

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«РОДНИКОВСКАЯ ШКОЛА-ГИМНАЗИЯ»

Симферопольского района Республики Крым

ОКПО 00833941; ОГРН 1159102031703; ИНН/КПП 9109010469/910901001; ОКУД 0301001

ул.40 лет Победы,9, с. Родниково, Симферопольский район, РК, 297540

тел/факс 3(652)344-223, e-mail: school\_simferopolsiy-rayon28@crimeaedu.ru

(МБОУ «Родниковская школа – гимназия»)

СП «Детский сад «Родничок»

Завтрак 1	Мясопродукты	120/150	5,385	5,33	16,295	135,27	0,91
	Мясопродукты отварные		5,924	5,922	17,976	148,8	
	Батон	28/40	2,94	4,26	9,06	86,49	0,11
	Чай с лимоном	180/190	0,07	0,01	7,1	29	2,83
	Всего	328/390	9,396	9,61	32,458	259,75	
Завтрак 2	Сок	100/100	0,6	-	9,8	39,6	
	Всего	100/100	0,6	-	9,8	39,6	
Обед	Суп						
	Артисшокий с мясом	150/200	1,304	1,71	5,58	45,24	0,32
	Кур. фил.		1,744	2,274	11,43	91,44	0,65
	Рис отварной	100/120	1,63	2,36	10,90	87,2	0,62
	Всего		2,043	3,201	13,62	109,3	0,79
Полдник	Рыба						
	приготовленная	50/60	10,43	1,42	8,16	65	0,47
	Белокочанной капуста	30/40	0,20	-	0,70	5,6	0,04
	Хлеб пшеничный	20/30	2,07	0,36	10,42	84,1	0,61
	Хлеб пшеничный	20/30	2,63	0,48	13,35	106,6	0,77
Ужин	Компот						
	фрукты (сух. фрукты)	180/200	0,12	0,12	16,09	127,94	0,92
	Всего	380/420	0,144	0,144	21,7	173,73	1,27
	Чай с сахаром	180/200	5,485	4,80	9,07	72,56	0,52
	Всего	300/340	6,12	5,44	30,17	242,1	1,76
Итого			15,757	13,293	64,85	438,45	3,17
			42,895	24,883	172,350	1136,55	8,17
			43,512	28,884	202,746	1294,64	9,31

Утверждаю  
 Директор МБОУ  
 «Родниковская школа - гимназия»  
 Директора Ю.Ю. Тафийчук

19.08.2018

ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ  
 МБОУ «РОДНИКОВСКАЯ ШКОЛА - ГИМНАЗИЯ»

## Меню Ясли/ Сад Весенне -летнее

День 1

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	Витамины С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак 1	Макаронные изделия отварные	120/150	5,385 5,924	5,39 5,932	16,298 17,928	135,27 148,8	0,91	
	Батон	28/40	2,94 4,20	4,28 6,12	9,06 12,94	86,49 123,56	0,11	
	Чай с лимоном	180/180	0,07 0,12	0,01 0,02	7,1 10,2	29 41	2,83	
	<b>Всего</b>	<b>328/390</b>	<b>8,395</b>	<b>9,68</b>	<b>32,458</b>	<b>250,76</b>	<b>3,85</b>	
Завтрак 2	Сок	100/100	0,6	-	9,8	61,5	3,60	
	<b>Всего</b>	<b>100/100</b>	<b>0,6</b>	<b>-</b>	<b>9,8</b>	<b>61,5</b>	<b>3,60</b>	
	Суп картофельный с пшеном кур.бул.	150/200	1,308 1,744	1,71 2,274	8,58 11,43	54,9 73,2	6,6	
	Рис отварной	100/120	1,63 2,043	2,56 3,201	10,90 13,626	73,2 91,5	12,10	
	Рыба припущенная овощами(без томата)	60/80	10,45 14,03	1,42 1,90	0,16 0,25	55 74	0,2	
	Салат белокочанной капусты	50/60	0,20 0,25	-	0,70 0,75	4,20 4,3	3	
	Хлеб ржаной	20/30	2,05 2,63	0,36 0,48	10,42 13,35	54,1 69,6	-	
	Хлеб пшеничный	20/ 30	2,385 3,18	0,3 0,4	14,4 19,2	70,5 94	-	
	Компот фруктов (сухофруктов)	180/200	0,12 0,144	0,12 0,144	18,09 21,7	73,94 88,73	1,72	
	<b>Всего</b>	<b>580/720</b>	<b>18,143</b>	<b>6,47</b>	<b>63,25</b>	<b>385,84</b>	<b>23,62</b>	
Полдник	Яблоко запеченное	100/100	1,292	0,783	1,19	122,85	1,043	
	Чай с сахаром	180/200	5,48 6,12	4,88 5,44	9,07 10,11	102 113		
	Кондитерское изделие	20/40	2,385	0,3	14,4	70,5		
	<b>Всего</b>	<b>300/340</b>	<b>15,757</b>	<b>13,293</b>	<b>64,85</b>	<b>438,45</b>	<b>15,757</b>	
<b>Итого</b>			<b>42,895</b> <b>42,512</b>	<b>24,003</b> <b>28,884</b>	<b>170,358</b> <b>202,746</b>	<b>1136,55</b> <b>1206,64</b>	<b>31,07</b> <b>35,11</b>	<b>-</b>

День 2

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	Витамины С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак 1	Каша вязкая рисовая	150/180	5,23 5,75	4,74 5,21	17,13 18,838	132 145,2	0,91	
	Батон	28/40	2,94 4,20	4,28 6,12	9,06 12,94	86,49 123,56	0,11	
	Чай с лимоном	180/180	0,07 0,12	0,01 0,02	7,1 10,2	29 41	2,83	
	<b>Всего</b>	<b>358/400</b>	<b>8,97 10,24</b>	<b>9,62 12,07</b>	<b>32,3 41,07</b>	<b>226,73 313,56</b>	<b>3,85</b>	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	10	
	<b>Всего</b>	<b>100/100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	<b>10</b>	
Обед	Рассольник «Ленинградский»	150/200	4,02 5,308	3,139 4,142	9,359 12,354	81,82 108	8,96	
	Каша гречневая	100/120	4,586 5,73	2,402 3,003	20,721 25,901	118 147		
	Котлета куриная	60/80	11,22 15,07	2,36 3,38	9,33 12,60	103 141	0,12	
	Салат из св.помидор	50/60	0,57 0,713	2,436 3,045	3,344 4,18	37,56 46,95	5,722	
	Хлеб ржаной	20/30	2,05 2,63	0,36 0,48	10,42 13,35	54,1 69,6		
	Хлеб пшеничный	20/30	2,385 3,18	0,3 0,4	14,4 19,2	70,5 94		
	Кисель из фруктов (сухофруктов)	180/200	0,12 0,144	0,12 0,144	18,09 21,7	73,94 88,73	1,72	
	<b>Всего</b>	<b>490/640</b>	<b>19,215 23,928</b>	<b>13,43 16,578</b>	<b>60,65 79,57</b>	<b>441,75 571,83</b>	<b>13,68</b>	
	Кондитерское изделие	30/50	4,22	9,36	25,31	124	10	
	Чай с сахаром	180/200	3,67 4,2	3,19 3,63	18,83 20,67	107 119		
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	10	
	<b>Всего</b>	<b>310/350</b>	<b>7,89 8,42</b>	<b>12,55 12,99</b>	<b>44,14 45,98</b>	<b>231 243</b>	<b>10</b>	
		<b>ИТОГО</b>	<b>47,678</b>	<b>36,878</b>	<b>125,232</b>	<b>1 028,2</b>	<b>23,837</b>	<b>-</b>
		<b>ИТОГО</b>	<b>58,069</b>	<b>45,688</b>	<b>157,844</b>	<b>1 311,71</b>		

День 3

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	Витамины С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак 1	Каша вязкая овсяная	150/180	5,33	5,33	16,14	111,24	0,91	
			5,92	5,93	17,93	149		
	Батон	28/40	2,94	4,28	9,06	86,49	0,11	
			4,20	6,12	12,94	123,56		
Чай с лимоном	180/180	0,07	0,01	7,1	29	2,83		
		0,12	0,02	10,20	41			
	<b>Всего</b>	<b>358/400</b>	<b>8,24</b> <b>10,07</b>	<b>9,03</b> <b>11,35</b>	<b>33,29</b> <b>41,978</b>	<b>247,49</b> <b>309,76</b>	<b>3,85</b>	
Завтрак 2	Сок	100/100	0,6	-	9,8	61,5	3,60	
	<b>Всего</b>	<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>-</b>	<b>9,8</b>	<b>61,5</b>	<b>3,60</b>	
Обед	Суп картофельный с вермишелью на кур.бульоне	150/200	3,327	3,19	9,89	81,67	4,65	
			4,392	4,216	13,06	107,8		
	Плов рисовый с мясом (говядина)	140/160	16	14,78	26,76	304	0,85	
			20,40	19,10	32,50	396		
	Салат из св.огурцов	50/60	0,57	2,436	3,344	37,56	5,722	
			0,713	3,045	4,18	46,95		
	Хлеб ржаной	20/30	2,05	0,36	10,42	54,1	-	
		2,63	0,48	13,35	69,6			
Хлеб пшеничный	20/30	2,385	0,3	14,4	70,5	-		
		3,18	0,4	19,2	94			
Компот шиповника	180/200	0,12	0,12	18,09	73,94	1,72		
		0,144	0,144	21,7	88,73			
	<b>Всего</b>	<b>560/680</b>	<b>24,452</b> <b>29,545</b>	<b>21,236</b> <b>25,573</b>	<b>79,165</b> <b>96,656</b>	<b>603,46</b> <b>737,08</b>	<b>13,422</b>	
Полдник	Макаронные изделия отварные	100/120	15,14	10,76	42,33	255	0,19	
			18,16	12,91	50,79	306		
	Чай с сахаром	180/200	3,67	3,19	18,83	107	2,76	
			4,2	3,63	20,67	119		
Яблоко	100	1,5	-	21	95	10		
	<b>Всего</b>	<b>380/420</b>	<b>20,31</b> <b>23,86</b>	<b>13,95</b> <b>16,54</b>	<b>82,16</b> <b>92,46</b>	<b>457</b> <b>520</b>	<b>10,19</b>	
<b>ИТОГО</b>			<b>53,602</b>	<b>44,216</b>	<b>204,415</b>	<b>1369,45</b>	<b>31,062</b>	
			<b>64,075</b>	<b>53,463</b>	<b>240,894</b>	<b>1628,34</b>		

День 4								
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	Витамины С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак 1	Картофельное пюре (на отваре).	150/180	5,43 5,97	4,98 5,478	15,529 17,082	120,18 132,2	0,91	
	Батон	28/40	2,94 4,20	4,28 6,12	9,06 12,94	86,49 123,56	0,11	
	Чай с лимоном	180/180	0,07 0,12	0,01 0,02	7,1 10,20	29 41	2,83	
	<b>Всего</b>	<b>358/400</b>	<b>8,44 10,29</b>	<b>9,27 11,618</b>	<b>31,689 40,222</b>	<b>235,67 296,76</b>	<b>3,85</b>	
Завтрак 2	Сок	100/100	0,6	-	9,8	61,5	3,60	
	<b>Всего</b>	<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>-</b>	<b>9,8</b>	<b>61,5</b>	<b>3,60</b>	
Обед	Борщ со свежей капустой на мяс.бул.(без томата)	150/200	5,995 7,914	4,406 5,816	8,32 10,984	96,96 128	12,492	
	Гуляш из отварного мяса	60/80	7,71 10,32	6,205 8,15	1,98 2,62	94,5 125	0,30	
	Макаронные отварные(без м/с)	100/120	17,13 22,84	4,39 5,85	15,24 20,32	168,82 225,1	12	
	Салат из св.помидоров с луком	50/60	0,20 0,30	-	0,95 1,05	6,0 6,30	3	
	Хлеб ржаной	20/30	2,05 2,63	0,36 0,48	10,42 13,35	54,1 69,6		
	Хлеб пшеничный	20/30	2,385 3,18	0,3 0,4	14,4 19,2	70,5 94		
	Компот из шиповника	180/200	0,333 0,4	0,015 0,018	21,036 25,24	85,6 102,72	0,36	
	<b>Всего</b>	<b>580/720</b>	<b>24,963 30,424</b>	<b>18,011 21,494</b>	<b>78,865 96,584</b>	<b>579,16 704,62</b>	<b>16,262</b>	
	Полдник	Запеканка из печени	60/80	3,9 5,2	4,4 5,9	6,5 8,7	81,4 108,5	2,76
Чай с сахаром		180/200	3,67 4,2	3,19 3,63	18,83 20,67	107 119		
Фрукты свежие		100	0,75	-	10,5	48	5	
Хлеб ржаной		20/30	2,05 2,63	0,36 0,48	10,42 13,35	54,1 69,6	-	-
<b>Всего</b>	<b>360/410</b>	<b>10,37 12,78</b>	<b>7,95 10,01</b>	<b>46,25 53,22</b>	<b>290,5 345,1</b>	<b>7,76</b>		
<b>ИТОГО</b>			<b>44,373 54,094</b>	<b>35,231 43,122</b>	<b>166,604 199,826</b>	<b>1166,83 1407,98</b>	<b>31,472</b>	<b>-</b>

День 5

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	Витамины С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак 1	Макаронные изделия отварные	150/180	5,23 5,75	4,74 5,21	17,13 18,838	132 145,2	0,91	
	Батон	28/40	2,94 4,2	4,28 6,12	9,06 12,94	86,49 123,56	0,11	
	Чай с лимоном	180/180	0,07 0,12	0,01 0,02	7,1 10,20	29 41	2,83	
	<b>Всего</b>	<b>358/400</b>	<b>8,24 10,07</b>	<b>9,03 11,35</b>	<b>33,29 41,978</b>	<b>247,49 309,76</b>	<b>3,85</b>	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,75	-	10,5	48	5	
	<b>Всего</b>	<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>-</b>	<b>10,5</b>	<b>48</b>	<b>5</b>	
Обед	Суп картофельный рыбный	150/200	1,210 1,598	3,096 4,088	10,259 13,542	73,78 97,4	6,03	
	Перец фаршированный мясом и рисом ( без томата)	80/100	3,78 5,68	3 4,36	18,16 27,25	114 171	-	
	Картофель отварной	80/100	11,22 15,07	2,36 3,38	9,33 12,60	103 141	0,12	
	Салат из свёклы	50/60	0,57 0,713	2,436 3,045	3,344 4,18	37,56 46,95	5,722	
	Хлеб ржаной	20/30	2,05 2,63	0,36 0,48	10,42 13,35	54,1 69,6	-	
	Хлеб пшеничный	20/30	2,385 3,18	0,3 0,4	14,4 19,2	70,5 94	-	
	Компот из сухофруктов	180/200	0,333 0,4	0,015 0,018	21,036 25,24	85,60 102,72	0,36	
	<b>Всего</b>	<b>580/720</b>	<b>24,426 32,243</b>	<b>9,977 13,317</b>	<b>79,342 101,061</b>	<b>414,66 655,92</b>	<b>10,77</b>	
Полдник	Кондитерское изделие	30/50	2,14 3,22	5,93 9,36	15,53 23,29	124 190	10	
	Чай с сахаром	180/200	3,67 4,2	3,19 3,63	18,83 20,67	107 119		
	Фрукты свежие	100	0,75	-	10,5	48	5	
	<b>Всего</b>	<b>310/350</b>	<b>13,575 16,315</b>	<b>16,95 21,35</b>	<b>31,73 33,63</b>	<b>334,5 392,5</b>	<b>1,8</b>	-
<b>ИТОГО</b>			<b>46,991 59,378</b>	<b>35,957 46,017</b>	<b>154,862 187,169</b>	<b>1044,65 1406,18</b>	<b>21,42</b>	-

День 6

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	Витамины С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак 1	Каша вязкая овсяная	150/180	5,385	5,39	16,298	135,27	0,91	
			5,924	5,932	17,928	148,8		
	Батон	28/40	2,94 4,20	4,28 6,12	9,06 12,94	86,49 123,56	0,11	
	Чай с лимоном	180/180	0,07 0,12	0,01 0,02	7,1 10,2	29 41	2,83	
	<b>Всего</b>	<b>358/400</b>	<b>8,395 10,244</b>	<b>9,68 12,072</b>	<b>32,458 41,068</b>	<b>250,76 313,36</b>	<b>3,85</b>	
Завтрак 2	Сок	100	0,6	-	9,8	61,5	3,6	
	<b>Всего</b>	<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>-</b>	<b>9,8</b>	<b>61,5</b>	<b>3,6</b>	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/200	1,308	1,71	8,58	54,9	6,6	
			1,744	2,274	11,43	73,2		
	Рис отварной	100/120	1,63 2,043	2,56 3,201	10,90 13,626	73,2 91,5	12,10	
	Котлета рыбная «Любительская»	60/80	8,71 11,95	2,11 3,01	5,89 7,0	77 103	0,36	
	Салат из св.помидоров с луком	50/60	0,20 0,30	-	0,95 1,05	6,0 6,30	3	
	Хлеб ржаной	20/30	2,05 2,63	0,36 0,48	10,42 13,35	54,1 69,6	-	
	Хлеб пшеничный	20/30	2,385 3,18	0,3 0,4	14,4 19,2	70,5 94	-	
	Кисель фруктовый	180/200	0,197 0,232	0,09 0,012	26,45 35,27	106,7 142,2	0,29	
		<b>Всего</b>	<b>580/720</b>	<b>16,48 22,079</b>	<b>7,13 9,485</b>	<b>77,59 100,926</b>	<b>442,4 579,8</b>	<b>22,35</b>
Полдник	Яблоко запеченное	100/100	1,292	0,783	1,19	122,85	1,043	
	Чай с сахаром	180/200	3,67 4,2	3,19 3,63	18,83 20,67	107 119		
	Кондитерское изделие	30/50	2,14 3,22	5,93 9,36	15,53 23,29	124 190	10	
	<b>Всего</b>	<b>310/350</b>	<b>7,102 8,712</b>	<b>9,903 13,773</b>	<b>35,55 45,15</b>	<b>353,85 431,85</b>	<b>11,043</b>	
<b>ИТОГО</b>			<b>32,577 41,635</b>	<b>26,713 35,33</b>	<b>155,398 196,944</b>	<b>1108,51 1386,51</b>	<b>40,843</b>	

День 7

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	Витамины С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак 1	Каша вязкая рисовая	150/180	5,23 5,75	4,74 5,21	17,13 18,838	132 145,2	0,91	
	Батон	28/40	2,94 4,20	4,28 6,12	9,06 12,94	86,49 123,56	0,11	
	Чай с лимоном	180/180	0,07 0,12	0,01 0,02	7,1 10,2	29 41	2,83	
	<b>Всего</b>	<b>358/400</b>	<b>8,97 10,24</b>	<b>9,62 12,07</b>	<b>32,3 41,07</b>	<b>226,73 313,56</b>	<b>3,85</b>	
	Завтрак 2	Сок	100	0,6	-	9,8	61,5	3,6
	<b>Всего</b>	<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>-</b>	<b>9,8</b>	<b>61,5</b>	<b>3,6</b>	
Обед	Суп картофельный с крупой на мяс.бульоне	150/180	4,02 5,308	3,139 4,142	9,359 12,354	81,82 108	8,96	
	Пюре картофельное (на отваре)	100/120	4,586 5,73	2,402 3,003	20,721 25,901	118 147		
	Котлета куриная	60/80	11,22 15,07	2,36 3,38	9,33 12,60	103 141	0,12	
	Салат из б/к капусты	30/40	0,20 0,30	-	0,95 1,05	6,0 6,30	3,0	
	Хлеб ржаной	20/30	2,05 2,63	0,36 0,48	10,42 13,35	54,1 69,6	-	
	Хлеб пшеничный	20/30	2,385 3,18	0,3 0,4	14,4 19,2	70,5 94	-	
	Компот из сухо св.фруктов	180/200	0,333 0,4	0,015 0,018	21,036 25,24	85,60 102,72	0,36	
	<b>Всего</b>	<b>560/680</b>	<b>18,968 23,109</b>	<b>11,338 13,402</b>	<b>81,605 100,359</b>	<b>502,34 610,87</b>	<b>12,44</b>	
	Полдник	Яблоко запеченное	100/100	1,292	0,783	1,19	122,85	1,043
	Чай с сахаром	180/200	3,67 4,2	3,19 3,63	18,83 20,67	107 119		
	<b>Всего</b>	<b>280/300</b>	<b>7,89 8,42</b>	<b>12,55 12,99</b>	<b>44,14 45,98</b>	<b>231 243</b>	<b>10</b>	
<b>ИТОГО</b>			<b>36,428 42,369</b>	<b>33,508 38,462</b>	<b>167,845 197,209</b>	<b>1021,57 1228,93</b>	<b>31,77</b>	-

День 8

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	Вита мин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	
Завтрак1	Каша вязкая овсяная	150/180	5,33 5,92	5,33 5,93	16,14 17,93	111,24 149	0,91	
	Батон	28/40	2,94 4,20	4,28 6,12	9,06 12,94	86,49 123,56	0,11	
	Чай с лимоном	180/180	0,07 0,12	0,01 0,02	7,1 10,20	29 41	2,83	
	<b>Всего</b>	<b>358/400</b>	<b>8,24 10,07</b>	<b>9,03 11,35</b>	<b>33,29 41,978</b>	<b>247,49 309,76</b>	<b>3,85</b>	
Завтрак2	Фрукты свежие	100	0,75	-	10,5	48	5	
	<b>Всего</b>	<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>-</b>	<b>10,5</b>	<b>48</b>	<b>5</b>	
Обед	Суп картофельный на кур.бульоне	150/200	5,995 7,914	4,406 5,816	8,32 10,984	96,96 128	12,49 2	
	Мясо тушенное с овощами( без томата)	140/160	3,785	2,315	18,155	108,5	-	
	Салат из огурцов св.	50/60	0,57 0,713	2,436 3,045	3,344 4,18	37,56 46,95	5,722	
	Хлеб ржаной	20/30	2,05 2,63	0,36 0,48	10,42 13,35	54,1 69,6	-	
	Хлеб пшеничный	20/30	2,385 3,18	0,3 0,4	14,4 19,2	70,5 94	-	
	Компот из сухофруктов	180/200	0,333 0,4	0,015 0,018	21,036 25,24	85,60 102,72	0,36	
	<b>Всего</b>	<b>560/680</b>	<b>18,648 23,409</b>	<b>11,796 14,929</b>	<b>79,781 96,679</b>	<b>503,06 617,62</b>	<b>18,612</b>	
Полдник	Макаронные изделия отварные	100/120	15,14 18,16	10,76 12,91	42,33 50,79	255 306	0,19	
	Чай с сахаром	180/200	3,67 4,2	3,19 3,63	18,83 20,67	107 119		
	Яблоко	100	1,5	-	21	95	10	-
	<b>Всего</b>	<b>380/420</b>	<b>20,31 23,86</b>	<b>13,95 16,54</b>	<b>82,16 92,46</b>	<b>457 520</b>	<b>10,19</b>	
<b>ИТОГО</b>			<b>47,948 58,089</b>	<b>34,776 42,819</b>	<b>205,731 241,617</b>	<b>1255,55 1495,38</b>	<b>37,652</b>	<b>-</b>

День 9

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак 1	Каша вязкая гречневая	150/180	5,43 5,97	4,98 5,478	15,529 17,082	120,18 132,2	0,91	
	Батон	28/40	2,94 4,20	4,28 6,12	9,06 12,94	86,49 123,56	0,11	
	Чай с лимоном	180/180	0,07 0,12	0,01 0,02	7,1 10,20	29 41	2,83	
	<b>Всего</b>	<b>358/400</b>	<b>8,44 10,29</b>	<b>9,27 11,618</b>	<b>31,689 40,222</b>	<b>235,67 296,76</b>	<b>3,85</b>	
Завтрак 2	Сок	100/100	0,6	-	9,8	61,5	3,60	
	<b>Всего</b>	<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>-</b>	<b>9,8</b>	<b>61,5</b>	<b>3,60</b>	
Обед	Борщ со свежей капустой на мяс.бул.(без томата)	150/200	5,995 7,914	4,406 5,816	8,32 10,984	96,96 128	12,492	
	Гуляш из отварного мяса	60/80	7,71 10,32	6,205 8,15	1,98 2,62	94,5 125	0,30	
	Макаронны отварные	100/120	17,13 22,84	4,39 5,85	15,24 20,32	168,82 225,1	12	
	Салат из св.помидоров с луком	50/60	0,20 0,30	-	0,95 1,05	6,0 6,30	3	
	Хлеб ржаной	20/30	2,05 2,63	0,36 0,48	10,42 13,35	54,1 69,6		
	Хлеб пшеничный	20/30	2,385 3,18	0,3 0,4	14,4 19,2	70,5 94		
	Компот из шиповника	180/200	0,333 0,4	0,015 0,018	21,036 25,24	85,6 102,72	0,36	
	<b>Всего</b>	<b>580/720</b>	<b>35,803 47,584</b>	<b>15,811 20,714</b>	<b>72,346 92,764</b>	<b>576,48 648,103</b>	<b>28,152</b>	
	Оладьи из печени говяд.	65/130	2,14 3,22	5,93 9,36	15,53 23,29	124 190	10	
	Чай с сахаром	180/200	3,67 4,2	3,19 3,63	18,83 20,67	107 119		
	<b>Всего</b>	<b>245/330</b>	<b>5,81 7,42</b>	<b>9,12 12,99</b>	<b>34,36 43,96</b>	<b>231 309</b>	<b>10</b>	
	<b>Итого</b>			<b>50,653 65,894</b>	<b>34,201 45,322</b>	<b>116,506 186,746</b>	<b>1104,65 1315,36</b>	<b>45,602</b>

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	Витамины С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак 1	Макаронные изделия отварные	150/180	5,23 5,75	4,74 5,21	17,13 18,838	132 145,2	0,91	
	Батон	28/40	2,94 4,2	4,28 6,12	9,06 12,94	86,49 123,56	0,11	
	Чай с лимоном	180/180	0,07 0,12	0,01 0,02	7,1 10,20	29 41	2,83	
	<b>Всего</b>	<b>358/400</b>	<b>8,24 10,07</b>	<b>9,03 11,35</b>	<b>33,29 41,978</b>	<b>247,49 309,76</b>	<b>3,85</b>	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,75	-	10,5	48	5	
	<b>Всего</b>	<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>-</b>	<b>10,5</b>	<b>48</b>	<b>5</b>	
Обед	Суп с бабовыми кур.бул.	150/200	1,704 1,874	2,056 2,262	12,098 13,308	73,64 81	8,25	
	Перец фаршированный мясом и рисом	80/100	3,78 5,68	3 4,36	18,16 27,25	114 171	-	
	Картофель отварной	80/100	11,22 15,07	2,36 3,38	9,33 12,60	103 141	0,12	
	Салат из свёклы	50/60	0,57 0,713	2,436 3,045	3,344 4,18	37,56 46,95	5,722	
	Хлеб ржаной	20/30	2,05 2,63	0,36 0,48	10,42 13,35	54,1 69,6	-	
	Хлеб пшеничный	20/30	2,385 3,18	0,3 0,4	14,4 19,2	70,5 94	-	
	Компот из сухофруктов	180/200	0,333 0,4	0,015 0,018	21,036 25,24	85,60 102,72	0,36	
	<b>Всего</b>	<b>580/720</b>	<b>9,602 11,214</b>	<b>8,291 8,72</b>	<b>72,334 85,478</b>	<b>403,84 467,32</b>	<b>13,61</b>	<b>-</b>
Полдник	Картофель отварной	100/120	15,14 18,16	10,76 12,91	42,33 50,79	255 306	0,19	
	Чай с сахаром	180/200	3,67 4,2	3,19 3,63	18,83 20,67	107 119		
	Яблоко	100	1,5	-	21	95	10	
	<b>Всего</b>	<b>380/420</b>	<b>20,31 23,86</b>	<b>13,95 16,54</b>	<b>82,16 92,46</b>	<b>457 520</b>	<b>10,19</b>	
<b>ИТОГО</b>			<b>45,798 55,879</b>	<b>38,761 46,632</b>	<b>206,422 271,876</b>	<b>1294,95 1507,50</b>	<b>25,567</b>	<b>-</b>