

УТВЕРЖДАЮ



Заведующая МБДОУ детский сад «Улаалзай»

Доржиева Н.С.

10- ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(ПРИБЫТИЕ 10,5 ЧАСОВ)

ОТ 3-Х ДО 7 ЛЕТ

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

МБДОУ ДЕТСКИЙ САД «УЛААЛЗАЙ»

1 день (Понедельник)

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
		(г)	(г)	(г)	Белки	Жиры	Углево		
		(г)	(г)	(г)	Белки	Жиры	Углев	(ккал)	(мг)
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с изюмом	200			6	7,6	29,7	202,9	0,84
	крупa манная		39	39					
	молоко		100	100					
	вода питьевая		44	44					
	сахар		5	5					
	изюм		10	10					
	масло сливочное		5	5					
	Масло сливочное	10	10	10	8,3	0,1	0,1	74,8	
	Батон нарезной	30			2,2	0,8	15,4	78,6	0
	чай с сахаром	180			108	2,7	11,7	44,4	5,4
	чай		0,5	0,5					
	сахар		6,5	6,5					
	вода питьевая		92	92					
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100					11,5	46	
	Итого за завтрак				124,5	11,2	68,4	446,7	6,24
Обед	суп картофельный с макарон.изд.	200			2,2	2,1	13,7	83,8	6,6
	макарон.изделия		8	8					
	картофель		80	60					
	морковь		10	8					
	лук		10	8					
	масло сливочное		2	2,5					
	вода питьевая		140	140					
	рис отварной	150			4,374	6,444	44,07	251,64	0
	фарш мясной с луком	80			5,4	6	6,8	103,3	0,3
	говядина		60	52,5					
	масло сливочное		2	2					
	лук		9,5	8					
	томатная паста		4	4					
	Мука пшеничная		4	4					
	вода питьевая		52	52					
	Хлеб	40	40	40	2,4	0,8	16,7	85,6	
	Компот из сухофруктов	180			1,8	0,08	31,1	128,3	0,6
	сухофрукты (ассорти)		15	15					
	сахар		15	15					
	кислота аскорбиновая на день		0,05	0,05					
Итого за обед				10,77	9,424	105,6	549,34	7,2	
Полдник	коржик молочный	40			2,712	4,676	25,82	156,668	0,024
	Мука пшеничная		22,56	22,56					
	сахар		11,28	11,28					
	маргарин		5,12	5,12					
	Яйцо		1,6	1,6					
	молоко		4,028	4,028					
	сода пищевая		0,328	0,328					
	ванилин		0,012	0,012					
	Чай с сахаром	180			10,8	2,7	11,7	44,4	5,4
	чай		0,5	0,5					
	сахар		6,5	6,5					
	Фрукты								
	итого за полдник				13,51	7,376	37,52	201,068	5,424
соль пищевая йодированная на целый день		5	5						
Итого за день				148,8	28	211,5	1197,11	18,86	

2 день (Вторник)

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	
		(г)	(г)	(г)	Белки	Жиры	Углевы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200			6	8,2	29,3	245	0,2	
	крупа пшеничная		20	20						
	молоко		150	150						
	вода питьевая		24	24						
	сахар		6	6						
	масло сливочное		5	5						
	Масло сливочное	10	10		8,3	0,1	0,1	74,8	0	
	Батон нарезной	30								
	Чай с сахаром	180			10,8	2,7	11,7	44,4	5,4	
	чай		0,5	0,5						
сахар		6,5	6,5							
Сок фруктовый	100						11,5	46		
Итого за завтрак				25,1	11	52,6	410,2	5,6		
Обед	Суп картофельный с горохом и гречками	250			6,8	5,2	29,4	191,9	4,6	
	картофель		83,3	50						
	горох		18,1	18						
	морковь		13,3	10						
	лук		12	10						
	масло сливочное		5	5						
	гречки из батона нарезного		27,4	27,4						
	гречки из пшеничного хлеба		15	15						
	вода питьевая		180	180						
	гречка рассыпчатая	100			5,7	4,8	27,4	180	0	
	крупа гречневая		40	40						
	масло сливочное		4	4						
	гуляш	80			13,1	13,3	2,6	183	0,84	
	говядина (1 категории)		78,9	66,3						
	топинамбур		2,6	2,6						
	масло растительное		3,3	3,3						
	мука пшеничная		2,5	2,5						
	лук		11,088	9,24						
	Компот из сухофруктов	180			1,8	0,08	31,1	128,3	0,6	
	сухофрукты (ассорти)		15	15						
	сахар		15	15						
	аскорбиновая кислота на день		0,05	0,05						
	салат из свеклы	40			0,6	2,4	3,3	37,6	3,8	
	свекла		48,6	38						
	масло растительное		2,4	2,4						
	Хлеб	40	40	40	2,4	0,8	16,7	85,6		
	Итого за обед				29,8	24,18	107,2	768,8	5,44	
	Полдник	омлет натуральный	100			4,2	3,6	11,2	83,2	0
		яйца куриные		1,82 шт	73,3					
масло растительное			4,5	4,5						
масло сливочное			4,5	4,5						
молоко			27,3	27,3						
Чай с молоком		180			3,2	2,8	13,6	92,4	1,4	
чай			0,3	0,3						
молоко			92	92						
сахар			10	10						
вода питьевая			92	92						
соль пищевая йодированная на целый день			5	5						
фрукт										
итого за полдник					7,4	6,4	24,8	175,6	1,4	
Итого за день					62,3	41,58	184,6	1354,6	7	

3 день (Среда)

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
		(г)	(г)	(г)	Белки	Жиры	Углев.	(ккал)	(мг)
Завтрак	Каша кукурузная	200			5	8,2	30,3	215	0,2
	крупка кукурузная		31	31					
	молоко		105	105					
	вода питьевая		71	71					
	сахар		5	5					
	масло сливочное		5	5					
	Масло сливочное	10	10		8,3	0,1	0,1	74,8	0
	Батон нарезной	30			2,2	0,8	15,4	78,6	0
	сыр	10	10,6	10	2,3	2,9	0	36	0,07
	Чай с сахаром	180			10,8	2,7	11,7	44,4	5,4
	чай		0,5	0,5					
	сахар		6,5	6,5					
	вода питьевая		92	92					
Итого за завтрак				28,6	14,7	57,5	448,8	5,67	
2-ой завтрак	Йогурт питьевой	100			2,7	2,5	10,8	79	0,9
	Итого за завтрак				2,7	2,5	10,8	79	0,9
Обед	суп-лапша домашняя	200			4,2	5,2	21,2	148,2	0,4
	мука пшеничная		16,5	16,5					
	яйца куриные		4,4	4,4					
	вода питьевая		3,1	3,1					
	лук		10,6	8,8					
	масло растительное		4,4	4,4					
	вода питьевая		200	200					
	капуста тушеная с мясом	200			3,1	6,7	9,4	119,7	16,9
	капуста		180	114					
	масло растительное		3	3					
	морковь		22,5	18					
	лук		24	20,6					
	томатная паста		6	6					
	мука пшеничная		3	3					
	масло сливочное		3,7	3,7					
	вода питьевая		37,5	37,5					
	говядина		98,7	98,7					
	петрушка		5,2	3,9					
	Хлеб	40	40	40	2,4	0,8	16,7	85,6	
	Компот из сухофруктов	180			1,8	0,08	31,1	128,3	0,6
	сухофрукты (ассорти)		15	15					
	сахар		15	15					
	кислота аскорбиновая на день		0,05	0,05					
Итого за обед				11,5	12,78	78,4	481,8	17,9	
полдник	ватрушка с повидлом	80			8,384	8,72	26,49	229,84	0,04
	мука пшеничная		48	48					
яйца куриные		12	12						
сахар		6,4	6,4						
масло растительное		4	4						
вода питьевая		92	92						
повидло		18,4	18,4						
масло сливочное		1,6	1,6						
дрожжи		0,96	0,96						
Чай с молоком	180			3,2	2,8	13,6	92,4	1,4	
чай		0,3	0,3						
сахар		10	10						
молоко		92	92						
фрукт									
вода питьевая		92	92						
соль пищевая йодированная на целый день		5	5						
итого за полдник				11,58	11,52	40,09	322,24	1,44	
Итого за день				54,38	41,5	186,8	1331,84	25,91	

4 день (Четверг)

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
		(г)	(г)	(г)	Белки	Жиры	Углев.	(ккал)	(мг)
Завтрак	каша рисовая молочная	200			5	8,2	30,3	215	0,2
	крупя рисовая		35	35					
	молоко		105	105					
	вода питьевая		71	71					
	сахар		5	5					
	масло сливочное		5	5					
	Масло сливочное	10	10	10	8,3	0,1	0,1	74,8	
	Батон нарезной	30			2,2	0,8	15,4	78,6	0
	Чай с сахаром	180			10,8	2,7	11,7	44,4	5,4
	чай		0,5	0,5					
	сахар		6,5	6,5					
	вода питьевая		92	92					
	Итого за завтрак				26,3	11,8	57,5	412,8	5,6
2-ой завтрак	Снежок	100			2,7	2,5	10,8	79	0,9
	Итого за завтрак				2,7	2,5	10,8	79	0,9
Обед	суп рыбный из консерв	200			7,8	5	9,9	109,5	8,395
	консервы из рыбы		32	32					
	картофель		80	56					
	морковь		16	12,8					
	лук		10	8,4					
	рис		8	8					
	вода питьевая		150	150					
	пельмени отварные из полуфабрикатов п/п	140			15,57	12,84	35,81	365,75	0,392
	пельмени п/ф мороженые		140	140					
	Хлеб	40	40	40	2,4	0,8	16,7	85,6	
	Компот из сухофруктов	180			1,8	0,08	31,1	128,3	0,6
	сухофрукты (ассорти)		15	15					
	сахар		15	15					
	кислота аскорбиновая на день		0,05	0,05					
	салат витаминный	40			0,6	1,8	4,32	35,332	2,51
	морковь		12,68	10					
	яблоки		10	9					
	капуста		34	27,32					
масло растительное		2	2						
Итого за обед				28,17	20,52	97,83	724,482	11,9	
Полдник	ватрушка с повидлом	80			8,384	8,72	26,49	229,84	0,04
	яйцо		12	12					
	молоко		17,6	17,6					
	масло растительное		4	4					
	масло сливочное		1,6	1,6					
	мука пшеничная		48	48					
	сахар		6,4	6,4					
	повидло		18,4	18,4					
	дрожжи		0,96	0,96					
	чай с молоком	180			3,2	2,8	13,6	92,4	1,4
	чай		0,3	0,3					
	молоко		92	92					
	вода питьевая		92	92					
	сахар		10	10					
	фрукт								
	соль пищевая йодированная на целый день		5	5					
	Итого за полдник				11,584	11,52	40,09	322,24	1,44
Итого за день				68,754	46,34	206,2	1538,522	19,84	

5 день (Пятница)

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	
		(г)	(г)	(г)	Белки	Жиры	Углев.	(ккал)	(мг)	
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	200			6	8,2	29,3	215	0,2	
	крупка геркулесовая		30	30						
	молоко		109	109						
	вода питьевая		71	71						
	сахар		5	5						
	масло сливочное		5	5						
	Масло сливочное	10	10		8,3	0,1	0,1	74,8	0	
	Батон нарезной	30			2,2	0,8	15,4	78,6	0	
	какао с молоком	180			3,78	3,258	15,55	106,794	1,44	
	какао		1,998	1,998						
	вода питьевая		79,992	79,992						
	молоко		109,99	109,99						
	сахар		10,008	10,008						
		Итого за завтрак				20,28	12,358	60,35	475,194	1,64
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100			0,5	0,1	10,1	46	2	
	Итого за завтрак				0,5	0,1	10,1	46	2	
	рассольник	220			1,8	4,5	13	99,7	10,4	
	крупка перловая		22	17,6						
	картофель		88	66						
	морковь		11	8,8						
	лук		105	8,8						
	огурцы соленые		14,7	13,2						
	масло растительное		4,4	4,4						
	вода питьевая		154	154						
	пюре картофельное	100			2	3,2	13,6	91,5	12,1	
	картофель		114	85,5						
	молоко		15,8	15						
	масло сливочное		3,5	3,5						
	котлета мясная с сливочным соусом	80гр			9,1	9,9	6,5	155,6	0,2	
	говядина		68,2	65						
	Хлеб		10,4	10,4						
	вода питьевая		21,6	21,6						
	молоко		23,2	23,2						
	масло сливочное		5,6	5,6						
	мука пшеничная		3,1	3,1						
	соль		2	2						
	сыр		2,5	2,5						
	Хлеб	40	40	40	2,4	0,8	16,7	85,6		
	Компот из сухофруктов	180			1,8	0,08	31,1	128,3	0,6	
	сухофрукты (ассорти)		15	15						
	сахар		15	15						
		кислота аскорбиновая на день		0,05	0,05					
		Итого за обед				17,1	18,48	80,9	560,7	23,3
Полдник	булочка дорожная	60			4,06	8,37	31,2	217,2	0	
	мука пшеничная		39,01	39,01						
	сахар		7,2	7,2						
	маргарин		10,21	10,21						
	дрожжи		0,9	0,9						
	вода питьевая		11,7	11,7						
	Чай с молоком	180			3,2	2,8	13,6	92,4	1,4	
	чай		0,3	0,3						
	молоко		92	92						
	сахар		10	10						
	вода питьевая		92	92						
	фрукт									
	соль пищевая йодированная на целый день		5	5						
	Итого за полдник				7,26	11,17	44,8	309,6	1,4	
	Итого за день				45,14	42,108	196,15	1391,494	28,34	

6 день (Понедельник)

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
		(г)	(г)	(г)	Белки	Жиры	Углеводы		
		(г)	(г)	(г)	Белки	Жиры	Углев	(ккал)	(мг)
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с изюмом	200			6	7,6	29,7	202,9	0,84
	крупя манная		39	39					
	молоко		100	100					
	вода питьевая		44	44					
	сахар		5	5					
	изюм		10	10					
	масло сливочное		5	5					
	Масло сливочное	10	10	10	8,3	0,1	0,1	74,8	
	Батон нарезной	30			2,2	0,8	15,4	78,6	0
	чай с сахаром	180			108	2,7	11,7	44,4	5,4
	чай		0,5	0,5					
	сахар		6,5	6,5					
	вода питьевая		92	92					
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100					11,5	46	
	Итого за завтрак				124,5	11,2	68,4	446,7	6,24
Обед	суп картофельный с макарон.изд.	200			2,2	2,1	13,7	83,8	6,6
	макарон.изделия		8	8					
	картофель		80	60					
	морковь		10	8					
	лук		10	8					
	масло сливочное		2	2,5					
	вода питьевая		140	140					
	рис отварной	180			4,374	6,444	44,07	251,64	0
	фарш мясной с луком	80			5,4	6	6,8	103,3	0,3
	говядина		60	52,5					
	масло сливочное		2	2					
	лук		9,5	8					
	томатная паста		4	4					
	Мука пшеничная		4	4					
	вода питьевая		52	52					
	Хлеб	40	40	40	2,4	0,8	16,7	85,6	
	Компот из сухофруктов	180			1,8	0,08	31,1	128,3	0,6
	сухофрукты (ассорти)		15	15					
	сахар		15	15					
кислота аскорбиновая на день		0,05	0,05						
Итого за обед				10,77	9,424	105,6	549,34	7,2	
Полдник	коржик молочный	40			2,712	4,676	25,82	156,668	0,024
	Мука пшеничная		22,56	22,56					
	сахар		11,28	11,28					
	маргарин		5,12	5,12					
	Яйцо		1,6	1,6					
	молоко		4,028	4,028					
	сода пищевая		0,328	0,328					
	ванилин		0,012	0,012					
	Чай с сахаром	180			10,8	2,7	11,7	44,4	5,4
	чай		0,5	0,5					
	сахар		6,5	6,5					
	Фрукты								
	итого за полдник				13,51	7,376	37,52	201,068	5,424
соль пищевая йодированная на целый день		5	5						
Итого за день				148,8	28	211,5	1197,11	18,86	

7 день (Вторник)

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Энергет	Витам
		(г)	(г)	(г)	Белки	Жиры	Углев	(ккал)	ин С
Завтрак	каша "дружба"	200			6,3	1,2	36,3	223,2	0,9
	рис		10	10					
	молоко		150	150					
	вода питьевая		24	24					
	сахар		6	6					
	пшено		10	10					
	масло сливочное		6	6					
	Масло сливочное	10	10		8,3	0,1	0,1	74,8	
	Батон нарезной	30			2,2	0,8	15,4	78,6	0
	Чай с сахаром	180			3,2	2,8	13,6	92,4	1,4
	чай		0,3	0,3					
	сахар		10	10					
	вода питьевая		92	92					
	Итого за завтрак				20	4,9	65,4	469	2,3
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100					11,5	46	
	Итого за завтрак						11,5	46	
Обед	борщ со сметаной	200			8,7	6,4	12	140,8	13,8
	свекла		28	22					
	капуста белокочанная		40	32					
	морковь		12	9					
	картофель		28	19,6					
	лук		8	6					
	томатная паста		3,3	3,3					
	петрушка		2	1,5					
	сметана		5	5					
	вода питьевая		240	240					
	масло растительное		4,4	4,4					
	макаронные изделия	150	52,5	52,5	5,3	0,5	0,8	157,1	0
	макаронные изделия		52,5	52,5					
	котлета	80			16,67	20,168	0,392	274,552	0,104
	говядина		129,1	95					
	молоко		8	8					
	масло растительное		5	5					
	хлеб	40	40	40	2,4	0,8	16,7	85,6	0
	Компот из сухофруктов	180			1,8	0,08	31,1	128,3	0,6
	сухофрукты (ассорти)		15	15					
сахар		15	15						
кислота аскорбиновая на день		0,05	0,05						
Итого за обед				34,87	27,948	60,992	786,352	14,504	
Полдник	яйцо отварное	60							
	булочка дорожная	60			4,06	8,37	31,2	217,2	
	мука пшеничная		39,01	39,01					
	сахар		7,2	7,2					
	маргарин		10,21	10,21					
	дрожжи		0,9	0,9					
	Чай с молоком	180			3,2	2,8	13,6	92,4	1,4
	чай		0,3	0,3					
	сахар		10	10					
	вода питьевая		92	92					
	молоко		92	92					
	Фрукт								
	соль пищевая йодированная на целый день		5	5					
	итого за полдник				7,26	11,17	44,8	309,6	1,4
Итого за день				62,13	44,018	182,69	1610,952	18,204	

8 день (среда)

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
		(г)	(г)	(г)	Белки	Жиры	Углев.	(ккал)	(мг)
Завтрак	каша гречневая молочная	200			6,98	10,42	25	222,38	0,9
	крупя гречневая		20	20					
	молоко		150	150					
	вода питьевая		24	24					
	сахар		6	6					
	масло сливочное		6	6					
	Масло сливочное	10	10	10	8,3	0,1	0,1	74,8	
	Батон нарезной	30			2,2	0,8	15,4	78,6	0
	чай с сахаром	180			10,8	2,7	11,7	44,4	5,4
	чай		0,5	0,5					
	сахар		6,5	6,5					
	вода питьевая		92	92					
Итого за завтрак				28,28	14,02	52,2	420,18	6,3	
2-ой завтрак	Йогурт питьевой	100			2,7	2,5	10,8	79	0,9
	Итого за завтрак				2,7	2,5	10,8	79	0,9
Обед	суп- лапша домашняя	250			4,2	5,2	21,2	148,2	0,4
	мука пшеничная		16,5	16,5					
	яйца куриные		4,4	4,4					
	вода питьевая		3,1	3,1					
	лук		10,6	8,8					
	масло растительное		4,4	4,4					
	вода питьевая		200	200					
	перловка отварная	150			4,515	0,525	0,435	155	0
	крупя перловая		49,95	49,5					
	вода питьевая		120	120					
	гуляш	80			13,1	13,3	2,6	183	0,84
	говядина		78,9	66,3					
	томатная паста		2,6	2,6					
	масло растительное		3,3	3,3					
	мука пшеничная		2,5	2,5					
	лук		11,088	9,24					
	Хлеб	40	40	40	2,4	0,8	16,7	85,6	
	Компот из сухофруктов	180			1,8	0,08	31,1	128,3	0,6
	сухофрукты (ассорти)		15	15					
	сахар		15	15					
кислота аскорбиновая на день		0,05	0,05						
Итого за обед				26,015	19,91	72,04	700,1	1,84	
полдник	кекс	100			6,09	18,45	56,29	416	0
	яйца куриные		1,82шт	73,3					
	мука пшеничная		31,19	31,19					
	сахар		23,4	23,4					
	изюм		23,39	23,39					
	сода		0,1	0,1					
	масло сливочное		23,39	23,39					
Итого за день	чай с молоком	180			3,2	2,8	13,6	92,4	1,4
	чай		0,3	0,3					
	сахар		10	10					
	вода питьевая		92	92					
	молоко		92	92					
	фрукт								
	соль пищевая йодированная на целый день		5	5					
	итого за полдник				9,29	21,25	69,89	508,4	1,4
Итого за день				66,285	57,68	204,9	1707,68	10,44	

9 день (Четверг)

Прием пищи	Наименование блюдо и продуктов	Выход	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
		(г)	(г)	(г)	Белки	Жиры	Углев	(ккал)	(мг)
Завтрак	каша кукурузная	200			5	8,2	30,3	215	0,2
	крупка кукурузная		31	31					
	молоко		105	105					
	вода питьевая		71	71					
	сахар		5	5					
	масло сливочное		5	5					
	Масло сливочное	10	10	10	8,3	0,1	0,1	74,8	
	Батон нарезной	30			2,2	0,8	15,4	78,6	0
	Чай с сахаром	180			10,8	2,7	11,7	44,4	5,4
чай		0,5	0,5						
сахар		6,5	6,5						
2-ой завтрак	Снежок	100			2,7	2,5	10,8	79	0,9
	Итого за завтрак				29	14,3	68,3	491,8	6,5
Обед	Суп крестьянский с крупой	250			1,9	4,6	9,3	86	4,8
	капуста белокочанная		30	24					
	картофель		25	20					
	морковь		10	8					
	лук		10	8					
	Масло растительное		4	4					
	Крупа перловая		8	8					
	или Рис		8	8					
	или Крупа ячневая		8	8					
	или Крупа пшеничная		8	8					
	Вода питьевая		160	160					
	или Бульон мясной		160	160					
	сметана		5	5					
	пюре картофельное	140			2	3,2	13,6	91,5	12,1
	картофель		15,8	15					
	молоко		15,8	15					
	масло сливочное		3,5	3,5					
	котлета рыбная	70			10,7	3,8	7,9	108	0,3
	рыба		65	60					
	Хлеб		14	14					
	молоко		20	20					
	масло сливочное		4	4					
	соус белый	25			4,6	4,3	0,9	61,6	0,003
	масло сливочное		1,25	1,25					
	мука пшеничная		1,25	1,25					
	Лук		0,6	0,6					
	вода питьевая		27,5	27,5					
	салат из соленых огурцов	40			0,344	2,044	1,044	23,92	2,22
	огурцы соленые		44,48	35,6					
	лук		7,52	6,32					
	Масло растительное		2	2					
	Хлеб	40			2,4	0,4	17,7	75,6	
	Компот из сухофруктов	180			1,8	0,08	31,1	128,3	0,6
сухофрукты (ассорти)		15	15						
сахар		15	15						
кислота аскорбиновая на день		0,05	0,05						
Итого за обед				23,744	18,424	81,544	574,92	20,023	
Полдник	ватрушка с повидлом	80			8,384	8,72	26,49	229,84	0,04
	яйцо		12	12					
	молоко		17,6	17,6					
	Масло растительное		4	4					
	масло сливочное		1,6	1,6					
	мука пшеничная		48	48					
	повидло		18,4	18,4					
	дрожжи		0,96	0,96					
	сахар		6,4	6,4					
	Чай с молоком	180			3,2	2,8	13,6	92,4	1,4
	чай		0,3	0,3					
	молоко		92	92					
	сахар		10	10					
	вода питьевая		92	92					
	Хлеб	40	40	40	2,4	0,8	16,7	85,6	
	Масло сливочное	10	10	10	8,3	0,1	0,1	74,8	
	Фрукт								
	соль пищевая йодированная на целый день		5	5					
	итого за полдник				22,284	12,42	56,89	482,64	1,44
	Итого за день				75,028	45,144	206,734	1549,36	27,963

10 день (пятница)

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Энергетик	Витамин С
		(г)	(г)	(г)	Белки	Жиры	Углев.	(ккал)	(мг)
Завтрак	суп молочный с макаронными	200			5	8,2	30,3	215	0,2
	макаронные изделия		16	16					
	молоко		140	140					
	вода питьевая		71	71					
	сахар		1,6	1,6					
	масло сливочное		2	2					
	Масло сливочное	10	10	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0
	Батон нарезной	30			2,2	0,8	15,4	78,6	0
	Чай с сахаром	180			10,8	2,7	11,7	44,4	5,4
	чай		0,5	0,5					
сахар		6,5	6,5						
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100					11,5	46	
	Итого за завтрак				26,3	11,8	69	458,8	5,6
Обед	щи со сметаной	250			1,7	1,3	7,4	49,3	19,7
	капуста		50	40					
	лук		10	8,4					
	морковь		16	12,8					
	картофель		30	21					
	сметана		5	5					
	вода питьевая		240	240					
	гречка рассыпчатая	150			2	3,2	13,6	91,5	12,1
	крупа гречневая		40	40					
	масло сливочное		4	4					
	тефтели мясные	80			5,4	6	6,8	103,3	0,3
	говядина		70	51					
	рис		7	7					
	лук		18	15					
	масло сливочное		6	6					
	вода питьевая		8,8	8,8					
	мука пшеничная высшего сорта		5	5					
	соус томатный	30			0,3	1,3	1,8	20	0,6
	вода питьевая		27	27					
	масло сливочное		1	1					
	мука пшеничная высшего сорта		1	1					
	морковь		2,5	2					
	лук		0,7	0,6					
	масло сливочное		0,5	0,5					
	сахар		0,3	0,3					
	томат-паста		3	3					
	Хлеб	40	40	40	2,4	0,8	16,7	85,6	
	Компот из сухофруктов	180			1,8	0,08	31,1	128,3	0,6
	сухофрукты (ассорти)		15	15					
	сахар		15	15					
кислота аскорбиновая на день			0,05	0,05					
Полдник	Итого за обед	50			3,1	1,6	21,5	112,9	1,7
	Пицца "Детская"	60			9,6	8	16,8	177,6	0,3
	мука пшеничная высшего сорта		22,8	22,8					
	сахар		1,6	1,6					
	маргарин		0,7	0,7					
	говядина		13,2	9,7					
	томат-паста		6	6					
	Сыр		7,8	7,8					
	масло растительное		0,3	0,3					
	Чай с молоком	180			3,2	2,8	13,6	92,4	1,4
	чай		0,3	0,3					
	сахар		10	10					
	молоко		92	92					
	вода питьевая		92	92					
	Конфеты	30							
	фрукт								
	Итого за полдник				12,8	10,8	30,4	270	1,7
соль пищевая йодированная на целый день			5	5					
Итого за день				42,2	24,2	120,9	841,7	9	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 310227031995278721568419988831218614170173341537

Владелец Доржиева Наталья Сергеевна

Действителен с 08.09.2022 по 08.09.2023