

# Чавычалова Ирина Андреевна

Подписан: Чавычалова Ирина Ан  
DN: ИНН=234300522634, СНИЛС:  
С=RU, S=Краснодарский край, О-  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТН  
ВЕСНА™ Г. НОВОКУБАНСКА МУИ  
НОВОКУБАНСКИЙ РАЙОН", G=И  
SN=Чавычалова Ирина Андреевн  
Основание: Я являюсь автором э  
Местоположение:

УТВЕРЖДЕНО :  
приказ от 29.09.2021г. №130-П  
Заведующий МДОБУ № 13  
И.А.Чавычалова

## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ для организации питания детей в ДОУ с 8-10-часовым пребыванием

Возрастная категория: до 3-х лет ( зимний период )

<b>ДЕНЬ 1</b>								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг	№ ре- цеп- туры
			Белки,	Жиры	Угле- воды,			
Завтрак:	Суп молочный с манной крупой	150	3,90	3,81	12,32	99,15	0,68	101
	Какао молоком	150	2,48	2,18	10,35	70,5	0,52	462
	Хлеб пшеничный	20	1,05	0,13	6,44	31,33	0,00	575
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	79
	Сыр (порциями)	9	2,09	2,65	0,00	32,22	0,06	75
	<b>ИТОГО:</b>	<b>334</b>	<b>9,6</b>	<b>12,4</b>	<b>29,2</b>	<b>266,3</b>	<b>1,3</b>	
2 завтрак:	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	3,0	501
	<b>ИТОГО:</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,5</b>	<b>3,0</b>	
Обед:	Овощная нарезка ( томаты квашенные)	40	0,44	0,04	0,64	5,2	4,0	149
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	180	1,33	3,24	5,04	54,00	1,7	95
	Котлета из говядины	4	0,01	0,6	0,13	6,4	0,01	433
	Котлета из говядины	60	9,32	7,07	9,64	119,00	0,00	339
	Каша рассыпчатая рисовая	110	2,62	3,44	26,88	148,92	0,00	205
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,12	0,12	17,91	73,20	0,45	486
	Хлеб пшеничный	10	0,53	0,06	3,22	15,78	0,00	575
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,00	575
	<b>ИТОГО:</b>	<b>584</b>	<b>16,4</b>	<b>15,0</b>	<b>75,4</b>	<b>482,0</b>	<b>6,16</b>	
Полдник:	Запеканка из творога	80	12,72	6,16	12,00	124,55	0,00	279
	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,6	32,7	0,1	471
	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	470
	<b>ИТОГО:</b>	<b>240</b>	<b>17,8</b>	<b>10,8</b>	<b>23,6</b>	<b>232,3</b>	<b>1,2</b>	
	<b>ВСЕГО за 1 день:</b>	<b>1308</b>	<b>44,6</b>	<b>38,4</b>	<b>144,0</b>	<b>1045,1</b>	<b>11,2</b>	
	<b>Норма за 1 день</b>		<b>40,0</b>	<b>37,8</b>	<b>145</b>	<b>1050</b>		

<b>ДЕНЬ 2</b>								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг	№ ре- цеп- туры
			Белки,	Жиры	Угле- воды,			
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с пшеном	150	4,35	4,11	13,93	110,10	0,68	101
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	0,22	413
	Батон йодированный	20	1,05	0,13	6,44	64,00	0,00	576
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	79
	Кондитерские изделия(вафли)	22	0,86	6,73	13,8	119,0	0,00	580
	<b>ИТОГО:</b>		<b>347</b>	<b>9,0</b>	<b>17,0</b>	<b>45,6</b>	<b>403,2</b>	<b>0,9</b>
<b>2 завтрак:</b>	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,75	0,75	9,18	44,00	7,50	386
	<b>ИТОГО:</b>	<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>0,75</b>	<b>9,18</b>	<b>44,00</b>	<b>7,50</b>	
<b>Обед:</b>	Овощная нарезка (огурцы квашенные)	40	0,32	0,04	0,64	4,4	1,0	149
	Суп картофельный с бобовыми	180	3,99	3,8	11,75	97,02	3,42	87
	Котлеты рубленые из птицы, запеченные с соусом молочным	60	8,28	11,84	6,75	166,83	0,26	374\383
	Капуста тушеная	110	2,07	3,24	9,43	86,9	18,0	143
	Кисель из свежих плодов (яблок)	150	0,12	0,12	17,91	73,2	06	476
	Хлеб пшеничный	10	0,53	0,06	3,22	15,78	0,00	575
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,00	575
	<b>ИТОГО:</b>	<b>582</b>	<b>17,4</b>	<b>19,5</b>	<b>61,6</b>	<b>503,5</b>	<b>28,7</b>	
<b>Полдник:</b>	Котлета рыбная запеченная	60	10,3	4,51	6,21	107,0	0,18	271
	Соус молочный	20	0,7	1,66	2,11	26,2	0,13	370
	Хлеб пшеничный	10	0,53	0,06	3,22	15,78	0,00	575
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	411
	<b>ИТОГО:</b>	<b>240</b>	<b>11,6</b>	<b>6,24</b>	<b>18,5</b>	<b>177,0</b>	<b>0,33</b>	
	<b>ВСЕГО за 2 день:</b>	<b>1269</b>	<b>39,0</b>	<b>43,5</b>	<b>135,0</b>	<b>1128,0</b>	<b>37,43</b>	
	<b>Норма за 1 день</b>		<b>40,0</b>	<b>37,8</b>	<b>145</b>	<b>1050</b>		

<b>ДЕНЬ 3</b>								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг	№ ре- цеп- туры
			Белки,	Жиры	Угле- воды,			
<b>Завтрак:</b>	Омлет с зеленым горошком	100	6,6	10,0	3,2	127,0	1,18	269
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	414
	Хлеб пшеничный	20	1,05	0,13	6,44	31,33	0,00	575
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	79
	<b>ИТОГО:</b>	<b>275</b>	<b>10,03</b>	<b>15,8</b>	<b>20,34</b>	<b>261,4</b>	<b>2,2</b>	
<b>2 завтрак</b>	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,75	0,75	9,18	44,00	7,50	386
	<b>ИТОГО:</b>	<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>0,75</b>	<b>9,18</b>	<b>44,00</b>	<b>7,50</b>	
<b>Обед:</b>	Овощная нарезка (капуста квашенная)	40	0,64	0,04	2,08	10,8	15,24	149
	Щи со свежей капусты с картофелем	180	1,27	3,52	6,11	61,02	13,3	73
	Печень, тушенная в соусе	70	11,6	5,6	6,5	123,0	0,66	359\372
	Каша вязкая (ячневая)	110	2,37	3,1	15,27	98,45	0,00	331
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,12	0,12	17,91	73,20	0,45	486
	Хлеб пшеничный	10	0,53	0,06	3,22	15,78	0,00	575
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,00	575
	<b>ИТОГО:</b>	<b>590</b>	<b>18,5</b>	<b>12,8</b>	<b>63,0</b>	<b>441,6</b>	<b>29,65</b>	
<b>Полдник:</b>	Оладьи	80	6,0	7,5	30,3	214,5	0,3	526
	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,6	32,7	0,1	471
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	419
	<b>ИТОГО:</b>	<b>240</b>	<b>11,3</b>	<b>12,43</b>	<b>33,19</b>	<b>332,2</b>	<b>2,45</b>	
	<b>ВСЕГО за 3 день:</b>	<b>1215</b>	<b>40,5</b>	<b>42,0</b>	<b>126,0</b>	<b>1079,2</b>	<b>41,8</b>	
	<i>Норма за 1 день</i>		<b>40,0</b>	<b>37,8</b>	<b>145</b>	<b>1050</b>		

<b>ДЕНЬ 4</b>								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг	№ ре- цеп- туры
			Белки,	Жиры	Угле- воды,			
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с крупой (ячневой)	150	4,17	3,87	13,76	106,65	0,68	101
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	0,22	413
	Хлеб пшеничный	20	1,05	0,13	6,44	31,33	0,00	575
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	79
	Кондитерские изделия (печенье)	22	1,36	4,0	15,1	101,6	0,00	582
	<b>ИТОГО:</b>		<b>347</b>	<b>9,3</b>	<b>14,0</b>	<b>46,68</b>	<b>349,6</b>	<b>0,9</b>
<b>2 завтрак:</b>	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	3,0	501
	<b>ИТОГО:</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,5</b>	<b>3,0</b>	
<b>Обед:</b>	Овощная нарезка (капуста квашенная)	40	0,64	0,04	2,08	10,8	15,24	149
	Суп картофельный с клецками	180	1,49	2,42	8,74	62,82	4,14	91\128
	Биточек из говядины	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	299
	Картофель в молоке	110	2,48	3,72	13,42	96,8	11,53	137
	Кисель из сухофруктов	150	0,17	0,01	26,45	106,65	0,11	397
	Хлеб пшеничный	10	0,53	0,06	3,22	15,78	0,00	575
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,00	575
	<b>ИТОГО:</b>	<b>580</b>	<b>16,7</b>	<b>13,7</b>	<b>75,5</b>	<b>491,3</b>	<b>31,11</b>	
<b>Полдник:</b>	Рыба соленая(сельдь)	40	6,8	3,4	0,00	57,6	0,00	8
	Икра свекольная	40	0,94	1,84	4,93	40,04	2,69	55
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,00	1,05	470
	Хлеб пшеничный	10	0,53	0,06	3,22	15,78	0,00	575
	<b>ИТОГО:</b>	<b>240</b>	<b>12,6</b>	<b>9,05</b>	<b>14,5</b>	<b>189,4</b>	<b>3,74</b>	
	<b>ВСЕГО за 4 день:</b>	<b>1317</b>	<b>39,35</b>	<b>36,9</b>	<b>151,8</b>	<b>1094,8</b>	<b>38,8</b>	
<i>Норма за 1 день</i>		<b>40,0</b>	<b>37,8</b>	<b>145</b>	<b>1050</b>			

<b>ДЕНЬ 5</b>								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг	№ ре- цеп- туры
			Белки,	Жиры	Угле- воды,			
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с пшеном	150	4,35	4,11	13,93	110,10	0,68	101
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	414
	Батон йодированный	20	1,05	0,13	6,44	64,00	0,00	576
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	79
	<b>ИТОГО:</b>	<b>325</b>	<b>7,8</b>	<b>9,87</b>	<b>31,07</b>	<b>277,15</b>	<b>1,66</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,75	0,75	9,18	44,00	7,50	386
	<b>ИТОГО:</b>	<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>0,75</b>	<b>9,18</b>	<b>44,00</b>	<b>7,50</b>	
<b>Обед:</b>	Овощная нарезка ( капуста квашенная)	40	0,64	0,04	2,08	10,8	15,24	149
	Суп картофельный с гречками	180\10	2,3	2,47	10,52	73,91	5,8	85\123
	Тефтеля мясная в сметанном соусе	60\60	8,14	9,04	10,3	155,0	0,45	304\372
	Картофельное пюре с морковью	110	2,09	3,3	13,2	91,74	11,5	340
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,01	394
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,00	575
	<b>ИТОГО:</b>	<b>640</b>	<b>15,5</b>	<b>15,3</b>	<b>68,9</b>	<b>475,6</b>	<b>33,0</b>	
<b>Полдник:</b>	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157,0	0,15	229
	Икра кабачковая	40	0,80	3,60	3,40	48,8	2,80	150
	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,45	420
	Хлеб пшеничный	10	0,53	0,06	3,22	15,78	0,00	575
	<b>ИТОГО:</b>	<b>285</b>	<b>16,76</b>	<b>20,8</b>	<b>14,13</b>	<b>296,6</b>	<b>3,4</b>	
	<b>ВСЕГО за 5 день:</b>	<b>1350</b>	<b>40,8</b>	<b>46,7</b>	<b>123,3</b>	<b>1095,0</b>	<b>45,6</b>	
	<b>Норма за 1 день</b>		<b>40,0</b>	<b>37,8</b>	<b>145</b>	<b>1050</b>		

<b>ДЕНЬ 6</b>								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг	№ ре- цеп- тур ы
			Белки,	Жиры	Угле- воды,			
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с манной крупой	150	3,90	3,81	12,32	99,15	0,68	101
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	0,22	413
	Батон йодированный	20	1,05	0,13	6,44	64,00	0,00	576
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	79
	Сыр (порциями)	9	2,09	2,65	0,00	32,22	0,06	75
	<b>ИТОГО:</b>	<b>334</b>	<b>9,73</b>	<b>12,55</b>	<b>30,14</b>	<b>305,4</b>	<b>0,96</b>	
<b>2 завтрак::</b>	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	3,0	501
	<b>ИТОГО:</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,5</b>	<b>3,0</b>	
<b>Обед:</b>	Овощная нарезка (огурцы квашенные)	40	0,32	0,04	0,64	4,4	1,0	149
	Суп картофельный с крупой	180	1,53	3,66	14,54	74,34	6,0	86
	Капуста тушеная	110	2,07	3,24	9,43	75,10	18,3	143
	Котлета рубленая мясная	60	9,32	7,07	9,64	139,00	0,09	299
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,20	0,45	486
	Хлеб пшеничный	10	0,53	0,06	3,22	15,78	0,00	575
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,00	575
	<b>ИТОГО:</b>	<b>580</b>	<b>15,9</b>	<b>14,58</b>	<b>67,3</b>	<b>441,22</b>	<b>25,8</b>	
<b>Полдник:</b>	Шницель рыбный натуральный	60	9,0	0,8	4,2	59,2	1,8	310
	Зеленый горошек	40	1,24	0,08	2,6	16,00	3,34	150
	Хлеб пшеничный	10	0,53	0,06	3,22	15,78	0,00	575
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,00	1,05	470
	<b>ИТОГО:</b>	<b>260</b>	<b>15,12</b>	<b>4,7</b>	<b>16,3</b>	<b>169,0</b>	<b>6,2</b>	
	<b>ВСЕГО за 6 день:</b>	<b>1324,0</b>	<b>41,5</b>	<b>32,0</b>	<b>128,9</b>	<b>980,2</b>	<b>35,9</b>	
<i>Норма за 1 день</i>		<b>40,0</b>	<b>37,8</b>	<b>145</b>	<b>1050</b>			

<b>ДЕНЬ 7</b>								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг	№ ре- цеп- тур ы
			Белки,	Жиры	Угле- воды,			
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,61	3,81	12,62	99,15	0,68	101
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	414
	Хлеб пшеничный	20	1,05	0,13	6,44	31,33	0,00	575
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	79
	Сыр (порциями)	9	2,09	2,65	0,00	32,22	0,06	75
	<b>ИТОГО:</b>	<b>334</b>	<b>9,13</b>	<b>12,9</b>	<b>29,73</b>	<b>274,18</b>	<b>0,74</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	3,0	501
	<b>ИТОГО:</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,5</b>	<b>3,0</b>	
<b>Обед:</b>	Овощная нарезка ( томаты квашенные)	40	0,44	0,04	0,64	5,2	4,0	149
	Борщ вегетарианский	180	2,0	4,3	9,8	85,9	12,8	65
	Фрикадельки из птицы	60	9,03	6,95	5,85	122,00	0,32	325
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,0	3,1	19,3	121,4	0,00	219
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,01	394
	Хлеб пшеничный	10	0,53	0,06	3,22	15,78	0,00	575
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,00	575
	<b>ИТОГО:</b>	<b>580</b>	<b>18,4</b>	<b>14,9</b>	<b>71,6</b>	<b>494,4</b>	<b>17,13</b>	
<b>Полдник:</b>	Пудинг из творога (запеченный)	100	15,14	10,76	24,33	255,0	0,19	249
	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,6	32,7	0,1	471
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,0	411
	<b>ИТОГО:</b>	<b>260</b>	<b>15,9</b>	<b>11,6</b>	<b>36,9</b>	<b>315,7</b>	<b>0,29</b>	
	<b>ВСЕГО за 7 день:</b>	<b>1324</b>	<b>44,1</b>	<b>39,5</b>	<b>153,3</b>	<b>1148,0</b>	<b>21,15</b>	
	<i>Норма за 1 день</i>		<b>40,0</b>	<b>37,8</b>	<b>145</b>	<b>1050</b>		

<b>ДЕНЬ 8</b>								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг	№ ре- цеп- тур ы
			Белки,	Жиры	Угле- воды,			
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с пшеном	150	4,35	4,11	13,93	110,10	0,68	101
	Какао молоком	150	2,48	2,18	10,35	70,5	0,52	462
	Хлеб пшеничный	20	1,05	0,13	6,44	31,33	0,00	575
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	79
	<b>ИТОГО:</b>	<b>325</b>	<b>7,92</b>	<b>10,05</b>	<b>30,8</b>	<b>245,0</b>	<b>1,2</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,75	0,75	9,18	44,00	7,50	386
	<b>ИТОГО:</b>	<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>0,75</b>	<b>9,18</b>	<b>44,00</b>	<b>7,50</b>	
<b>Обед:</b>	Овощная нарезка ( капуста квашенная)	40	0,64	0,04	2,08	10,8	15,24	149
	Суп с вермишелью	180	1,94	2,04	12,34	75,42	6,0	88
	Шницель рубленый мясной	60	9,32	7,07	9,64	139,0	0,9	299
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,05	11,12	0,05	372
	Картофельное пюре	110	2,25	3,52	14,99	100,65	13,0	339
	Кисель из сухофруктов	150	0,17	0,01	26,45	106,65	0,11	397
	Хлеб пшеничный	10	0,53	0,06	3,22	15,78	0,00	575
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,00	575
	<b>ИТОГО:</b>	<b>595</b>	<b>17,1</b>	<b>13,9</b>	<b>80,7</b>	<b>518,8</b>	<b>35,3</b>	
<b>Полдник:</b>	Яйцо вареное	40	5,08	4,5	0,28	63,0	0,00	227
	Икра кабачковая	40	0,80	3,60	3,40	48,8	2,80	150
	Кефир (ряженка)	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	470
	Хлеб пшеничный	10	0,53	0,06	3,22	15,78	0,00	575
	<b>ИТОГО:</b>	<b>240</b>	<b>10,76</b>	<b>11,9</b>	<b>12,9</b>	<b>202,58</b>	<b>3,85</b>	
	<b>ВСЕГО за 8 день:</b>	<b>1260</b>	<b>36,5</b>	<b>36,6</b>	<b>133,6</b>	<b>1010,4</b>	<b>47,8</b>	
	<i>Норма за 1 день</i>		<b>40,0</b>	<b>37,8</b>	<b>145</b>	<b>1050</b>		

<b>ДЕНЬ 9</b>								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг	№ ре- цеп- тур ы
			Белки,	Жиры	Угле- воды,			
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с вермшелью	150	4,31	3,91	14,13	108,90	0,68	100
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	0,22	413
	Хлеб пшеничный	20	1,05	0,13	6,44	31,33	0,00	575
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	79
	Кондитерские изделия(печенье)	22	1,36	4,0	15,1	101,6	0,00	582
	<b>ИТОГО:</b>	<b>347</b>	<b>9,41</b>	<b>14,0</b>	<b>47,0</b>	<b>351,9</b>	<b>0,9</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	3,0	501
	<b>ИТОГО:</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,5</b>	<b>3,0</b>	
<b>Обед:</b>	Овощная нарезка ( капуста квашенная)	40	0,64	0,04	2,08	10,8	15,24	149
	Суп картофельный с с клецками	180	1,49	2,42	8,74	62,82	4,14	91
	Фрикаделька мясная в томатно-сметанном соусе	90	7,2	6,84	6,3	115,0	0,53	305\128
	Каша гречневая вязкая	110	3,36	3,67	15,05	106,7	0,00	331
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,20	0,45	486
	Хлеб пшеничный	10	0,53	0,06	3,22	15,78	0,00	575
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,00	575
	<b>ИТОГО:</b>	<b>610</b>	<b>14,53</b>	<b>13,35</b>	<b>67,79</b>	<b>454,6</b>	<b>20,4</b>	
<b>Полдник:</b>	Пудинг из творога с рисом	80	11,8	8,00	15,14	179,0	0,15	250
	Сгущенное молоко	10	0,72	0,85	5,6	32,7	0,1	471
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	411
	<b>ИТОГО:</b>	<b>240</b>	<b>12,6</b>	<b>8,9</b>	<b>27,7</b>	<b>239,0</b>	<b>0,27</b>	
	<b>ВСЕГО за 9 день:</b>	<b>1347</b>	<b>37,3</b>	<b>36,4</b>	<b>153,0</b>	<b>1110,0</b>	<b>25,6</b>	
	<i>Норма за 1 день</i>		<b>40,0</b>	<b>37,8</b>	<b>145</b>	<b>1050</b>		

<b>ДЕНЬ 10</b>								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг	№ ре- цеп- тур ы
			Белки,	Жиры	Угле- воды,			
<b>Завтрак:</b>	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157,0	0,15	229
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	0,22	413
	Хлеб пшеничный	20	1,05	0,13	6,44	31,33	0,00	575
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	79
	Кондитерские изделия(вафли)	22	0,86	6,73	13,8	119,0	0,00	580
	<b>ИТОГО:</b>	<b>337</b>	<b>11,82</b>	<b>26,28</b>	<b>33,1</b>	<b>384,3</b>	<b>0,37</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,75	0,75	9,18	44,00	6,50	386
	<b>ИТОГО:</b>	<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>0,75</b>	<b>9,18</b>	<b>44,00</b>	<b>6,50</b>	
<b>Обед:</b>	Овощная нарезка ( капуста квашенная)	40	0,64	0,04	2,08	10,8	15,24	149
	Свекольник со сметаной	180	1,67	3,4	8,1	67,1	5,7	98
	Оладьи из печени по- кунцевски	4	0,01	0,6	0,13	6,4	0,01	433
	60	10,2	3,18	8,4	103,8	4,02	357	
	Картофельное пюре	110	2,25	3,52	14,99	100,65	13,0	339
	Кисель из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,20	0,6	476
	Хлеб пшеничный	10	0,53	0,06	3,22	15,78	0,00	575
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,00	575
	<b>ИТОГО:</b>	<b>5,84</b>	<b>17,46</b>	<b>11,31</b>	<b>66,77</b>	<b>437,13</b>	<b>38,57</b>	
<b>Полдник:</b>	Оладьи	80	6,0	7,5	30,3	214,5	0,3	526
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	411
	<b>ИТОГО:</b>	<b>230</b>	<b>6,04</b>	<b>7,51</b>	<b>37,3</b>	<b>242,5</b>	<b>0,32</b>	
	<b>ВСЕГО за 10 день:</b>	<b>1260</b>	<b>36,1</b>	<b>52,8</b>	<b>146,4</b>	<b>1108,0</b>	<b>45,76</b>	
	<i>Норма за 1 день</i>		<b>40,0</b>	<b>37,8</b>	<b>145</b>	<b>1050</b>		

Инженер-технолог

А.П.Еронина



**СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ**

В среднем калорийность пищевого рациона распределена следующим образом:

Завтрак	– 18-20%
П завтрак	– 4-5 %
Обед	– 33-35,5 %
Уплотненный полдник	– 15-20%

**СРЕДНЕЕ ЗА 10 ДНЕЙ**

День	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
	Белки, г	Жиры г	Углеводы, г		
1	44,6	38,4	144,0	1045,1	11,2
2	39,0	43,5	135,0	1128,0	37,43
3	40,5	42,0	126,0	1079,2	41,8
4	39,35	36,9	151,8	1094,8	38,8
5	40,8	46,7	123,3	1095,0	45,6
6	41,5	32,0	128,9	980,2	35,9
7	44,1	39,5	153,3	1148,0	21,15
8	36,5	36,6	133,6	1010,4	47,8
9	37,3	36,4	153,0	1110,0	25,6
10	36,1	52,8	146,4	1108,0	45,76
<b>СРЕДНЕЕ</b>	<b>40,1</b>	<b>40,5</b>	<b>140,0</b>	<b>1079,0</b>	<b>35,1</b>
<b>Норма за 1 день</b>	<b>40,0</b>	<b>37,8</b>	<b>145</b>	<b>1050</b>	