

Утверждаю  
заведующий МБДОУ  
«Детский сад №163»  
А.Г. Дружинина  
приказ № 43 от 20.01.2017



Примерное 10-дневное меню  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад №163» комбинированного вида

Меню №1

(зимне-весенний период)

Учреждение работает на йодированных продуктах  
(молоко, соль, хлеб, творог, вода)

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак:	Горошница с маслом	200/250	12,9/17,2	3,0/4,73	31,1/41,4	194,5/266,2	0	
	Кофейный напиток на молоке	180/200	2,56/3,42	2,2/2,8	4,2/5,5	61,1/78,6	0,5/0,65	
	Хлеб с маслом, сыр	30/40 6/7 10	1,35/1,36	4,27/5,85	10,0/14,94	85,4/100,4	0	
Итого:		426/507	16,8/21,98	9,47/13,38	45,3/61,84	341/445,2	0,5/0,65	
10.00	Яблоко	100	2,16	0,54	30,2	47,5	12,3	
Обед:	Лук ломтиком	20/30	0,04/0,06	-	0,2/0,3	8,4/12,6	-	
	Суп Полевой (рисовый) на м.к. б. со сметаной	180/250	1,34/1,97	1,86/2,73	9,92/14,59	61,71/90,75	15,67/23,0	
	Жаркое по домашнему	170/230	8,9/10,2	9,09/11,2	20,3/24,3	167,1/206,8	7,14/8,5	
	Кисель ягодный с витамином С	150/200	0,08	0	22,4	83,8	4,0	
	Хлеб пшеничный	30/40	3,16/4,74	0,4/0,6	19,32/28,98	94,7/142,0	0	
	Хлеб ржаной	30/40	2,04/3,45	0,36/0,6	11,94/21,2	60/112,0	0	
Итого:		580/790	15,56/20,5	11,71/15,13	84,08/111,77	475,71/722,2	26,81/35,5	
Полдник:	Сухарики	30/40	3,16/4,74	0,4/0,6	19,32/28,98	94,7/142,0	0	
	Молоко	180/200	4,9/5,2	5,3/5,9	19,3/20,7	54,0/67,0	0,27/0,34	
Итого:		210/240	8,06/9,94	5,7/6,5	38,62/49,68	148,7/209,0	0,27/0,34	
Ужин:	Творожно - морковная запеканка ,с повидлом	200/250	11,0/13,9	10,5/13,2	22,0/24,6	202,9/234,1	1,23/1,68	
	Варенец	180/200	4,35/5,22	3,75/4,5	6,0/7,2	75,0/90,0	,05/1,26	
	Хлеб пшеничный	20/30	3,16/4,74	0,4/0,6	19,32/28,98	94,7/142,0	0	
Итого:		400/480	18,51/23,86	14,65/18,3	47,32/60,78	372,6/466,1	2,28/2,94	
Итого за день:			61,09/78,44	42,07/53,85	245,52/314,27	1385,51/1890,0	42,16/51,73	

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак:	Каша Рябчик (Дружба) на молоке	200/250	1,0/1,09	4,58/5,0	10,5/11,04	142,0/150,0	0,02/0,03	
	Какао на молоке	180/200	3,67/4,2	3,19/3,63	15,82/17,28	107,0/118,7	1,43/1,58	
	Хлеб с маслом, сыр	30/40 4/5 10	1,35/1,36	4,27/5,85	10,0/14,94	85,4/100,4	0	
Итого:		424/505	6,02/6,65	12,04/14,48	36,32/43,26	334,4/369,1	1,45/1,61	
Обед:	Лук ломтиком	20/30	0,04/0,06	-	0,2/0,3	8,4/12,6	-	
	Рассольник на м.к. б. со сметаной	160/250	1,26/1,68	3,07/4,09	9,95/13,27	72,45/96,6	4,52/6,0	
	Макароны отварные	110/180	3,68/5,52	3,01/4,52	17,63/26,44	112,3/168,5	0	
	Шницель, соус томатный	70/80	9,24/10,8	5,76/6,36	1,79/1,9	105,7/126,5	0,16	
	Компот из изюма с витамином С	150/200	0,33/0,44	0,017/0,022	20,83/27,77	84,97/113,3	0,3/0,4	
	Хлеб пшеничный	30/40	3,16/4,74	0,4/0,6	19,32/28,98	94,7/142,0	0	
Хлеб ржаной	30/40	2,04/3,45	0,36/0,6	11,94/21,2	60/112,0	0		
Итого:		570/820	19,75/26,69	12,617/16,192	81,66/119,86	538,52/771,5	4,98/6,56	
Полдник:	Булочка Витая (Домашняя)	70/80	3,39/4,75	6,98/9,77	26,07/36,5	181,0/253,4	0	
	Йогурт	180/200	4,35/5,22	3,75/4,5	6,0/7,2	75,0/90,0	1,05/1,26	
Итого:		250/280	7,74/9,97	10,73/14,27	32,07/43,7	256,0/343,4	1,05/1,26	
Ужин:	Солянка (рагу) овощное	200/250	3,44/3,8	2,72/2,74	26,4/28,4	115,7/124,9	19,9/22,46	
	Кисель ягодный	180/200	0,08	0	22,4	83,8	4,0	
	Хлеб пшеничный	20/30	3,16/4,74	0,4/0,6	19,32/28,98	94,7/142,0	0	
Итого:		400/480	6,68/8,62	3,12/3,34	68,12/79,78	294,2/350,7	23,9/26,46	
Итого за день:			40,19/51,93	38,51/48,28	218,17/286,3	1423,12/1834,7	31,38/35,89	

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак:	Каша геркулесовая на молоке	200/250	3,88/5,17	1,99/2,65	24,38/32,5	130,6/174,2	0	
	Чай сладкий	180/200	0,06/0,067	0,02/0,022	9,99/11,1	40,0/44,4	0,03/0,033	
	Хлеб с маслом, сыр	30/40 4/5 10	1,35/1,36	4,27/5,85	10,0/14,94	85,4/100,4	0	
Итого:		434/505	5,29/6,597	6,28/8,522	44,37/58,54	256,0/319,0	0,03/0,033	
10.00	Сок	180/200	0,75/0,9	-	19,05/22,86	78,99/94,79	6,0/7,2	
Обед:	Лук ломтиком	20/30	0,04/0,06	-	0,2/0,3	8,4/12,6	-	
	Суп с клецками (паутинка) на м.к. б. со сметаной	170/250	4,33/4,62	4,77/5,65	15,3/16,05	122,6/137,6	3,21/3,74	
	Бигус (ленивые голубцы)	150/200	10,13/13,45	6,38/8,5	15,02/19,54	158,0/208,0	0,4/0,67	
	Кисель ягодный с витамином С	150/200	0,08	0	22,4	83,8	4,0	
	Хлеб пшеничный	30/40	3,16/4,74	0,4/0,6	19,32/28,98	94,7/142,0	0	
	Хлеб ржаной	30/40	2,04/3,45	0,36/0,6	11,94/21,2	60/112,0	0	
Итого:		550/760	19,78/26,4	11,91/14,27	84,18/108,47	527,5/696,0	7,61/8,41	
Полдник:	Пирожок с картошкой	70/80	3,5/4,1	2,84/3,32	26,5/34,6	129,9/144,3	0,35/0,6	
	Ряженка	180/200	4,35/5,22	3,75/4,5	6,0/7,2	75,0/90,0	1,05/1,26	
Итого:		250/280	7,95/9,32	6,59/7,82	32,5/41,8	204,9/234,3	1,4/1,86	
Ужин:	Рыбные биточки (котлеты, тефтели), соус томатный	200/250	12,3/13,1	4,84/6,22	6,55/7,14	120,6/137,9	0,9/0,95	
	Компот из кураги	180/200	0,33/0,44	0,017/0,022	20,83/27,77	84,97/113,3	0,3/0,4	
	Хлеб пшеничный	20/30	3,16/4,74	0,4/0,6	19,32/28,98	94,7/142,0	0	
Итого:		400/480	15,79/18,28	5,26/6,84	46,7/63,89	300,27/393,2	1,2/1,35	
Итого за день:			49,56/61,5	30,04/37,45	226,8/295,56	1367,66/1736,99	16,24/18,82	

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак:	Творожно - вермишелевая запеканка со сгущенным молоком	150/180/20	21,25	15,44	31,73	358	0,3	
	Какао на молоке	180/200	3,67/4,08	3,19/3,54	15,82/17,58	107,0/118,88	1,43/1,59	
	Хлеб с маслом	30/40 4/5	1,53/1,65	4,72/5,09	9,1/9,8	85,0/91,8	0	
Итого:		384/445	26,45/26,98	23,35/24,07	56,65/59,11	550,0/568,68	1,73/1,89	
Обед:	Лук ломтиком	20/30	0,04/0,06	-	0,2/0,3	8,4/12,6	-	
	Щи (борщ) на м.к. б. со сметаной	160/250	1,89/2,34	3,18/5,47	9,99/12,17	108,0/115,25	4,5/4,94	
	Картофельное пюре	110/180	2,43/2,91	3,13/4,69	14,92/19,3	96,3/130,5	1,26/1,68	
	Колбаски мясные, соус томатный	70/80	9,24/10,8	5,76/6,36	1,79/1,9	105,7/126,5	0,16	
	Компот из сухофруктов с витамином С	150/200	0,4/0,44	0,02/0,022	24,99/27,77	102/113,3	0,36/0,4	
	Хлеб пшеничный	30/40	3,16/4,74	0,4/0,6	19,32/28,98	94,7/142,0	0	
	Хлеб ржаной	30/40	2,04/3,45	0,36/0,6	11,94/21,2	60/112,0	0	
Итого:		570/820	19,2/24,74	12,85/17,742	83,05/11,32	566,7/739,55	6,28/7,18	
Полдник:	Булочка Насыпная (Венская сдоба)	70/80	3,05/4,9	5,42/5,54	18,0/21,5	133,3/167,5	0,2/0,2	
	Снежок	180/200	4,35/5,22	3,75/4,5	6,0/7,2	75,0/90,0	1,05/1,26	
Итого:		250/280	7,4/10,12	9,14/10,04	24,0/28,7	208,3/257,5	1,25/1,46	
Ужин:	Ломтик моркови отварной	30/40	0,3/0,4	-	1,83/2,44	8,7/11,6	0	
	Каша Полтавна на молоке	200/250	4,77/5,95	6,25/7,34	22,1/26,3	154,1/182,6	0	
	Чай сладкий	180/200	0,06/0,067	0,02/0,022	9,99/11,1	40,0/44,4	0,03/0,033	
	Хлеб пшеничный	20/30	3,16/4,74	0,4/0,6	19,32/28,98	94,7/142,0	0	
Итого:		430/520	8,29/11,16	6,67/7,96	53,24/68,82	297,5/380,6	0,03/0,033	
Итого за день:			61,34/73,00	52,01/111,82	217,14/168,25	1630,9/1958,93	9,29/10,56	

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак:	Лепешка в молоке	200/250	4,46/5,89	4,03/5,33	14,6/19,3	112,5/148,7	0	
	Кофейный напиток на молоке	180/200	2,56/3,42	2,2/2,8	4,2/5,5	61,1/78,6	0,5/0,65	
	Хлеб с маслом, сыр	30/40 6/7 10	1,35/1,36	4,27/5,85	10,0/14,94	85,4/100,4	0	
Итого:		426/507	8,37/10,67	10,5/13,98	28,8/39,74	259,0/327,7	0,5/0,65	
10.00	Яблоко	100	2,16	0,54	30,2	47,5	12,3	
Обед:	Лук ломтиком	20/30	0,04/0,06	-	0,2/0,3	8,4/12,6	-	
	Суп гороховый на м.хур/б	160/250	3,47/5,11	3,63/5,34	10,97/16,13	90,61/133,25	3,95/5,81	
	Перловый гарнир	110/180	40,0	5,0	10,0	170,0	0	
	Гуляш (азу)	70/80	11,5/13,1	11,6/13,3	2,28/2,6	160,2/183,1	0,73/0,84	
	Компот из чернослива с витамином С	150/200	0,33/0,44	0,017/0,022	20,83/27,77	84,97/113,3	0,3/0,4	
	Хлеб пшеничный	30/40	3,16/4,74	0,4/0,6	19,32/28,98	94,7/142,0	0	
Итого:		570/820	62,7/69,06	21,55/25,4	105,54/136,88	707,98/901,15	17,28/19,35	
Полдник:	Печенье (вафли)	35/55	1,6/2,2	1,4/1,96	40,0/56,07	138,0/245,0	0	
	Варенец	180/200	4,35/5,22	3,75/4,5	6,0/7,2	75,0/90,0	1,05/1,26	
Итого:		215/255	5,95/7,42	5,15/6,46	46,0/63,27	213,0/335,0	1,05/1,26	
Ужин:	Капустная котлета, соус молочный	200/250	9,05	9,56	34,4	259,38	35,95	
	Кисель ягодный	180/200	0,08	0	22,4	83,8	4,0	
	Хлеб пшеничный	30/40	3,16/4,74	0,4/0,6	19,32/28,98	94,7/142,0	0	
Итого:		410/490	12,29/13,87	9,96/10,16	75,12/85,78	437,88/485,18	39,95	
Итого день:			89,11/101,07	47,16/56,0	256,66/325,97	1626,26/2061,63	58,78/61,21	

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак:	Каша ячневая на молоке	200/250	4,77/5,95	6,25/7,34	22,1/26,3	154,1/182,6	0	
	Кофейный напиток на молоке	180/200	2,56/3,42	2,2/2,8	4,2/5,5	61,1/78,6	0,5/0,65	
	Хлеб с маслом, сыр	20/30 6/7 10	1,35/1,36	4,27/5,85	10,0/14,94	85,4/100,4	0	
Итого:		416/497	8,68/10,73	12,72/15,99	36,3/46,74	300,6/361,6	0,5/0,65	
10.00	Сок	180/200	0,75/1,0	0,15/0,2	15,1/20,2	69/92	3,0/4,0	
Обед:	Лук ломтиком	20/30	0,04/0,06	-	0,2/0,3	8,4/12,6	-	
	Суп Московский на м.к. б. со сметаной	150/250	3,46/3,92	6,07/7,42	14,7/17,9	116,8/112,08	3,61/4,13	
	Картофельное пюре	110/180	2,43/2,91	3,13/4,69	14,92/19,3	96,3/130,5	1,26/1,68	
	Зразы с яйцом(ласточино гнездо), соус томатный	70/80	10,65/11,9	9,7/10,41	2,06/4,02	141,1/159,6	0,1	
	Компот из кураги с витамином С	150/200	0,33/0,44	0,017/0,022	20,83/27,77	84,97/113,3	0,3/0,4	
	Хлеб пшеничный	20/40	3,16/4,74	0,4/0,6	19,32/28,98	94,7/142,0	0	
Итого:		550/790	22,86/28,42	19,83/23,94	99,07/139,67	671,27/874,08	8,27/10,31	
Полдник:	Хлеб с повидлом	46/56	2,51	3,93	28,88	161	0,48	
	Молоко	180/200	4,9/5,2	5,3/5,9	19,3/20,7	54,0/67	0,27/0,34	
Итого:		226/256	7,41/7,71	9,23/9,83	48,18/49,58	215,0/228,0	0,75/0,82	
Ужин:	Запеканка морковная (свекольная), соус молочный	220/270	10,45/12,41	9,1/10,82	23,18/27,53	216,5/257,09	21,99/26,11	
	Ряженка	180/200	1,17	1,4	11,0/12,7	59,7/66,4	0,55/0,56	
	Хлеб пшеничный	20/30	3,16/4,74	0,4/0,6	19,32/28,98	94,7/142,0	0	
Итого:		420/500	14,78/18,32	10,9/12,82	53,5/69,21	370,9/465,49	22,54/26,67	
Итого за день:			53,55/65,18	52,68/62,58	237,05/305,2	1557,77/1929,17	32,06/38,45	

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак:	Сырники (палочки) творожные, соус молочный	150/180	22,43/28,03	15,2/19,0	13,68/17,1	280,8/351,0	0,3/0,375	
	Какао на молоке	180/200	3,67/4,08	3,19/3,54	15,82/17,58	107,0/118,88	1,43/1,59	
	Хлеб с маслом	30/40 4/5	1,53/1,65	4,72/5,09	9,1/9,8	85,0/91,8	0	
Итого:		364/425	27,63/33,76	23,11/27,63	38,6/44,48	472,8/561,68	1,73/1,97	
Обед:	Огурчик соленый порционно	30/40	0,84/1,12	0	0,39/0,52	23,7/31,6	0	
	Суп фасолевый на м.кур/б со сметаной	160/250	3,47/5,11	3,63/5,34	10,97/16,13	90,61/133,25	3,95/5,81	
	Плов	150/230	15,12/20,3	12,76/17,0	26,76/35,69	282,0/377,0	0,41/1,01	
	Кисель ягодный с витамином С	150/200	0,08	0	22,4	83,8	4,0	
	Хлеб пшеничный	30/40	3,16/4,74	0,4/0,6	19,32/28,98	94,7/142,0	0	
	Хлеб ржаной	30/40	2,04/3,45	0,36/0,6	11,94/21,2	60,0/112,0	0	
Итого:		550/800	24,71/34,8	17,15/23,54	91,78/124,92	634,81/879,65	0,048/0,056	
Полдник:	Расстегай с повидлом	70/80	3,54/4,13	1,86/2,17	32,7/38,2	159,0/185,5	1,05/1,26	
	Ряженка	180/200	4,35/5,22	3,75/4,5	6,0/7,2	75,0/90,0	1,1/1,32	
Итого:		250/280	7,89/9,35	5,61/6,67	38,7/45,4	234,0/275,5	0	
Ужин:	Ломтик свеклы отварной	40/50	0,32/0,4	-	33,2/41,5	29,2/36,5	0	
	Маша кукурузная на молоке	200/250	3,72/4,97	3,82/5,1	12,37/16,5	98,8/164,7	0,68/0,91	
	Компот из изюма	180/200	0,18/2,7	0	16,5/21,8	57,6/76,2	0	
	Хлеб пшеничный	20/30	3,16/4,74	0,4/0,6	19,32/28,98	94,7/142,0	0	
Итого:		440/530	7,38/12,81	4,22/5,7	81,39/108,78	280,3/419,4	0,68/0,91	
Итого за день:			67,61/90,72	50,09/63,54	250,47/323,58	1621,91/2136,23	11,87/15,02	

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак:	Каша манная на молоке	200/250	8,24	7,56	33,71	236,1	7,0	
	Кофейный напиток на молоке	180/200	2,56/3,42	2,2/2,8	4,2/5,5	61,1/78,6	0,5/0,65	
	Хлеб с маслом	30/40 4/5	1,53/1,65	4,72/5,09	9,1/9,8	85,0/91,8	0	
Итого:		414/495	44,7/58,01	72,49/87,94	47,01/49,01	382,2/406,5	7,5/7,65	
10.00	Яблоко	100	2,16	0,54	30,2	47,5	12,3	
Обед:	Лук ломтиком	20/30	0,04/0,06	-	0,2/0,03	8,4/12,6	-	
	Суп овощной с зеленым горошком на м.к. б. со сметаной	150/250	1,22/1,5	5,66/6,72	11,03/14,1	87,13/106,73	7,0/8,8	
	Картофельная запеканка, соус томатный	170/230	8,9/10,2	9,09/11,2	20,3/24,3	167,1/206,8	7,14/8,5	
	Компот из чернослива с витамином С	150/200	0,33/0,44	0,017/0,022	20,83/27,77	84,97/113,3	0,3/0,4	
	Хлеб пшеничный	30/40	3,16/4,74	0,4/0,6	19,32/28,98	94,7/142,0	0	
Хлеб ржаной	30/40	2,04/3,45	0,36/0,6	11,94/21,2	60/112,0	0		
Итого:		550/790	17,88/22,55	16,067/19,682	113,82/146,58	549,8/740,93	26,74/30,0	
Полдник:	Булочка сырная (Калач на сметане)	70/80	4,63/5,72	1,69/1,8	27,6/34,3	122,6/154,1	0,28	
	Йогурт	180/200	4,35/5,22	3,75/4,5	6,0/7,2	75,0/90,0	1,05/1,26	
Итого:		250/280	8,98/10,94	5,44/6,3	33,6/41,5	197,6/244,1	1,33/1,54	
Ужин:	Рыба тушеная с овощами ( рыбное суфле)	200/250	12,3/13,1	4,84/6,2	6,55/7,14	120,6/137,9	0,9/0,95	
	Чай с молоком	180/200	1,17	1,4	11,0/12,7	59,7/66,4	0,55/0,56	
	Хлеб пшеничный	20/30	3,16/4,74	0,4/0,6	19,32/28,98	94,7/142,0	0	
Итого:		400/480	16,63/19,01	6,64/8,2	36,87/48,82	275,0/346,3	1,45/1,51	
Итого за день:			88,19/110,51	100,637/122,122	231,3/517,21	1404,6/1737,83	37,02/40,7	

Приним. пациент	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак:	Творожно – маковый (рисовый) пудинг с джемом	180/200	13,7/16,8	15,0/18,0	22,9/28,7	183,9/244,9	0,7/0,9	
	Какао на молоке	180/200	3,67/4,08	3,19/3,54	15,82/17,58	107,0/118,88	1,43/1,59	
	Хлеб с маслом	30/40 4/5	1,53/1,65	4,72/5,09	9,1/9,8	85,0/91,8	0	
Итого:		394/444	18,9/22,53	45,44/26,63	47,82/56,08	375,9/455,58	2,13/2,49	
10.00	Сок	180/200	0,75/1,0	0,15/0,2	15,1/20,2	69/92	3,0/4,0	
Обед:	Лук ломтиком	20/30	0,04/0,06	-	0,2/0,3	8,4/12,6	-	
	Суп – лапша на м.к. б.	160/250	3,63/3,93	3,96/6,07	9,76/12,4	109,3/133,0	0,41/0,54	
	Сложный гарнир	110/180	14,1/15,9	11,0/11,5	20,3/22,6	206,2/223,7	5,52/5,93	
	Тефтели с рисом, соус томатно - сметанный	70/80	6,78/8,14	7,5/9,04	8,58/10,3	129,2/155,0	0	
	Компот из сухофруктов с витамином С	150/200	0,33/0,44	0,017/0,022	20,83/27,77	84,97/113,3	0,3/0,4	
	Хлеб пшеничный	30/40	3,16/4,74	0,4/0,6	19,32/28,98	94,7/142,0	0	
	Хлеб ржаной	30/40	2,04/3,45	0,36/0,6	11,94/21,2	60/112,0	0	
Итого:		570/820	30,08/36,66	23,777/28,402	90,93/123,25	632,77/891,6	6,23/6,87	
Полдник:	Булочка гусиные лапки	70/80	3,54/4,13	1,86/2,17	32,7/38,2	159,0/185,5	0,048/0,056	
	Варенец	180/200	4,35/5,22	3,75/4,5	6,0/7,2	75,0/90,0	1,05/1,26	
Итого:		250/280	7,89/9,35	5,61/6,67	38,7/45,4	234,0/275,5	1,098/1,316	
Ужин:	Свекла тушенная в сметане	200/250	2,73/3,44	3,78/3,82	25,18/27,0	137,3/156,24	0,18/0,23	
	Кисель ягодный	180/200	0,08	0	22,4	83,8	4,0	
	Хлеб пшеничный	20/30	3,16/4,74	0,4/0,6	19,32/28,98	94,7/142,0	0	
	Яйцо вареное	47	4,77/5,95	6,25/7,34	22,1/26,3	154,1/182,6	0	
Итого:		447/527	10,74/14,21	10,43/11,76	89,0/104,68	469,9/564,64	4,18/4,23	
Итого за день:			68,36/83,75	85,25/73,66	281,55/349,61	1781,57/2279,32	13,64/18,91	

Приним. пациент	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
10.00	Кулеш пшеничный на молоке	200/250	5,47/6,8	5,73/7,23	21,6/27,4	159,0/201,6	0	
	Кофейный напиток на молоке	180/200	2,56/3,42	2,2/2,8	4,2/5,5	61,1/78,5	0,5/0,65	
	Хлеб с маслом	30/40 6/7	1,53/1,65	4,72/5,09	9,1/9,8	85,0/91,8	0	
Итого:		416/497	9,56/11,87	12,65/15,12	34,9/42,7	305,1/372,0	0,5/0,65	
Обед:	Гречка	100	2,16/2,28	0,54/0,57	30,2/32,7	47,5/50,0	12,3/13,04	
	Лук ломтиком	20/30	0,04/0,06	-	0,2/0,3	8,4/12,6	-	
	Свекольник на м.к. б. со сметаной	150/250	1,9/2,32	3,2/5,75	12,53/15,9	104,8/131,2	2,5/3,0	
	Гречневый гарнир	110/170	4,91/6,1	2,37/2,65	32,4/40,7	145,5/200,7	0	
	Котлета (биточки), соус томатный	70/80	9,24/10,8	5,76/6,36	1,79/1,9	105,7/126,5	0,16	
	Кисель ягодный с витамином С	150/200	0,08	0	22,4	83,8	4,0	
	Хлеб пшеничный	20/30	3,16/4,74	0,4/0,6	19,32/28,98	94,7/142,0	0	
Итого:		550/800	21,37/27,55	12,24/16,16	115,89/151,88	602,9/900,8	6,66/7,16	
Полдник:	Пряник	45/60	2,5/3,5	2,65/3,71	35,5/49,7	137,5/170,7	0	
	Снежок	180/200	4,35/5,22	3,75/4,5	6,0/7,2	75,0/90,0	1,05/1,26	
Итого:		225/260	6,85/8,72	6,4/8,21	41,5/56,9	212,5/260,7	1,05/1,26	
Ужин:	Картофель тушенный в молоке с овощами (картофельное пюре, икра кабачковая, баклажанная)	200/250	4,15/5,68	5,34/5,59	23,0/35,4	162,2/200,9	1,64/2,17	
	Компот из кураги	180/200	0,33/0,44	0,017/0,022	20,83/27,77	84,97/113,3	0,3/0,4	
	Хлеб пшеничный	20/30	3,16/4,74	0,4/0,6	19,32/28,98	94,7/142,0	0	
Итого:		400/480	7,64/10,86	5,757/6,212	71,15/92,15	434,02/456,2	1,94/2,57	
Итого за день:			59,35/73,68	53,26/63,49	263,44/340,33	1719,37/2039,7	22,45/24,68	

