b>	Суп-лапша «Домашняя»	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	Щи из свежей капусты со сметаной	Свекольник со сметаной	Суп крестьянский с крупой	Суп- картофельный с бобовыми	Суп из овощей со сметаной	Борщ из свежей капусты со сметаной	Суп картофельный с рыбой	Суп картофельный с клецками
	Суфле из кур	Тефтели «Нежные» в соусе сметанном с томатом	Биточек рыбный	Котлета куриная	Запеканка картофельная с мясом	Плов из отварной птицы		Руллет «Нежный» с яйцом	Котлета рыбная	Биточек «Нежный»
	Рис отварной	Макарони отварные	Пюре картофельное	Картофель тушеный с овощами			Макарони отварные	Сметанный с томатом	Капуста тушеная	Пюре картофельное
	Соус томатный									
	Компот из с/ф	Компот из изюма	Компот из свежих яблок	Компот из кураги	Компот из с/ф «Ассорти»	Компот из изюма	Компот из кураги	Компот из свежих яблок	Компот из с/ф «Ассорти»	Компот из изюма
	Хлеб рж/пш	Хлеб рж/ пш	Хлеб рж/ пш	Хлеб рж/ пш	Хлеб рж/ пш	Хлеб рж/ пш	Хлеб рж/ пш	Хлеб рж/ пш	Хлеб рж/ пш	Хлеб рж/ пш
	Хлеб пш.	Хлеб пш.	Хлеб пш.	Хлеб пш.	Хлеб пш.	Хлеб пш.	Хлеб пш.	Хлеб пш.	Хлеб пш.	Хлеб пш.
	<b>Уплотненный полдник</b>	Яйцо отварное 1/2				Яйцо отварное 1/2			Яйцо отварное 1/2	
Овощное рагу с соусом сметанный		Каша манная молочная с маслом	Голубцы ленивые Соус сметанный	Каша молочная «Дружба» с маслом	Макарони отварные с сыром	Овощное рагу с томатным соусом	Каша пшенная молочная с маслом	Каша кукурузная молочная с маслом	Запеканка картофельная с овощами	Макарони отварные с овощами
Чай с сахаром		Чай с лимоном	Кисель плодово-ягодный	Чай с молоком	Чай с лимоном	Напиток из шиповника	Напиток кофейный	Чай с лимоном	Кисель плодово-ягодный	Чай с сахаром
Хлеб пш.		Хлеб пш.	Хлеб пш.	Хлеб пш.	Хлеб пш.	Хлеб пш.	Хлеб пш.	Хлеб пш.	Хлеб пш.	Хлеб пш.
Выпечка		Выпечка	Кондитерские изделия	Выпечка	Выпечка	Выпечка	Выпечка	Выпечка	Кондитерские изделия	Выпечка

Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте от 3х до 7 лет

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная овсяная из "Геркулеса" жидкая с маслом	205	6,33	8,90	25,49	207,38	272
	Какао с молоком	200	4,41	5,04	22,43	152,48	ТТК1 от31.03.08
	Батон	30	3,18	0,80	18,90	110,50	
	Сыр	10	2,30	3,00	0,00	36,40	
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>16,22</b>	<b>17,74</b>	<b>66,82</b>	<b>506,76</b>	
II Завтрак	Фрукт свежий / Сок фруктовый	100	0,40	0,40	9,80	42,00	
	<b>Итого:</b>		<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>42,00</b>	
Обед	Суп-лапша "Домашняя"	200	1,96	3,91	11,13	87,50	162
	Суфле из курицы	70	21,13	24,50	1,43	310,50	413
	Рис отварной	130	3,37	4,41	35,00	195,20	419
	Соус томатный	30	0,16	1,01	1,57	16,85	462
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	527
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,23	12,23	59,50	
	Хлеб пшеничный	25	1,60	0,33	14,70	49,60	
	<b>Итого:</b>	<b>680</b>	<b>30,68</b>	<b>34,39</b>	<b>103,95</b>	<b>832,94</b>	
дник уплотнен	Овощное рагу (с соусом сметанным)	200	5,06	11,06	24,00	216,00	207
	Яйцо отварное	20	2,55	2,30	0,15	32,50	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	505 (II вар.)
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,58	23,52	79,36	
	Выпечка	50	5,03	3,40	35,30	187,00	
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>15,27</b>	<b>17,35</b>	<b>98,28</b>	<b>576,48</b>	
<b>Итого:</b>			<b>62,17</b>	<b>69,88</b>	<b>118,96</b>	<b>1387,64</b>	

## 2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Творожник	150	28,67	9,00	39,60	340,50	ТТК 12
	Соус молочный сладкий	30	0,76	1,60	4,90	37,05	224
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	507 (II вар.)
	Батон	30	3,18	0,80	18,90	110,50	
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00	
	<b>Итого:</b>	<b>415</b>	<b>34,11</b>	<b>20,20</b>	<b>80,84</b>	<b>643,37</b>	
II Завтрак	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	534
	<b>Итого:</b>		<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>17,10</b>	<b>72,00</b>	
Обед	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	4,02	9,04	25,59	119,68	139
	Тефтели "Нежные" в соусе смет.с томатом	60/30	10,46	16,90	10,90	235,75	ТТК 79
	Макароны отварные	130	3,68	3,53	23,55	140,73	297
	Компот из изюма	200	0,33	0,00	22,66	91,98	531
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,23	12,23	59,50	
	Хлеб пшеничный	25	1,60	0,33	14,70	49,60	
	<b>Итого:</b>	<b>670</b>	<b>21,99</b>	<b>30,03</b>	<b>109,63</b>	<b>697,24</b>	
дник уплотнен	Каша манная молочная с маслом	205	6,20	8,04	31,08	247,36	Ттк 5
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,12	0,00	12,04	48,64	503 (II вар.)
	Выпечка	50	7,34	3,70	29,16	179,33	
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,58	23,52	79,36	
	<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>16,22</b>	<b>12,32</b>	<b>95,80</b>	<b>554,69</b>	
			<b>73,07</b>	<b>62,55</b>	<b>303,37</b>	<b>1967,30</b>	

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	6,18	7,58	23,28	185,68	
	Кофейный напиток на молоке	200	4,41	5,04	22,43	152,48	ТТК 3 от 31.03.08
	Батон	30	3,18	0,80	18,90	110,50	
	Повидло	10	0,04	0,00	6,50	25,00	
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>13,81</b>	<b>13,42</b>	<b>71,11</b>	<b>473,66</b>	
II Завтрак	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,06	46,87	538
	<b>Итого:</b>		<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>42,00</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с/см	200	1,67	5,06	8,51	86,26	144
	Биточек рыбный	70	8,87	1,65	5,81	73,55	351
	Картофельное пюре	100	2,40	9,80	13,37	180,50	434
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	14,99	60,64	526
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,23	12,23	59,50	
	Хлеб пшеничный	25	1,60	0,33	14,70	49,60	
	<b>Итого:</b>	<b>670</b>	<b>16,60</b>	<b>17,07</b>	<b>69,61</b>	<b>510,05</b>	
Уплотнен	Голубцы Ленивые	70	6,56	6,69	4,93	106,21	150
	Соус сметанный	30	1,00	2,07	2,76	33,70	220
	Кисель плодово-ягодный	200	1,36	0,00	29,02	116,19	516
	Кондитерские изделия	50	3,80	7,36	32,50	150,00	
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,58	23,52	79,36	
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>15,28</b>	<b>16,70</b>	<b>92,73</b>	<b>485,46</b>	
<b>Итого:</b>			<b>46,09</b>	<b>47,59</b>	<b>243,25</b>	<b>1511,17</b>	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный	150	13,97	21,67	3,66	265,60	307
	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	505 (II вар.)
	Батон	30	3,18	0,80	18,90	110,50	
	Молоко сгущеное вареное	10	2,16	2,60	16,65	98,64	
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>19,38</b>	<b>25,08</b>	<b>37,87</b>	<b>536,36</b>	
II Завтрак	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	534
	<b>Итого:</b>		<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>17,10</b>	<b>72,00</b>	
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,54	5,07	8,04	83,33	136
	Котлета куриная	70	9,46	10,70	6,46	159,60	417
	Картофель тушеный с овощами	130	3,34	4,00	16,73	126,20	ТТК
	Компот из кураги	200	0,33	0,00	22,66	91,98	531
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,23	12,23	59,50	
	Хлеб пшеничный	25	1,60	0,33	14,70	49,60	
	<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>18,17</b>	<b>20,33</b>	<b>80,82</b>	<b>570,21</b>	
Лдник уплотнен н	Каша молочная "Дружба" с маслом	205	6,55	8,33	35,09	241,11	266
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	507 (II вар.)
	Выпечка	50	4,68	2,88	28,90	169,32	592
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,58	23,52	79,36	
	<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>15,19</b>	<b>13,39</b>	<b>104,85</b>	<b>579,11</b>	
			<b>53,49</b>	<b>58,80</b>	<b>240,64</b>	<b>1757,68</b>	

## 5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	205	7,23	6,67	39,54	246,87	99
	Какао с молоком	200	4,41	5,04	22,43	152,48	ТТК1 от31.03.08
	Батон	30	3,18	0,80	18,90	110,50	
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00	
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>14,92</b>	<b>19,71</b>	<b>80,97</b>	<b>575,85</b>	
II Завтрак	Фрукт свежий / Сок фруктовый	100	0,60	0,09	14,74	62,18	
	<b>Итого:</b>		<b>0,60</b>	<b>0,09</b>	<b>14,74</b>	<b>62,18</b>	
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	2,26	2,29	17,41	99,27	126
	Запеканка картофельная с мясом	200	27,27	26,47	19,66	428,15	157 (2004)
	Компот из с/фр "Ассорти"	200	0,19	0,00	18,99	76,72	ТТК 10
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,23	12,23	59,50	
	Хлеб пшеничный	25	1,60	0,33	14,70	49,60	
	<b>Итого:</b>	<b>662,5</b>	<b>33,22</b>	<b>29,32</b>	<b>82,99</b>	<b>713,24</b>	
Лдник уплотнен н	Макароны отварные с сыром	200	12,10	10,10	34,00	275,00	301
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	505 (II вар.)
	Яйцо отварное	20	2,55	2,30	0,15	32,50	
	Выпечка	50	3,60	1,70	22,20	118,00	560
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,58	23,52	79,36	
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>20,88</b>	<b>14,69</b>	<b>95,18</b>	<b>566,48</b>	
<b>Итого:</b>			<b>69,62</b>	<b>63,81</b>	<b>273,88</b>	<b>1917,75</b>	

## 6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	205	6,20	8,04	31,08	247,36	Ттк 5
	Кофейный напиток на молоке	200	4,41	5,04	22,43	152,48	ТТК 3 от 31.03.08
	Батон	30	3,18	0,80	18,90	110,50	
	Сыр	10	2,30	3,00	0,00	36,40	
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>16,09</b>	<b>16,88</b>	<b>72,41</b>	<b>546,74</b>	
II Завтрак	Фрукт свежий / Сок фруктовый	100	0,40	0,40	9,80	42,00	
	<b>Итого:</b>		<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>42,00</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	36
	Гренки пшеничные	10	1,13	0,11	7,00	34,42	176
	Плов из птицы отварной	200	37,20	45,33	41,05	747,09	180
	Компот из изюма	200	0,33	0,00	22,66	91,98	531
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,23	12,23	59,50	
	Хлеб пшеничный	25	1,60	0,33	14,70	49,60	
	<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>44,03</b>	<b>49,11</b>	<b>108,53</b>	<b>1061,62</b>	
Лдник уплотнен н	Овощное рагу (с томатным соусом)	200	3,72	14,87	22,57	238,99	215 (1994)
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,06	46,87	538
	Выпечка	50	4,25	2,90	39,20	199,80	586
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,58	23,52	79,36	
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>11,21</b>	<b>18,35</b>	<b>106,35</b>	<b>565,02</b>	
			<b>71,73</b>	<b>84,74</b>	<b>297,09</b>	<b>2215,38</b>	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Запеканка "Королевская " творожная	150	12,30	83,40	20,25	187,13	ТТК 1
	Соус молочный сладкий	30	0,76	1,60	4,90	37,05	224
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	503 (II вар.)
	Батон	30	3,18	0,80	18,90	110,50	
	Повидло	10	0,04	0,00	6,50	25,00	
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>16,40</b>	<b>85,80</b>	<b>62,59</b>	<b>408,32</b>	
II Завтрак	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	534
	<b>Итого:</b>		<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>17,10</b>	<b>72,00</b>	
Обед	Суп из овощей	200	1,54	4,69	10,07	92,19	35
	Рулет "Нежный" с яйцом	70	9,45	6,38	3,83	110,58	ТТК
	Макароны отварные	130	3,68	3,53	23,55	140,73	297
	Соус сметанный с томатом	30	1,03	6,40	1,90	69,10	453
	Компот из кураги	200	0,33	0,00	22,66	91,98	531
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,23	12,23	59,50	
	Хлеб пшеничный	25	1,60	0,33	14,70	49,60	
	<b>Итого:</b>	<b>680</b>	<b>19,53</b>	<b>21,56</b>	<b>88,94</b>	<b>613,68</b>	
Лдник уплотнен II	Каша пшеничная молочная с маслом	205	6,04	7,27	34,29	227,16	273
	Кофейный напиток на молоке	200	4,41	5,04	22,43	152,48	ТТК 3 от 31.03.08
	Выпечка	50	3,30	2,70	20,30	118,73	562
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,58	23,52	79,36	
	<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>16,31</b>	<b>15,59</b>	<b>100,54</b>	<b>577,73</b>	
			<b>52,99</b>	<b>122,95</b>	<b>269,17</b>	<b>1671,73</b>	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный	150	13,97	21,67	3,66	265,60	307
	Какао с молоком	200	4,41	5,04	22,43	152,48	ТТК1 от31.03.08
	Батон	30	3,18	0,80	18,90	110,50	
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00	
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>21,66</b>	<b>34,71</b>	<b>45,09</b>	<b>594,58</b>	
II Завтрак	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,06	46,87	538
	<b>Итого:</b>		<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>42,00</b>	
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,00	65,00	133
	Котлета рыбная	70	9,60	2,88	1,56	70,80	341
	Картофельное пюре	100	2,40	9,80	13,37	180,50	434
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	14,99	60,64	526
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,23	12,23	59,50	
	Хлеб пшеничный	25	1,60	0,33	14,70	49,60	
	<b>Итого:</b>	<b>670</b>	<b>17,18</b>	<b>18,57</b>	<b>64,85</b>	<b>486,04</b>	
Лдник уплотнен н	Каша кукурузная молочная с маслом	205	7,44	8,07	35,28	243,92	271
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	505 (II вар.)
	Яйцо отварное	20	2,55	2,30	0,15	32,50	
	Выпечка	50	13,20	10,14	22,90	301,60	ТТК 7
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,58	23,52	79,36	
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>25,82</b>	<b>21,10</b>	<b>97,16</b>	<b>719,00</b>	
<b>Итого:</b>			<b>65,06</b>	<b>74,78</b>	<b>216,90</b>	<b>1841,62</b>	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	205	7,46	8,07	35,32	244,00	270
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	507 (II вар.)
	Батон	30	3,18	0,80	18,90	110,50	
	Молоко сгущеное вареное	20	4,32	5,20	16,65	197,28	
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>16,36</b>	<b>15,67</b>	<b>71,56</b>	<b>641,10</b>	
II Завтрак	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	534
	<b>Итого:</b>		<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>17,10</b>	<b>72,00</b>	
Обед	Суп картофельный с рыбой	200/12,5	10,57	3,29	5,36	92,99	131
	Биточек "Нежный"	70	9,43	10,50	9,00	166,65	ТТК 79
	Каша гречневая вязкая	130	7,60	4,71	39,00	228,63	464
	Компот из с/фр "Ассорти"	200	0,19	0,00	18,99	76,72	ТТК 10
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,23	12,23	59,50	
	Хлеб пшеничный	25	1,60	0,33	14,70	49,60	
	<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>31,29</b>	<b>19,06</b>	<b>99,28</b>	<b>674,09</b>	
Лдник уплотнен н	Запеканка картофельная с овощами	150	4,96	14,84	31,45	279,20	79
	Кисель плодово-ягодный	200	1,36	0,00	29,02	116,19	516
	Выпечка	50	13,20	10,14	22,90	301,60	
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,58	23,52	79,36	
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>22,08</b>	<b>25,56</b>	<b>106,89</b>	<b>776,35</b>	
			<b>70,04</b>	<b>60,29</b>	<b>294,83</b>	<b>2163,54</b>	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	205	5,15	6,62	32,61	210,13	98
	Кофейный напиток на молоке	200	4,41	5,04	22,43	152,48	ТТК 3 от 31.03.08
	Батон	30	3,18	0,80	18,90	110,50	
	Повидло	10	0,04	0,00	6,50	25,00	
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>12,78</b>	<b>12,46</b>	<b>80,44</b>	<b>498,11</b>	
II Завтрак	Фрукт свежий / Сок фруктовый	100	0,60	0,09	14,74	62,18	
	<b>Итого:</b>		<b>0,60</b>	<b>0,09</b>	<b>14,74</b>	<b>62,18</b>	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	3,00	2,63	13,47	89,55	151
	Жаркое по-домашнему с курой	200	20,50	15,75	20,12	303,71	ТТК
	Компот из изюма	200	0,33	0,00	22,66	91,98	531
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,23	12,23	59,50	
	Хлеб пшеничный	25	1,60	0,33	14,70	49,60	
	<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>27,33</b>	<b>18,94</b>	<b>83,18</b>	<b>594,34</b>	
Лдник уплотнен н	Макароны отварные с овощами	200	6,80	9,32	40,12	271,56	125
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	503 (II вар.)
	Выпечка	50	3,30	2,70	20,30	118,73	562
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,58	23,52	79,36	
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>12,78</b>	<b>12,60</b>	<b>95,98</b>	<b>518,29</b>	
			<b>53,49</b>	<b>44,09</b>	<b>274,34</b>	<b>1672,92</b>	

Анализ среднего значения калорийности за 10 дней

Дата	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
1 день	62,17	69,88	118,96	1387,64
2 день	73,07	62,55	303,37	1967,30
3 день	46,09	47,59	243,25	1511,17
4 день	53,49	58,80	240,64	1757,68
5 день	69,62	63,81	273,88	1917,75
6 день	71,73	84,74	297,09	2215,38
7 день	52,99	122,95	269,17	1671,73
8 день	65,06	74,78	216,90	1841,62
9 день	70,04	60,29	294,83	2163,54
10 день	53,49	44,09	274,34	1672,92
Итого:	61,77	68,95	253,24	1810,70

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 98972918216828532255789598799073225606492451643

Владелец Рузанкина Жанна Вильгельмовна

Действителен с 03.07.2023 по 02.07.2024