

УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий МБДОУ  
 «Детский сад «Родничок»  
 \_\_\_\_\_ В.В. Сокоренко  
 от «01» сентября 2020 г.

**10-дневное меню для организации питания детей возрастной группы 3-7 лет в  
 дошкольной образовательной организации**

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность ккал.
<b>Понедельник, 1-й день</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-16к-2020	Каша «Дружба»	200,00	4,9	6,9	24,6	179,9
1-2011	Хлеб с маслом	35/5	2,81	3,97	16,96	114,66
54-7гн-2020	Какао с молоком	200,00	4,6	4,3	12,4	106,7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>440,00</b>	<b>12,31</b>	<b>15,17</b>	<b>53,96</b>	<b>401,26</b>
<b>Второй завтрак</b>						
	Сок фруктовый	100,00	1,0	0	18,2	76,0
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100,00</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>18,2</b>	<b>76,0</b>
<b>Обед</b>						
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200,00	1,7	4,9	10,4	92,4
54-6м-2020	Биточки из говядины	75,00	14,1	11,9	11,4	209,00
54-3соус-2020	Соус красный основной	30,00	1,0	0,8	2,7	22,1
54-1г-2020	Макаронные отварные	150,00	5,0	5,3	35,0	208,0
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,00	2,3	0,3	11,5	57,9
	<b>Итого за обед</b>	<b>685,00</b>	<b>24,7</b>	<b>23,2</b>	<b>93,7</b>	<b>682,6</b>
<b>Полдник</b>						
117-в-2004	Запеканка из творога с молоком сгущенным	140/40	19,6	16,7	43,1	475,3
54-2гн-2020	Чай чёрный байховый с сахаром	200,00	0,2	0	6,4	26,4
	<b>Итого за полдник</b>	<b>380,00</b>	<b>19,8</b>	<b>16,7</b>	<b>49,5</b>	<b>501,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1605,0</b>	<b>57,81</b>	<b>55,07</b>	<b>215,36</b>	<b>1661,56</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность ккал.
	<b>Вторник, 2-й день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
99-2004	Каша вязкая ячневая молочная	200,00	6,64	7,59	28,13	204,0
1-2011	Хлеб с маслом	35/5	2,81	3,97	16,96	114,66
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30,0	7,02	9,0	0	109,1
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,8	3,5	11,1	90,8
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>470,0</b>	<b>20,27</b>	<b>24,06</b>	<b>56,19</b>	<b>518,56</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
	Сок фруктовый	100,00	1,0	0	18,2	76,0
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100,00</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>18,2</b>	<b>76,0</b>
	<b>Обед</b>					
168-2012	Суп рыбный из консервов (сайра)	200,00	9,67	5,49	12,77	142,58
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,2	6,5	42,8	262,2
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80,00	13,8	11,2	3,3	169,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,00	2,3	0,3	11,5	57,9
54-12-хн-2020	Кисель из ягод	200,00	0,2	0,1	12,3	50,8
	<b>Итого за обед</b>	<b>460,00</b>	<b>24,5</b>	<b>23,59</b>	<b>82,67</b>	<b>682,88</b>
	<b>Полдник</b>					
54-1о-2020	Омлет натуральный	150,00	12,61	19,33	3,15	237,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,00	2,3	0,3	11,5	57,9
604-2012	Печенье	50,00	3,75	4,9	37,2	208,5
54-2гн-2020	Чай чёрный байховый с сахаром	200,00	0,2	0	6,4	26,4
	<b>Итого за полдник</b>	<b>430,00</b>	<b>18,86</b>	<b>24,53</b>	<b>58,25</b>	<b>529,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1460,0</b>	<b>64,63</b>	<b>72,18</b>	<b>287,49</b>	<b>1807,34</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность ккал.
<b>Вторник, 2-й день</b>						
<b>Завтрак</b>						
99-2004	Каша вязкая ячневая молочная	200,00	6,64	7,59	28,13	204,0
1-2011	Хлеб с маслом	35/5	2,81	3,97	16,96	114,66
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30,0	7,02	9,0	0	109,1
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,8	3,5	11,1	90,8
<b>Итого за завтрак</b>		<b>470,0</b>	<b>20,27</b>	<b>24,06</b>	<b>56,19</b>	<b>518,56</b>
<b>Второй завтрак</b>						
	Сок фруктовый	100,00	1,0	0	18,2	76,0
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100,00</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>18,2</b>	<b>76,0</b>
<b>Обед</b>						
168-2012	Суп рыбный из консервов (сайра)	200,00	9,67	5,49	12,77	142,58
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,2	6,5	42,8	262,2
39.01	Гуляш из кур	70,00	12,0	11,0	5,0	177,00
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,00	2,3	0,3	11,5	57,9
54-12-хн-2020	Кисель из ягод	200,00	0,2	0,1	12,3	50,8
<b>Итого за обед</b>		<b>650,0</b>	<b>32,37</b>	<b>23,39</b>	<b>84,37</b>	<b>690,48</b>
<b>Полдник</b>						
54-1о-2020	Омлет натуральный	150,00	12,61	19,33	3,15	237,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,00	2,3	0,3	11,5	57,9
604-2012	Печенье	50,00	3,75	4,9	37,2	208,5
54-2гн-2020	Чай чёрный байховый с сахаром	200,00	0,2	0	6,4	26,4
<b>Итого за полдник</b>		<b>430,00</b>	<b>18,86</b>	<b>24,53</b>	<b>58,25</b>	<b>529,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1650,0</b>	<b>72,5</b>	<b>71,98</b>	<b>217,01</b>	<b>1814,94</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность ккал.
	<b>Среда, 3-й день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200,00	8,4	11,5	38,8	292,1
1-2011	Хлеб с маслом	35/5	2,81	3,97	16,96	114,66
54-2гн-2020	Чай чёрный байховый с сахаром	200,00	0,2	0	6,4	26,4
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>440,00</b>	<b>11,41</b>	<b>15,47</b>	<b>62,16</b>	<b>433,16</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
	Сок фруктовый	100,00	1,0	0	18,2	76,0
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100,00</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>18,2</b>	<b>76,0</b>
	<b>Обед</b>					
54-10с-2020	Суп крестьянский	200,00	2,0	4,9	11,7	98,9
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75,00	14,5	3,6	9,4	128,3
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	150,00	4,5	6,9	28,1	192,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,00	2,3	0,3	11,5	57,9
54-5хн-2020	Компот из кураги	200,00	1,8	0,1	23,5	102,2
	<b>Итого за обед</b>	<b>655,0</b>	<b>25,1</b>	<b>15,8</b>	<b>78,1</b>	<b>579,3</b>
	<b>Полдник</b>					
54-8в-2020	Булочка маковая	60,00	5,2	4,2	21,2	143,5
54-7гн-2020	Какао с молоком	200,00	4,6	4,3	12,4	106,7
	<b>Итого за полдник</b>	<b>260,0</b>	<b>9,8</b>	<b>8,5</b>	<b>33,6</b>	<b>250,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1455,0</b>	<b>47,31</b>	<b>39,77</b>	<b>192,06</b>	<b>1338,66</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность ккал.
	<b>Среда, 3-й день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200,00	8,4	11,5	38,8	292,1
1-2011	Хлеб с маслом	35/5	2,81	3,97	16,96	114,66
54-2гн-2020	Чай чёрный байховый с сахаром	200,00	0,2	0	6,4	26,4
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>440,00</b>	<b>11,41</b>	<b>15,47</b>	<b>62,16</b>	<b>433,16</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
	Сок фруктовый	100,00	1,0	0	18,2	76,0
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100,00</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>18,2</b>	<b>76,0</b>
	<b>Обед</b>					
54-10с-2020	Суп крестьянский	200,00	2,0	4,9	11,7	98,9
54-4м-2020	Котлета из говядины	75,0	14,1	11,9	11,4	209,0
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	150,00	4,5	6,9	28,1	192,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,00	2,3	0,3	11,5	57,9
54-5хн-2020	Компот из кураги	200,00	1,8	0,1	23,5	102,2
	<b>Итого за обед</b>	<b>655,0</b>	<b>24,7</b>	<b>24,1</b>	<b>86,2</b>	<b>660,0</b>
	<b>Полдник</b>					
54-8в-2020	Булочка маковая	60,00	5,2	4,2	21,2	143,5
54-7гн-2020	Какао с молоком	200,00	4,6	4,3	12,4	106,7
	<b>Итого за полдник</b>	<b>260,0</b>	<b>9,8</b>	<b>8,5</b>	<b>33,6</b>	<b>250,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1455,0</b>	<b>46,91</b>	<b>48,07</b>	<b>200,16</b>	<b>1419,36</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность ккал.
<b>Четверг, 4-й день</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200,00	8,7	10,6	40,0	289,9
1-2011	Хлеб с маслом	35/5	2,81	3,97	16,96	114,66
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,8	3,5	11,1	90,8
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440,00</b>	<b>15,31</b>	<b>18,07</b>	<b>68,06</b>	<b>495,36</b>
<b>Второй завтрак</b>						
	Сок фруктовый	100,00	1,0	0	18,2	76,0
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100,00</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>18,2</b>	<b>76,0</b>
<b>Обед</b>						
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200,00	7,1	4,32	18,46	141,1
54-21м-2020	Тефтели из говядины с рисом	60,00	8,8	7,4	5,1	121,9
54-8г-2020	Капуста тушеная	150,00	3,6	5,0	15,8	122,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,00	2,3	0,3	11,5	57,9
54-12-хн-2020	Кисель из ягод	200,00	0,2	0,1	12,3	50,8
<b>Итого за обед</b>		<b>640,00</b>	<b>22,0</b>	<b>17,12</b>	<b>63,16</b>	<b>493,8</b>
<b>Полдник</b>						
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	150,0	7,7	7,1	30,6	216,5
604-2012	Печенье	50,00	3,75	4,9	37,2	208,5
54-2гн-2020	Чай чёрный байховый с сахаром	200,00	0,2	0	6,4	26,4
<b>Итого за полдник</b>		<b>400,00</b>	<b>11,65</b>	<b>12,0</b>	<b>74,2</b>	<b>451,14</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1580,0</b>	<b>49,96</b>	<b>47,19</b>	<b>223,62</b>	<b>1516,56</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность ккал.
	<b>Пятница, 5-й день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
168-2010	Каша вязкая молочная рисовая с маслом и сахаром	210,0	3,09	4,07	36,98	197,00
1-2011	Хлеб с маслом	35/5	2,81	3,97	16,96	114,66
54-2гн-2020	Чай чёрный байховый с сахаром	200,00	0,2	0	6,4	26,4
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>450,0</b>	<b>6,1</b>	<b>8,04</b>	<b>60,34</b>	<b>338,06</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
	Сок фруктовый	100,00	1,0	0	18,2	76,0
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100,00</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>18,2</b>	<b>76,0</b>
	<b>Обед</b>					
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60,00	0,72	2,83	4,63	46,80
139-2013	Рассольник ленинградский	200,00	7,9	5,84	19,04	160,86
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	50,0	7,1	1,4	3,7	55,2
54-11г-2020	Картофельное пюре	150,00	3,0	5,7	23,7	158,3
54-3соус-2020	Соус красный основной	100,00	3,3	2,7	9,1	73,6
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,00	2,3	0,3	11,5	57,9
	<b>Итого за обед</b>	<b>790,0</b>	<b>24,92</b>	<b>18,77</b>	<b>94,37</b>	<b>645,86</b>
	<b>Полдник</b>					
454-2011	Пирожки печеные с морковью	80,0	5,3	5,26	30,5	198,0
54-6гн-2020	Чай чёрный байховый с молоком и сахаром	200,00	1,5	1,4	8,6	52,9
368-2011	Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	44,0
	<b>Итого за полдник</b>	<b>380,00</b>	<b>7,2</b>	<b>7,06</b>	<b>48,9</b>	<b>294,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1720,0</b>	<b>39,22</b>	<b>33,87</b>	<b>221,81</b>	<b>1354,82</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность ккал.
<b>Понедельник, 6-й день</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-2-к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	200,00	7,1	10,7	46,0	308,6
1-2011	Хлеб с маслом	35/5	2,81	3,97	16,96	114,66
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,8	3,5	11,1	90,8
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440,00</b>	<b>13,71</b>	<b>18,17</b>	<b>74,06</b>	<b>514,06</b>
<b>Второй завтрак</b>						
	Сок фруктовый	100,00	1,0	0	18,2	76,0
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100,00</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>18,21</b>	<b>76,0</b>
<b>Обед</b>						
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200,00	1,66	4,86	5,8	73,56
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	150,00	11,6	9,9	30,3	256,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,00	2,3	0,3	11,5	57,9
54-12-хн-2020	Кисель из ягод	200,00	0,2	0,1	12,3	50,8
<b>Итого за обед</b>		<b>580,00</b>	<b>15,76</b>	<b>15,16</b>	<b>59,9</b>	<b>439,16</b>
<b>Полдник</b>						
479-2011	Булочка молочная	80,00	7,42	1,58	41,7	211,0
54-2гн-2020	Чай чёрный байховый с сахаром	200,00	0,2	0	6,4	26,4
<b>Итого за полдник</b>		<b>280,00</b>	<b>7,62</b>	<b>1,58</b>	<b>48,1</b>	<b>237,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1400,0</b>	<b>38,09</b>	<b>34,91</b>	<b>200,27</b>	<b>1266,62</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность ккал.
<b>Понедельник, 6-й день</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-2-к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	200,00	7,1	10,7	46,0	308,6
1-2011	Хлеб с маслом	35/5	2,81	3,97	16,96	114,66
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,8	3,5	11,1	90,8
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440,00</b>	<b>13,71</b>	<b>18,17</b>	<b>74,06</b>	<b>514,06</b>
<b>Второй завтрак</b>						
	Сок фруктовый	100,00	1,0	0	18,2	76,0
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100,00</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>18,21</b>	<b>76,0</b>
<b>Обед</b>						
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200,00	1,66	4,86	5,8	73,56
54-12м-2020	Плов с курицей	150,0	20,4	6,0	26,0	239,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,00	2,3	0,3	11,5	57,9
54-12-хн-2020	Кисель из ягод	200,00	0,2	0,1	12,3	50,8
<b>Итого за обед</b>		<b>580,0</b>	<b>24,56</b>	<b>11,26</b>	<b>55,6</b>	<b>421,56</b>
<b>Полдник</b>						
479-2011	Булочка молочная	80,00	7,42	1,58	41,7	211,0
54-2гн-2020	Чай чёрный байховый с сахаром	200,00	0,2	0	6,4	26,4
<b>Итого за полдник</b>		<b>280,00</b>	<b>7,62</b>	<b>1,58</b>	<b>48,1</b>	<b>237,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1400,0</b>	<b>46,89</b>	<b>31,01</b>	<b>195,97</b>	<b>1249,02</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность ккал.
	<b>Вторник, 7-й день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-18к-2020	Суп молочный с рисом	200,00	4,74	5,48	18,72	143,18
1-2011	Хлеб с маслом	35/5	2,81	3,97	16,96	114,66
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30,0	7,02	9,0	0	109,1
54-7гн-2020	Какао с молоком	200,00	4,6	4,3	12,4	106,7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>470,00</b>	<b>19,17</b>	<b>22,75</b>	<b>48,08</b>	<b>473,64</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
	Сок фруктовый	100,00	1,0	0	18,2	76,0
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100,00</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>18,21</b>	<b>76,0</b>
	<b>Обед</b>					
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,00	2,52	1,9	21,02	111,22
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	150,00	15,3	11,9	15,4	229,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,00	2,3	0,3	11,5	57,9
54-5хн-2020	Компот из кураги	200,00	1,8	0,1	23,5	102,2
	<b>Итого за обед</b>	<b>580,00</b>	<b>21,92</b>	<b>14,2</b>	<b>71,42</b>	<b>500,92</b>
	<b>Полдник</b>					
463-2005	Сырники из творога со сгущенным молоком	160/40	33,64	22,81	20,52	421,2
54-2гн-2020	Чай чёрный байховый с сахаром	200,00	0,2	0	6,4	26,4
	<b>Итого за полдник</b>	<b>400,00</b>	<b>33,84</b>	<b>22,81</b>	<b>26,92</b>	<b>447,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1550,0</b>	<b>75,93</b>	<b>59,76</b>	<b>164,63</b>	<b>1498,16</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность ккал.
	<b>Среда, 8-й день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	5,3	5,5	18,4	144,4
1-2011	Хлеб с маслом	35/5	2,81	3,97	16,96	114,66
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,8	3,5	11,1	90,8
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>440,00</b>	<b>11,91</b>	<b>12,97</b>	<b>46,46</b>	<b>349,86</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
	Сок фруктовый	100,00	1,0	0	18,2	76,0
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100,00</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>18,21</b>	<b>76,0</b>
	<b>Обед</b>					
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200,00	4,6	3,2	12,96	99,02
144-204	Рыба тушеная с овощами	80,00	7,66	3,97	34,65	81,00
54-6г-2020	Рис отварной	150,00	3,6	5,2	38,1	231,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,00	2,3	0,3	11,5	57,9
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,6	0	22,7	93,2
	<b>Итого за обед</b>	<b>660,00</b>	<b>18,76</b>	<b>12,67</b>	<b>119,91</b>	<b>562,62</b>
	<b>Полдник</b>					
294,299,302,3 03-2004	Пирожок печеный из дрожжевого теста с овощным фаршем	70,00	4,51	5,04	28,47	189,0
54-2гн-2020	Чай чёрный байховый с сахаром	200,00	0,2	0	6,4	26,4
	<b>Итого за полдник</b>	<b>270,00</b>	<b>4,71</b>	<b>5,04</b>	<b>34,87</b>	<b>215,40</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1470,0</b>	<b>36,38</b>	<b>30,68</b>	<b>219,45</b>	<b>1203,48</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность ккал.
<b>Четверг, 9-й день</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200,00	8,3	12,6	36,8	294,2
1-2011	Хлеб с маслом	35/5	2,81	3,97	16,96	114,66
54-2гн-2020	Чай чёрный байховый с сахаром	200,00	0,2	0	6,4	26,4
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440,00</b>	<b>11,31</b>	<b>16,57</b>	<b>60,16</b>	<b>435,26</b>
<b>Второй завтрак</b>						
	Сок фруктовый	100,00	1,0	0	18,2	76,0
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100,00</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>18,21</b>	<b>76,0</b>
<b>Обед</b>						
200-с-2005	Суп картофельный с гренками	200/16,5	4,12	3,16	28,31	159,6
136-2012	Пюре из гороха с маслом	180,00	34,23	5,52	69,58	464,87
41-2020	Колбаса отварная	100,00	12,5	15,0	3,5	148,00
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,00	2,3	0,3	11,5	57,9
54-12-хн-2020	Кисель из ягод	200,00	0,2	0,1	12,3	50,8
<b>Итого за обед</b>		<b>726,5</b>	<b>53,35</b>	<b>24,08</b>	<b>125,19</b>	<b>881,17</b>
<b>Полдник</b>						
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,2	6,5	42,8	262,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,00	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2гн-2020	Чай чёрный байховый с сахаром	200,00	0,2	0	6,4	26,4
604-2012	Печенье	50,00	3,75	4,9	37,2	208,5
<b>Итого за полдник</b>		<b>430,00</b>	<b>14,45</b>	<b>11,7</b>	<b>97,9</b>	<b>447,55</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1696,5</b>	<b>80,11</b>	<b>52,35</b>	<b>301,46</b>	<b>1839,98</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность ккал.
<b>Пятница, 10-й день</b>						
<b>Завтрак</b>						
88-к-2004	Каша вязкая манная молочная	200,00	6,21	7,47	25,09	192,0
1-2011	Хлеб с маслом	35/5	2,81	3,97	16,96	114,66
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,8	3,5	11,1	90,8
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>440,00</b>	<b>12,82</b>	<b>14,94</b>	<b>53,96</b>	<b>397,46</b>
<b>Второй завтрак</b>						
	Сок фруктовый	100,00	1,0	0	18,2	76,0
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100,00</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>18,21</b>	<b>76,0</b>
<b>Обед</b>						
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	200,00	6,98	4,42	16,82	134,96
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	100,00	15,2	13,1	2,5	188,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	150,00	3,0	5,7	23,7	158,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,00	2,3	0,3	11,5	57,9
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,6	0	22,7	93,2
	<b>Итого за обед</b>	<b>680,00</b>	<b>28,08</b>	<b>23,52</b>	<b>77,22</b>	<b>632,76</b>
<b>Полдник</b>						
459-2010	Пирог открытый с повидлом	70,00	4,33	2,25	38,72	192,50
54-2гн-2020	Чай чёрный байховый с сахаром	200,00	0,2	0	6,4	26,4
368-2011	Груша	100,00	0,4	0,3	10,3	46,0
	<b>Итого за полдник</b>	<b>370,00</b>	<b>4,93</b>	<b>2,55</b>	<b>55,42</b>	<b>264,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1590,0</b>	<b>46,83</b>	<b>41,01</b>	<b>204,81</b>	<b>1371,12</b>