

# 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  
CN=Чавычалова Ирина Андреев  
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: от 3 до 7 лет ( зимний период )

<i>ДЕНЬ 1</i>								
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 крупой манной	180	4,69	4,57	14,78	118,98	0,82	140
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,24	14,76	70,2	0,00	573
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	79
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	53,7	0,11	75
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,44	84,6	0,63	462
	<b>ИТОГО:</b>		<b>410</b>	<b>13,52</b>	<b>15,47</b>	<b>42,05</b>	<b>360,53</b>	<b>1,56</b>
2 завтрак:	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,5	77,4	3,6	501
	<b>ИТОГО:</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>18,5</b>	<b>77,4</b>	<b>3,6</b>	
Обед:	Овощная нарезка (помидор квашенный)	60	0,66	0,06	0,96	7,8	6,0	149
	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200\5	1,6	4,4	5,76	68,0	6,41	95\433
	Плов из говядины	170	16,28	18,52	38,95	360,75	0,75	330
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	21,49	87,84	0,54	486
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,1	0,00	573
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0,00	575
	<b>ИТОГО:</b>		<b>670</b>	<b>22,54</b>	<b>23,76</b>	<b>90,46</b>	<b>638,69</b>	<b>13,7</b>
Полдник:	Запеканка из творога	100	15,9	7,7	15,0	194,0	0	279
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49,05	0	471
	Кефир	180	5,22	4,50	7,56	90,00	1,26	470
	<b>ИТОГО:</b>		<b>295</b>	<b>22,2</b>	<b>13,48</b>	<b>30,89</b>	<b>333,05</b>	<b>1,26</b>
<b>ВСЕГО за 1 день:</b>		<b>1555</b>	<b>59,16</b>	<b>52,89</b>	<b>181,9</b>	<b>1409,67</b>	<b>75,17</b>	
<b>Норма за 1 день</b>			<b>49,3</b>	<b>46,6</b>	<b>195,75</b>	<b>1350</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,			
	Суп молочный с пшеном	180	5,09	4,93	16,71	132,12	0,82	101
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	0,27	413
	Батон йодированный	30	1,58	0,2	9,66	96,00	0,00	576
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	79
	Кондитерские изделия(вафли)	35	1,37	10,7	21,8	189	0,00	580
	<b>ИТОГО:</b>	<b>430</b>	<b>10,75</b>	<b>21,8</b>	<b>62,55</b>	<b>539,17</b>	<b>1,09</b>	
2 завтрак:	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,75	0,75	9,18	44,00	6,5	386
	<b>ИТОГО:</b>	<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>0,75</b>	<b>9,18</b>	<b>44,00</b>	<b>6,5</b>	
Обед:	Овощная нарезка (огурец квашенный)	60	0,48	0,06	0,96	6,6	1,5	149
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,05	107,8	3,8	87
	Котлеты рубленые из птицы, запеченные с соусом молочным	80	8,91	12,75	7,27	179,67	0,32	374
	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120,0	24,99	143
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,1	0,00	573
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0,00	575
	Кисель из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	0,72	476
	<b>ИТОГО:</b>	<b>725</b>	<b>20,91</b>	<b>23,36</b>	<b>80,45</b>	<b>616,21</b>	<b>31,33</b>	
Полдник:	Котлета рыбная запеченная	70	12,23	5,35	7,37	127,0	0,24	271
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,4	22,4	0,7	366
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	411
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,1	0,00	573
	<b>ИТОГО:</b>	<b>295</b>	<b>13,78</b>	<b>6,75</b>	<b>27,14</b>	<b>224,5</b>	<b>0,94</b>	
	<b>ВСЕГО за 2 день:</b>	<b>1550</b>	<b>46,19</b>	<b>52,66</b>	<b>179,35</b>	<b>1423,88</b>	<b>39,86</b>	
	<b>Норма за 1 день</b>		<b>49,3</b>	<b>46,6</b>	<b>195,75</b>	<b>1350</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,			
	Омлет с зеленым горошком	100	6,6	10,0	3,2	127,00	1,18	269
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,86	91,00	1,17	414
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,24	14,76	70,2	0,00	573
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	79
	<b>ИТОГО:</b>	<b>325</b>	<b>11,83</b>	<b>16,28</b>	<b>32,89</b>	<b>321,25</b>	<b>2,35</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,75	0,75	9,18	44,00	6,5	386
	<b>ИТОГО:</b>	<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>0,75</b>	<b>9,18</b>	<b>44,00</b>	<b>6,5</b>	
<b>Обед:</b>	Овощная нарезка (капуста квашенная)	60	0,96	0,06	3,12	16,2	22,86	149
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,74	4,89	8,48	84,75	14,8	73
	Печень, тушенная в соусе	100	16,6	8,0	9,3	176,0	2,5	359\372
	Каша ячневая вязкая	150	3,24	4,23	20,82	134,25	0,00	331
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	21,49	87,84	0,54	486
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,1	0,00	573
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0,00	575
	<b>ИТОГО:</b>	<b>745</b>	<b>26,54</b>	<b>17,96</b>	<b>86,51</b>	<b>613,34</b>	<b>40,7</b>	
<b>Полдник:</b>								
	Оладьи	100	7,5	9,38	37,88	268,0	0,1	431
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49,05	0	471
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46	419
	<b>ИТОГО:</b>	<b>295</b>	<b>14,06</b>	<b>15,54</b>	<b>55,28</b>	<b>419,05</b>	<b>2,56</b>	
	<b>ВСЕГО за 3 день:</b>	<b>1455</b>	<b>53,18</b>	<b>50,53</b>	<b>183,86</b>	<b>1397,6</b>	<b>52,11</b>	
	<b>Норма за 1 день</b>		<b>49,3</b>	<b>46,6</b>	<b>195,75</b>	<b>1350</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,			
Завтрак:	Суп молочный с крупой (ячневой)	180	5,01	4,65	16,52	127,98	0,8	101
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	0,27	413
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,24	14,76	70,2	0,00	573
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	79
	Кондитерские изделия(вафли)	35	1,37	10,7	21,8	189,0	0,00	580
	<b>ИТОГО:</b>	<b>430</b>	<b>11,43</b>	<b>21,56</b>	<b>67,46</b>	<b>509,23</b>	<b>1,07</b>	
2 завтрак:	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,5	77,4	3,6	501
	<b>ИТОГО:</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>18,5</b>	<b>77,4</b>	<b>3,6</b>	
Обед:	Овощная нарезка (капуста квашенная)	60	0,96	0,06	3,12	16,2	22,86	149
	Суп картофельный с клецками	200	2,10	2,68	9,71	69,8	4,6	91
	Жаркое по-домашнему	200	25,02	6,8	20,0	240,0	8,2	292
	Кисель из сухофруктов	180	0,21	0,01	31,74	127,98	0,13	397
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,1	0,00	573
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0,00	575
	<b>ИТОГО:</b>	<b>695</b>	<b>32,15</b>	<b>10,19</b>	<b>87,87</b>	<b>568,28</b>	<b>35,79</b>	
Полдник:	Рыба соленая (сельдь)	40	6,8	3,4	0,00	57,6	0,00	8
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92,00	1,26	470
	Икра свекольная	60	1,32	2,76	6,53	56,22	4,03	55
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,1	0,00	573
	<b>ИТОГО:</b>	<b>295</b>	<b>14,5</b>	<b>10,8</b>	<b>21,5</b>	<b>240,92</b>	<b>5,29</b>	
	<b>ВСЕГО за 4 день:</b>	<b>1610</b>	<b>59,0</b>	<b>43,0</b>	<b>195,33</b>	<b>1196,0</b>	<b>45,75</b>	
	<b>Норма за 1 день</b>		<b>49,3</b>	<b>46,6</b>	<b>195,75</b>	<b>1350</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,			
Завтрак:	Суп молочный с пшеном	180	5,09	4,93	16,71	132,12	0,82	101
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,86	91,00	1,17	414
	Батон йодированный	30	1,58	0,2	9,66	96,00	0,00	576
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	79
	<b>ИТОГО:</b>	<b>395</b>	<b>9,56</b>	<b>11,17</b>	<b>41,13</b>	<b>352,17</b>	<b>1,99</b>	
2 завтрак:	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,75	0,75	9,18	44,00	6,5	386
	<b>ИТОГО:</b>	<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>0,75</b>	<b>9,18</b>	<b>44,00</b>	<b>6,5</b>	
Обед:	Овощная нарезка (капуста квашенная)	60	0,96	0,06	3,12	16,2	22,86	149
	Суп картофельный с гречками	200\15	4,55	3,13	23,79	123,3	6,5	85\123
	Тефтеля мясная с сметанным соусом	80/80	10,91	12,53	13,79	212,00	0,61	304\372
	Картофельное пюре с морковью	150	2,85	4,5	18,0	125,1	15,7	340
	Компот из сухофрукты	180	0,40	0,02	25,00	101,70	0,02	394
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0,00	575
	<b>ИТОГО:</b>	<b>805</b>	<b>22,39</b>	<b>20,76</b>	<b>99,62</b>	<b>532,4</b>	<b>45,69</b>	
Полдник:	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157,00	0,15	229
	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,2	4,2	150
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,1	0,00	573
	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	470
	<b>ИТОГО:</b>	<b>340</b>	<b>15,08</b>	<b>23,48</b>	<b>21,2</b>	<b>355,3</b>	<b>5,61</b>	
	<b>ВСЕГО за 5 день:</b>	<b>1640</b>	<b>47,78</b>	<b>56,16</b>	<b>171,13</b>	<b>1283,87</b>	<b>59,73</b>	
	<b>Норма за 1 день</b>		<b>49,3</b>	<b>46,6</b>	<b>195,75</b>	<b>1350</b>		

<b>ДЕНЬ 6</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	180	4,69	4,57	14,78	118,98	0,82	101
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,20	413
	Батон йодированный	30	1,58	0,2	9,66	96,00	0,00	576
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	79
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	53,7	0,11	75
	<b>ИТОГО:</b>		<b>410</b>	<b>12,46</b>	<b>15,16</b>	<b>38,82</b>	<b>390,73</b>	<b>2,13</b>
2 завтрак:	Напиток сокодержающий	180	0,9	0,18	18,5	77,4	3,6	501
	<b>ИТОГО:</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>18,5</b>	<b>77,4</b>	<b>3,6</b>	
Обед:	Овощная нарезка (огурец квашенный)	60	0,48	0,06	0,96	6,6	1,5	149
	Рассольник ленинградский	200	2,51	5,09	17,00	96,6	6,03	82
	Котлеты рубленые мясные	70	10,87	8,25	11,25	162,2	0,11	299
	Капуста тушеная	150	3,11	4,86	14,15	112,65	25,0	143
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	0,54	486
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,1	0,00	573
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0,00	575
	<b>ИТОГО:</b>		<b>715</b>	<b>20,97</b>	<b>19,04</b>	<b>88,2</b>	<b>580,2</b>	<b>33,18</b>
Полдник:	Шницель рыбный натуральный	80	12,73	1,13	6,0	83,8	2,5	310
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92,00	1,26	420
	Зеленый горошек	60	1,86	0,12	3,90	24,00	5,76	150
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,1	0,00	573
	<b>ИТОГО:</b>		<b>335</b>	<b>21,0</b>	<b>5,87</b>	<b>24,84</b>	<b>235,0</b>	<b>9,52</b>
	<b>ВСЕГО за 6 день:</b>	<b>1640</b>	<b>55,33</b>	<b>40,3</b>	<b>170,4</b>	<b>1283,3</b>	<b>48,43</b>	
	<b>Норма за 1 день</b>		<b>49,3</b>	<b>46,6</b>	<b>195,75</b>	<b>1350</b>		

<b>ДЕНЬ 7</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 рисовой крупой	180	4,34	4,57	15,15	118,98	0,82	101
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,86	91,00	1,17	414
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,24	14,76	70,2	0,00	573
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	79
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	53,7	0,11	75
	<b>ИТОГО:</b>	<b>410</b>	<b>13,05</b>	<b>15,27</b>	<b>44,84</b>	<b>366,93</b>	<b>2,1</b>	
2 завтрак:	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,5	77,4	3,6	501
	<b>ИТОГО:</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>18,5</b>	<b>77,4</b>	<b>3,6</b>	
Обед:	Овощная нарезка (помидор квашенный)	60	0,66	0,06	0,96	7,8	6,0	149
	Борщ вегетарианский	200	2,2	4,8	11,0	95,4	14,22	65
	Фрикаделька из птицы	80	12,1	9,3	7,7	163,0	0,42	325
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,5	4,2	26,4	165,5	0,00	219
	Компот из сухофрукты	180	0,40	0,02	25,00	101,70	0,02	394
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,1	0,00	573
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0,00	575
	<b>ИТОГО:</b>	<b>725</b>	<b>24,72</b>	<b>19,02</b>	<b>94,36</b>	<b>587,7</b>	<b>20,66</b>	
Полдник:	Пудинг из творога (запеченный)	130	19,68	14,0	31,6	331,5	0,25	249
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49,05	0,00	471
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	411
	<b>ИТОГО:</b>	<b>325</b>	<b>20,82</b>	<b>15,48</b>	<b>39,83</b>	<b>420,55</b>	<b>0,25</b>	
	<b>ВСЕГО за 7 день:</b>	<b>1704</b>	<b>59,5</b>	<b>49,95</b>	<b>197,5</b>	<b>1452,58</b>	<b>26,611</b>	
	<b>Норма за 1 день</b>		<b>49,3</b>	<b>46,6</b>	<b>195,75</b>	<b>1350</b>		

<b>ДЕНЬ 8</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 пшеном	180	5,22	4,93	16,71	132,12	0,82	101
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,44	84,6	0,63	462
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,24	14,76	70,2	0,00	573
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	79
	<b>ИТОГО:</b>	<b>395</b>	<b>10,57</b>	<b>11,41</b>	<b>43,98</b>	<b>319,97</b>	<b>1,45</b>	
2 завтрак:	Напиток сокодержающий	180	0,9	0,18	18,5	77,4	3,6	501
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,75	0,75	9,18	44,00	6,5	386
	<b>ИТОГО:</b>	<b>280</b>	<b>1,65</b>	<b>0,93</b>	<b>27,68</b>	<b>121,4</b>	<b>10,1</b>	
Обед:	Овощная нарезка (капуста квашенная)	60	0,96	0,06	3,12	16,2	22,86	149
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,69	2,84	17,14	104,75	6,5	88
	Шницель рубленый мясной	70	10,8	8,3	11,2	162,0	0,1	299
	Соус сметанный	30	0,42	1,5	0,1	22,24	0,1	372
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	18,16	339
	Кисель из сухофруктов	180	0,21	0,01	31,74	127,98	0,13	397
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,1	0,00	573
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0,00	575
	<b>ИТОГО:</b>	<b>745</b>	<b>22,0</b>	<b>18,19</b>	<b>107,04</b>	<b>684,72</b>	<b>47,85</b>	
Полдник:	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	227
	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,00	4,2	150
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,1	0,00	573
	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	470
	<b>ИТОГО:</b>	<b>295</b>	<b>12,3</b>	<b>14,59</b>	<b>17,43</b>	<b>223,66</b>	<b>5,46</b>	
	<b>ВСЕГО за 8 день:</b>	<b>1820</b>	<b>46,52</b>	<b>45,12</b>	<b>193,13</b>	<b>1349,75</b>	<b>64,86</b>	
	<b>Норма за 1 день</b>		<b>49,3</b>	<b>46,6</b>	<b>195,75</b>	<b>1350</b>		



<b>ДЕНЬ 9</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 макаронными изделиями	180	5,22	4,93	16,71	131,0	0,82	100
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	0,27	413
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,24	14,76	70,2	0,00	573
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	79
	Кондитерские изделия(печенье)	35	2,2	6,3	24,0	161,7	0,00	582
	<b>ИТОГО:</b>	<b>425</b>	<b>11,34</b>	<b>15,67</b>	<b>30,02</b>	<b>485,0</b>	<b>1,09</b>	
2 завтрак:	Сок фруктовый	180	0,00	0,00	19,8	81,00	3,80	418
	<b>ИТОГО:</b>	<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>19,8</b>	<b>81,00</b>	<b>3,80</b>	
Обед:	Овощная нарезка (капуста квашенная)	60	0,96	0,06	3,12	16,2	22,86	149
	Суп картофельный с клецками	200	2,10	2,68	9,71	69,8	4,6	91
	Фрикаделька мясная в томатно-сметанном соусе	70\30	8,0	7,6	7,0	128,0	0,4	305\373
	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,01	20,52	145,5	0,0	331
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	0,54	486
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,1	0,00	573
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0,00	575
	<b>ИТОГО:</b>	<b>745</b>	<b>19,64</b>	<b>16,13</b>	<b>85,14</b>	<b>569,64</b>	<b>34,1</b>	
Полдник:	Пудинг из творога с рисом	100						250
			14,73	9,94	18,93	224,0	0,19	
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49,05	0,00	471
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	411
	<b>ИТОГО:</b>	<b>295</b>	<b>15,87</b>	<b>11,24</b>	<b>37,25</b>	<b>313,05</b>	<b>0,19</b>	
<b>ВСЕГО за 9 день:</b>	<b>1645</b>	<b>46,85</b>	<b>43,04</b>	<b>172,21</b>	<b>1448,67</b>	<b>39,18</b>		
	<b>Норма за 1 день</b>		<b>49,3</b>	<b>46,6</b>	<b>195,75</b>	<b>1350</b>		

<b>ДЕНЬ 10</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	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157,00	0,15	229
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	0,27	413
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,24	14,76	70,2	0,00	573
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	79
	Кондитерские изделия(печенье)	35	2,2	6,3	24,0	161,7	0,00	582
	<b>ИТОГО:</b>	<b>335</b>	<b>14,77</b>	<b>25,97</b>	<b>54,65</b>	<b>510,95</b>	<b>0,42</b>	
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,75	0,75	9,18	44,00	6,5	386
	<b>ИТОГО:</b>	<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>0,75</b>	<b>9,18</b>	<b>44,00</b>	<b>6,5</b>	
Обед	Овощная нарезка (капуста квашенная)	60	0,96	0,06	3,12	16,2	22,86	149
	Свекольник со сметаной	200	1,86	3,78	9,0	74,6	6,32	98
	Оладьи из печени по-кунцевски	5	0,12	0,8	0,16	8,0	0,011	433
	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17,0	5,3	14,0	173,0	6,7	357
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,0	339
	Кисель из свежих яблок	180	0,46	0,03	28,93	117,71	50,42	396
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,1	0,00	573
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0,00	575
<b>ИТОГО:</b>	<b>750</b>	<b>27,32</b>	<b>22,5</b>	<b>99,0</b>	<b>641,06</b>	<b>104,3</b>		
Полдник:	Оладьи	100	7,5	9,38	37,88	268,0	0,1	431
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	411
	<b>ИТОГО:</b>	<b>280</b>	<b>7,56</b>	<b>9,4</b>	<b>47,9</b>	<b>308,0</b>	<b>0,1</b>	
	<b>ВСЕГО за 10 день:</b>	<b>1465</b>	<b>50,4</b>	<b>58,6</b>	<b>204,42</b>	<b>1504,0</b>	<b>111,52</b>	
	<i>Норма за 1 день</i>		<i>49,3</i>	<i>46,6</i>	<i>195,75</i>	<i>1350</i>		

Инженер-технолог



А.П.Ерошина

### 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		
<b>1</b>	<b>59,16</b>	<b>52,89</b>	<b>181,9</b>	<b>1409,67</b>	<b>75,17</b>
<b>2</b>	<b>46,19</b>	<b>52,66</b>	<b>179,35</b>	<b>1423,88</b>	<b>39,86</b>
<b>3</b>	<b>53,18</b>	<b>50,53</b>	<b>183,86</b>	<b>1397,6</b>	<b>52,11</b>
<b>4</b>	<b>59,0</b>	<b>43,0</b>	<b>195,33</b>	<b>1196,0</b>	<b>45,75</b>
<b>5</b>	<b>47,78</b>	<b>56,16</b>	<b>171,13</b>	<b>1283,87</b>	<b>59,73</b>
<b>6</b>	<b>55,33</b>	<b>40,3</b>	<b>170,4</b>	<b>1283,3</b>	<b>48,43</b>
<b>7</b>	<b>59,5</b>	<b>49,95</b>	<b>197,5</b>	<b>1452,58</b>	<b>26,611</b>
<b>8</b>	<b>46,52</b>	<b>45,12</b>	<b>193,13</b>	<b>1349,75</b>	<b>64,86</b>
<b>9</b>	<b>46,85</b>	<b>43,04</b>	<b>172,21</b>	<b>1448,67</b>	<b>39,18</b>
<b>10</b>	<b>50,4</b>	<b>58,6</b>	<b>204,42</b>	<b>1504,0</b>	<b>111,52</b>
<b>СРЕДНЕЕ</b>	<b>50,8</b>	<b>48,0</b>	<b>186,0</b>	<b>1376,0</b>	<b>56,3</b>
<b>Норма за 1 день</b>	<b>49,3</b>	<b>46,6</b>	<b>195,75</b>	<b>1350</b>	