Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 8

В.И.Шкуридина

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(ЛЕТНЕ _ ОСЕННИЙ ПЕРИОД)

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ДЕТСКИЙ САД № 8

С 12- ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ от 3 – 7 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
Завтрак	Омлет	150	8,13	5,96	11,81	240,63	В.А.Тутельян сбор № 215
	Горох отварной	50	2,92	0,62	37,67	157,12	В.А.Тутельянсбор..№131
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	В.А.Тутельян сбор. №701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	В.А.Тутельян сборню№6
	Сыр(порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,6	В.А.Тутельян сбор.№7
	Чай с сахаром	200	0,16	0,00	6,16	25,58	В.А.Тутельян сбор.№393
Второй завтрак							
	Плоды свежие**(яблоко)**	100	0,40	0,40	9,80	47	В.А.Тутельян сбор.№ 368
Итого второй завтрак		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
Итого за завтрак		**450**	**17,00**	**14,95**	**71,15**	**584,83**	
Обед	Суп картофельный с бобовыми с гренками	200	7,04	5,84	29,68	195,66	В.А.Тутельян сборN 81/115
	Котлеты рыбные любительские	70	10,09	3,40	6,82	97,02	В.А.Тутельян сборN256
	Пюре картофельное	130	3,13	4,47	19,42	131,04	В.А.Тутельян сборN321
	Салат из св.огурцов	60	0,53	2,06	1,96	28,52	В..А.Тутельян сборN13
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	42,72	В.А.ТутельянсборнN 701(1)
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,30	18,70	87	В.А.Тутельян сборN 700
	Компот из сушеных фруктов	180	0,05	0,00	10,44	39,74	В.А.Тутельян сборN 376
Итого за обед		**710**	**18,15**	**18,76**	**112,86**	**647,3**	
Полдник	Булочка «Домашняя» заводская	50	3,83	7,84	30,38	206,32	-
	Напиток кисломолочный	200	6,00	2,00	8,00	80	В.А.Тутельян сборN 401
Итого за полдник		**250**	**9,83**	**9,84**	**38,38**	**286,32**	
Ужин	Каша жидкая молочная с крупой(манная)	250	3,46	3,48	37,22	201,98	В.А.Тутельян сборN 185(2)
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	В.А.Тутельян сборN 701(1)
	Чай	200	0,16	0,00	6,16	25,58	В.А.ТутельянсбN 393
Итоги за ужин		**470**	**5,66**	**3,68**	**53,9**	**268,02**	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2 (вторник)							
Завтрак	Каша жидкая молочная с крупой(геркулесовый)	200	3,28	7,86	24,52	193,78	В.А.Тутельян сбор № 94
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	В.А.Тутельян сбор №701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	В.А.Тутельян сбор В.А.Тутельян сбор №6
	Сыр(порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,	В.А.Тутельян сбор № 7
	Чай	180	0,16	0,00	6,16	25,58	В.А.Тутельян сбор № 393
Второй завтрак							
	Соки фруктовые(ягодные)	100	0,40	0,40	9,80	47	В.А.Тутельян сбор № 399(1)
Итого второй завтрак		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
Итого за завтра		**430**	**9,63**	**16,23**	**46,19**	**380,26**	
Обед	Борщ украинский	200	3,64	6,46	18,78	149,14	В.А.Тутельян сбор № 82
	Гуляш из отварной говядины	80	11,48	20,92	5,94	296,3	В.А.Тутельян сбор № 277
	Каша вязкая(пшеничная)	130	4,43	2,22	24,51	129,60	В.А.Тутельян сбор 168(2)№
	Капуста тушеная	60	1,79	3,11	7,66	66,79	В.А.Тутельян сбор № 336
	Хлеб пшеничный	40	1,98	0,25	12,07	53,4	В.А.Тутельян сбор № 701(1)
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,30	18,70	87	В.А.Тутельян сбор № 700
	Компот из сушеных фруктов	180	0,05	0,00	10,44	39,74	В.А.Тутельян сбор № 376
Итого за обед		**715**	**22,75**	**34,51**	**104,34**	**845,08**	
Полдник	Кондитерские изделия	50	3,75	5,90	37,45	208,55	В.А.Тутельян сбор № 609
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120	В.А.Тутельян сбор № 400
Итого за полдник		**250**	**9,55**	**12,3**	**46,85**	**328,55**	
Ужин	Оладьи из печени	70	9,78	11,66	16,41	210	В.А.Тутельян сбор № 284
	Каша рассыпчатая (гречневая)	130	2,73	2,56	35,78	166,95	В.А.Тутельян сбор № 16(1)
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	В.А.Тутельян сбор № 701(1)
	Кофейный напиток	200	0,42	0,44	6,44	30,18	В.А.Тутельян сбор № 395(1)
Итоги за ужин		**450**	**15,95**	**30,03**	**56,74**	**40,79**	
Итого за день		**1945**	**58,28**	**93,47**	**263,92**	**1641,68**	

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества Белки	Энергетическая ценность			№ рецептуры	№ рецептуры
			Жиры	Углеводы	Углеводы		
День 3 (среда)							
Завтрак	Пудинг из творога(запеченный)со сгущ.молоком	165	15,14	10,76	24,33	225	В.А.Тутельян сбор № 235
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	В.А.Тутельян сбор №701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	В.А.Тутельян сбор №6
	Какао с молоком	200	3,84	4,06	11,78	99,08	В.А.Тутельян сбор № 397
Второй завтрак							
	Соки фруктовые(ягодные)	100	0,40	0,40	9,80	47	В.А.Тутельян сбор № 399(1)
Итого второй завтрак		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
Итого за завтра		**400**	**17,61**	**14,71**	**46**	**357,48**	
Обед	Суп картофельный с перловой крупой	200	5,60	3,64	19,82	136,46	В.А.Тутельян сбор № 15
	Котлета рубленная	80	12,44	12,73	16,16	216,64	В.А.Тутельян сбор № 298
	Макаронные изделия отварные с малом	130	2,72	2,13	34,88	199,32	В.А.Тутельян сбор № 205
	Овощи натуральные соленые(огурцы)	50	0,40	0,05	0,85	5	В.А.Тутельян сбор № 70
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	42,72	В.А.Тутельян сбор № 701(1)
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,30	18,70	87	В.А.Тутельян сбор № 700
	Компот из сушеных фруктов	180	0,05	0,00	10,44	39,74	В.А.Тутельян сбор № 376
Итого за обед		**700**	**18,49**	**19,05**	**110,57**	**726,88**	
Полдник	Крендель сахарный	70	6,93	6,85	40,63	253,76	В.А.Тутельян сбор № 460
	Напиток кисломолочный	200	5,40	1,80	7,20	72	В.А.Тутельян сбор № 401(1)
Итого за полдник		**250**	**10,29**	**7,27**	**29**	**217,28**	
Ужин	Каша молочная жидкая(пшенная)	200	3,54	3,46	38,58	215,82	В.А.Тутельян сбор № 185(4)
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	42,72	В.А.Тутельян сбор № 701(1)
	Чай с сахаром	200	0,16	0,00	6,16	25,58	В.А.Тутельян сбор № 393
Итоги за ужин		**440**	**5,2**	**3,66**	**53,04**	**270,28**	
Итого за день		**1890**	**51,99**	**45,09**	**249,15**	**1618,92**	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5(пятница)							
Завтрак	Суп молочный с макаронными издельями	200	5,80	6,72	25,62	185,78	В.А.Тутельян сбор №93
	Батон	40	2,25	0,87	15,42	78,6	В.А.Тутельян сбор №701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	В.А.Тутельян сбор №6
	Кофейный напиток	200	3,90	4,28	12,08	102,18	В.А.Тутельян сбор № 395(1)
Второй завтрак							
	Плоды свежие**(яблоко)**	100	0,40	0,40	9,80	47	В.А.Тутельян сбор № 368
Итого второй завтрак		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
Итого за завтра		**405**	**19,81**	**15,23**	**58,18**	**537,02**	
Обед	Свекольник	200	2,78	6,40	16,70	136,22	В.А.Тутельян сбор № 58
	Жаркое по-домашнему	170	13,96	13,66	26,18	313,92	В.А.Тутельян сбор № 276
	Салат из свежих овощей	60	0,49	2,08	2.39	30,09	В.А.Тутельян № 17
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	42,72	В.А.Тутельян сбор № 701(1)
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,30	18,70	87	В.А.Тутельян сбор № 700
	Компот из сушеных фруктов	180	0,05	0,00	10,44	39,74	В.А.Тутельян сбор № 376
Итого за обед		**670**	**20,71**	**21,63**	**84,0**	**644,21**	
Полдник	Бутерброд с повидлом	50	2,37	0,30	14,49	64,08	В.А.Тутельян сбор № 2
	Соки фруктовые	200	0,90	0,00	18,18	76	В.А.Тутельян сбор № 399(1
Итого за полдник		**250**	**7,85**	**10,1**	**43,85**	**268,55**	
Ужин	Вареники ленивые (отварные)	165	15,76	16,62	27,18	359,82	В.А.Тутельян сбор № 230
	Сметанный соус	35	0,59	2,05	1,95	35,15	В.А.Тутельян сбор.№367
	Хлеб пшеничный	40	1,98	0,25	12,07	53,4	В.А.Тутельян сбор № 701(1)
	Чай	200	0,16	0,00	6,16	25,58	В.А.Тутельян сбор № 393
Итоги за ужин		**440**	**7,94**	**6,97**	**43,85**	**264,76**	
Итого за день		**1765**	**56,71**	**54,33**	**239,68**	**1761,54**	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4 (четверг)							
Завтрак	Каша жидкая молочная с крупой(пшеничная)	200	3,92	3,19	2,61	199,72	В.А.Тутельян сбор № 185(1)
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	В.А.Тутельян сбор №701
	Масло (порциями	5	0,06	3,08	0,09	28,3	В.А.Тутельян сбор №6
	Чай	180	0,16	0,00	6,16	25,58	В.А.Тутельян сбор № 393
Второй завтрак							
	Плоды свежие**(яблоко)**	100	0,40	0,40	9,80	47	В.А.Тутельян сбор № 368
Итого второй завтрак		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
Итого за завтра		**415**	**6,01**	**7,49**	**60,25**	**348,3**	
Обед	Суп лапша домашняя	200	5,5	6,1	9,7	116	Маннанова Н.а№ 148
	Плов из птицы	160	15,10	19,58	35,95	398,02	В.А.Тутельян сбор № 304
	Салат из квашеной капусты	60	1,04	1,07	2,32	24,61	В.А.Тутельян сбор № 47
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	42,72	В.А.Тутельян сбор № 701(1)
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,30	18,70	87	В.А.Тутельян сбор № 700
	Компот из сушеных фруктов	180	0,05	0,00	10,44	39,74	В.А.Тутельян сбор № 376
Итого за обед		**650**	**22,89**	**27,23**	**96,56**	**739,58**	
Полдник	Кондитерское изделие	50	3,75	5,90	37,45	208,55	В.А.Тутельян сбор №609
	Молоко кипяченое	200	0,90	0,00	18,18	60	В.А.Тутельян сбор № 400
Итого за полдник		**250**	**3,27**	**0,30**	**32,67**	**140,08**	
Ужин	Яйца вареные	49	6,22	5,64	0,34	76,93	В.А.Тутельян сбор № 213
	Каша вязкая пшеничная	150	3,75	1,88	20,74	109,66	В.А.Тутельян № 168(2)
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	42,72	В.А.Тутельян сбор № 701(1)
	Чай	180	0,16	0,00	6,16	25,58	В.А.Тутельян сбор № 393
Итоги за ужин		**440**	**21,09**	**18,87**	**44,95**	**463,27**	
Итого за день		**1875**	**53,66**	**54,29**	**244,23**	**1738,23**	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6 (понедельник)							
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	150	15,90	13,02	17,59	249,72	В.А.Тутельян сбор № 219
	Икра кабачковая (проышл..про-тва)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	В.А.Тутельян сбор №121
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	В.А.Тутельян сбор №701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	В.А.Тутельян сбор №6
	Сыр(порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,6	В.А.Тутельян сбор №7
	Чай	180	0,16	0,00	6,16	25,58	В.А.Тутельян сбор №393
Второй завтрак							
	Плоды свежие**(яблоко)**	100	0,40	0,40	9,80	47	В.А.Тутельян сбор № 368
Итого второй завтрак		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
Итого за завтрак		**420**	**22,99**	**26,73**	**43,88**	**508,2**	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	3,64	5,46	18,78	140,14	В.А.Тутельян сбор № 57
	Рыба тушеная с овощами	80	7,93	4,55	2,2	81	В.А.Тутельян сбор № 247
	Пюре картофельное	130	3,13	4,47	19,42	131,04	В.А.Тутельян сбор № 321
	Овощи натуральные соленые(огурцы)	50	0,4	0,05	0,85	5	В.А.Тутельян сбор № 70
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	42,72	В.А.Тутельян сбор № 701(1)
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,30	18,70	87	В.А.Тутельян сбор № 700
	Компот из сушеных фруктов	180	0,05	0,00	10,44	39,74	В.А.Тутельян сбор № 376
Итого за обед		**710**	**21,86**	**17,44**	**94,19**	**615,71**	
Полдник	Булочка молочная	60	9,26	1,98	52,22	264	В.А.Тутельян сбор № 479
	Напиток кисломолочный	200	6,00	2,00	8,00	80	В.А.Тутельян сбор № 401
Итого за полдник		**260**	**15,26**	**3,98**	**60,22**	**344**	
Ужин	Каша жидкая молочная с крупой(ячневая)	200	3,82	6,88	25,24	185,98	В.А.Тутельян сбор № 94(3)
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	42,72	В.А.Тутельян сбор № 701(1)
	Чай	200	0,16	0,00	6,16	25,58	В.А.Тутельян сбор № 393
Итого за ужин		**440**	**5,88**	**6,44**	**45,8**	**295,10**	
Итоги за день		**1930**	**66,39**	**54,99**	**253,89**	**1810,01**	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7 (вторник)							
Завтрак	Пудинг из творога с рисом	180	12,92	6,83	18,99	302,43	В.А.Тутельян сбор № 236
	Соус сметанный	35	0,59	2,05	1,95	35,15	В.А.Тутельян сбор№367
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	В.А.Тутельян сбор №701
	Масло (порциями	5	0,06	3,08	0,09	28,3	В.А.Тутельян сбор №6
	Чай	200	0,16	0,00	6,16	25,58	В.А.Тутельян сбор № 393
Второй завтрак							
	Соки фруктовые(ягодные)	100	0,40	0,40	9,80	47	В.А.Тутельян сбор № 399(1)
Итого второй завтрак		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
Итого за завтра		**415**	**9,67**	**11,69**	**64,81**	**411,06**	
Обед	Рассольник ленинградский	200	2,52	5,28	16,10	122,96	В.А.Тутельян сбор № 76
	Бефстроганов из отварного мяса	80	11,66	11,31	6,12	203,44	В.А.Тутельян сбор № 278
	Каша вязкая(пшеничная)	130	4,43	2,22	24,51	129,60	В.А.Тутельян сбор 168(2)№
	Салат из св.огурцов	60	0,53	2,06	1,96	28,52	В..А.Тутельян сбор№13
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	42,72	В.А.Тутельян сбор № 701(1)
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,30	18,70	87	В.А.Тутельян сбор № 700
	Компот из сушеных фруктов	180	0,05	0,00	10,44	39,74	В.А.Тутельян сбор № 376
Итого за обед		**710**	**21,02**	**21,12**	**107,69**	**681,01**	
Полдник	Булочка «Веснушка»	60	3,16	3,90	45,91	25,84	В.А.Тутельян сбор № 473
	Молоко кипяченое	200	4,1	4,2	6,4	60	В.А.Тутельян сбор № 400
Итого за полдник		**250**	**7,85**	**10,1**	**43,85**	**268,55**	
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,80	6,72	25,62	185,78	В.А.Тутельян сбор № 93
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	42,72	В.А.Тутельян сбор № 701(1)
	Чай	200	0,16	0,00	6,16	25,58	В.А.Тутельян сбор № 393
Итоги за ужин		**455**	**15,25**	**9,08**	**36,76**	**405,88**	
Итого за день		**1920**	**54,19**	**52,39**	**270,24**	**1813,5**	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8 (среда)							
Завтрак	Каша жидкая молочная с крупой(геркулес)	200	3,86	3,50	35,46	205,78	В.А.Тутельян сбор № 185(3)
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	В.А.Тутельян сбор №701
	Масло (порциями	5	0,06	3,08	0,09	28,3	В.А.Тутельян сбор №6
	Чай	180	0,16	0,00	6,16	25,58	В.А.Тутельян сбор № 393
Второй завтрак							
	Соки фруктовые (ягодные)	100	0,40	0,40	9,80	47	В.А.Тутельян сбор № 399(1)
Итого второй завтрак		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
Итого за завтра		**415**	**6,33**	**7,45**	**57,13**	**338,26**	
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	3,40	7,08	17,62	149,02	В.А.Тутельян сбор № 98
	Голубцы ленивы	80	7,45	12,49	9,32	200,03	В.А.Тутельян сбор № 282(1)
	Макаронные изд.отварные с маслом	130	2,72	2,13	34,88	199,32	В.А.Тутельян сбор № 205
	Салат из квашеной капусты	60	1,04	1,07	2,32	24,61	В.А.Тутельян сбор № 47
	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,65	0,22	9,50	49,75	В.А.Тутельян сбор № 701(1)
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,30	18,70	87	В.А.Тутельян сбор № 700
	Компот из сушеных фруктов	180	0,05	0,00	10,44	39,74	В.А.Тутельян сбор № 376
Итого за обед		**715**	**22,06**	**20,49**	**100,74**	**744**	
Полдник	Кондитерские изделия	50	3,75	5,90	37,45	208,55	В.А.Тутельян сбор № 609
	Напиток кисломолочный	200	5,40	1,80	7,20	72	В.А.Тутельян сбор № 401(1)
Итого за полдник		**260**	**8,56**	**5,7**	**53,11**	**97,84**	
Ужин	Вареники ленивые (отварные)	140	111,85	14,10	23,06	305,3	В.А.Тутельян сбор№230
	Со сгущ.молоком	20	4,43	2,22	24,51	129,6	
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	42,72	В.А.Тутельян сбор № 701(1)
	Какао молоком	200	3,84	4,06	11,78	99,08	В.А.Тутельян сбор № 397
Итоги за ужин		**449**	**16,07**	**12,12**	**46,29**	**394,62**	
Итого за день		**1939**	**44,86**	**40,46**	**267,07**	**1621,72**	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9 (четверг)							
Завтрак	Каша молочная жидкая (ячневая)	200	3,82	6,88	25,24	185,98	В.А.Тутельян сбор №94(3)
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	В.А.Тутельян сбор №701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	В.А.Тутельян сбор №6
	Кофейный напиток	180	0,42	0,44	6,44	30,18	В.А.Тутельян сбор № 395(1)
Второй завтрак							
	Плоды свежие**(яблоко)**	100	0,40	0,40	9,80	47	В.А.Тутельян сбор № 368
Итого второй завтрак		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
Итого за завтра		**415**	**6,55**	**11,27**	**47,19**	**323,06**	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	4,46	7,10	20,96	167,1	Маннанова Н.а№ 85
	Птица,тушеная в соусе с овощами	70	7,52	13,36	12,02	220,31	В.А.Тутельян сбор № 302
	Каша рассыпчатая (гречневая)	130	2,73	2,56	35,78	166,95	В.А.Тутельян сбор № 16(1)
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	3,12	3,18	10,13	80,27	В.А.Тутельян сбор № 34
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	42,72	В.А.Тутельян сбор № 701(1)
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,30	18,70	87	В.А.Тутельян сбор № 700
	Компот из сушеных фруктов	180	0,05	0,00	10,44	39,74	В.А.Тутельян сбор № 376
Итого за обед		**690**	**19,86**	**24,49**	**87,07**	**626,46**	
Полдник	Кондитерские изделия	50	3,75	5,90	37,45	208,55	В.А.Тутельян сбор № 609
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120	№ 400
Итого за полдник		**250**	**9,55**	**12,3**	**46,85**	**328,55**	
Ужин	Тефтеля рыбная тушеная	80	8,34	5,30	9,81	158,79	В.А.Тутельян сбор№ 261
	Каша вязкая(пшеничная)	130	4,43	2,22	24,51	129,60	В.А.Тутельян сбор 168(2)
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	42,72	В.А.Тутельян сбор № 701(1)
	Чай	200	0,16	0,00	6,16	25,58	В.А.Тутельян сбор № 393
Итоги за ужин		**450**	**16,4**	**9,85**	**49,13**	**384,55**	
Итого за день		**1905**	**52,76**	**58,31**	**230,24**	**1709,62**	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10 (пятница)							
Завтрак	Запеканка из творога	160	13,60	7,00	30,59	327,94	В.А.Тутельян сбор № 237
	Соус сметанный	35	0,39	1,85	1,65	25,14	В.А.Тутельян сбор.№367
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	В.А.Тутельян сбор №701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	В.А.Тутельян сбор №6
	Чай	180	0,16	0,00	6,16	25,58	В.А.Тутельян сбор № 393
Второй завтрак							
	Плоды свежие**(яблоко)**	100	0,40	0,40	9,80	47	В.А.Тутельян сбор № 368
Итого второй завтрак		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
Итого за завтра		**415**	**5,81**	**10,79**	**47,81**	**294,62**	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,64	5,46	18,78	140,14	В.А.Тутельян сбор № 67
	Котлета рубленная	80	12,44	12,73	16,16	216,64	В.А.Тутельян сбор № 298
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	2,72	2,13	34,88	199,32	В.А.Тутельян сбор № 205
	Салат из моркови	60	0,78	0,06	7,13	32,37	В.А.Тутельян сбор № 41
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	42,72	В.А.Тутельян сбор № 701(1)
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,30	18,70	87	В.А.Тутельян сбор № 700
	Компот из сушеных фруктов	180	0,05	0,00	10,44	39,74	В.А.Тутельян сбор № 376
Итого за обед		**710**	**17,64**	**25,64**	**107,06**	**752,11**	
Полдник	Оладьи с повидлом	50	5,08	3,09	40,36	255,74	В.А.Тутельян сбор № 449
	Соки фруктовые (ягодные)	200	0,90	0,00	18,18	76	В.А.Тутельян сбор № 399(1)
Итого за полдник		**250**	**5,98**	**3,09**	**58,54**	**331,74**	
Ужин	Каша жидкая молочная с крупой(гречневой)	200	4,14	6,24	29,98	226,86	В.А.Тутельян сбор № 185(5)
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	42,72	В.А.Тутельян сбор № 701(1)
	Чай	200	0,16	0,00	6,16	25,58	В.А.Тутельян сбор № 393
Итоги за ужин		**440**	**17,5**	**16,82**	**36,84**	**428,12**	
Итого за день		**1915**	**47,33**	**56,74**	**251,05**	**1853,59**	
Итого за весь период		**19064**	**537,8**	**559,35**	**2555,54**	**17390,49**	

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 8

В.И.Шкуридина

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(ЛЕТНЕ - ОСЕННИЙ ПЕРИОД)

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ДЕТСКИЙ САД № 8

С 12- ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ от 1,5 – 3 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
Завтрак	Омлет	130	5,25	3,30	8,50	208,55	В.А.Тутельян сбор № 215
	Горох отварной	40	1,55	0,20	27,13	125,69	В.А.Тутельянсбор..№131
	Батон	25	1,88	0,73	12,85	65,5	В.А.Тутельян сбор. №701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	В.А.Тутельян сборню№6
	Сыр(порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,4	В.А.Тутельян сбор.№7
	Чай	150	0,14	0,00	5,54	23,02	В.А.Тутельян сбор.№393
Второй завтрак							
	Плоды свежие**(яблоко)**	100	0,40	0,40	9,80	47	В.А.Тутельян сбор.№ 368
Итого второй завтрак		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
Итого за завтрак		**355**	**16,84**	**14,95**	**71,15**	**584,83**	
Обед	Суп картофельный с бобовыми гренками	150	2,73	4,10	14,09	105,1	В.А.Тутельян сборн№81/115
	Котлеты рыбные любительские	50	5,43	4,19	14,64	126,86	В.А.Тутельян сборн№256
	Пюре картофельное	110	2,65	3,78	16,43	110,88	В.А.Тутельян сборн№321
	Салат из св.огурцов	40	0,53	2,06	1,96	28,52	В..А.Тутельян сборн№13
	Хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,24	32,04	В.А.Тутельянсборн№ 701(1)
	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	14,96	69,6	В.А.Тутельян сборн№ 700
	Компот из сушеных фруктов	150	0,90	0,00	18,18	76	В.А.Тутельян сборн№ 376
Итого за обед		**560**	**18,15**	**18,76**	**94,86**	**647,36**	
Полдник	Булочка «Домашняя» заводская	50	3,83	7,84	30,38	206,32	-
	Напиток кисломолочный	150	5,40	1,80	7,20	72	В.А.Тутельян сборн№ 401
Итого за полдник		**200**	**9,83**	**9,84**	**38,38**	**286,32**	
Ужин	Каша жидкая молочная с крупой(манная)	180	2,85	2,85	31,41	151,48	В.А.Тутельян сборн№ 185(2)
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,24	32,04	В.А.Тутельян сборн№ 701(2)
	Чай	180	0,14	0,00	5,54	23,02	В.А.Тутельянсб№ 393
Итоги за ужин		**380**	**5,66**	**3,68**	**53,9**	**268,02**	
Итого за день		**1595**	**50,88**	**47,63**	**258,29**	**1786,53**	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2 (вторник)							
Завтрак	Каша жидкая молочная с крупой (геркулесовый)	150	2,72	5,90	18,39	145,33	В.А.Тутельян сбор № 94

	Батон	25	1,88	0,73	12,85	5,5	В.А.Тутельян сбор №701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	В.А.Тутельян сбор В.А.Тутельян сбор №6
	Сыр(порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,4	В.А.Тутельян сбор № 7
	Чай	180	0,14	0,00	5,54	23,02	В.А.Тутельян сбор № 393
Второй завтрак							
	Соки фруктовые(ягодные)	100	0,40	0,40	9,80	47	В.А.Тутельян сбор № 399(1)
Итого второй завтрак		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
Итого за завтра		**370**	**7,12**	**12,66**	**36,87**	**238,55**	
Обед	Борщ украинский	150	2,73	4,85	14,09	111,85	В.А.Тутельян сбор № 82
	Гуляш из отварной говядины	60	6,83	7,05	14,62	137,48	В.А.Тутельян сбор № 277
	Каша вязкая (пшеничная)	110	2,85	2,86	25,81	141,26	В.А.Тутельян сбор №168(2)
	Капуста тушеная	40	1,20	2,07	5,10	44,53	В.А.Тутельян сбор № 336
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	42,72	В.А.Тутельян сбор № 701(1)
	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	14,96	69,6	В.А.Тутельян сбор № 700
	Компот из сушеных фруктов	150	0,04	0,00	8,70	33,12	В.А.Тутельян сбор № 376
Итого за обед		**570**	**18,36**	**26,38**	**79,31**	**655,6**	
Полдник	Кондитерские изделия	25	1,88	2,95	18,73	104,28	В.А.Тутельян сбор № 609
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	В.А.Тутельян сбор № 400
Итого за полдник		**205**	**7,1**	**8,71**	**27,19**	**212,28**	
Ужин	Оладьи из печени	60	9,03	10,76	15,15	193,85	В.А.Тутельян сбор № 284
	Каша рассыпчатая (гречневая)	110	3,75	1,88	20,74	109,66	В.А.Тутельян сбор №16(1)
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,24	32,04	В.А.Тутельян сбор № 701(1)
	Кофейный напиток	180	0,42	0,44	6,44	30,18	В.А.Тутельян сбор № 395(1)
Итоги за ужин		**370**	**14,11**	**12,79**	**48,67**	**358,57**	
Итого за день		**1615**	**47,08**	**60,94**	**262,78**	**1512**	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3 (среда)							

Завтрак	Пудинг из творога(запеченный)со сгущ.молоком	145	7,57	5,38	12,17	127	В.А.Тутельян сбор № 235
	Батон	25	1,88	0,73	12,83	65,5	В.А.Тутельян сбор №701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	В.А.Тутельян сбор №6
	Какао с молоком	180	3,46	3,65	10,60	89,17	В.А.Тутельян сбор № 397
Второй завтрак							
	Соки фруктовые (ягодные)	100	0,40	0,40	9,80	47	В.А.Тутельян сбор № 399(1)
Итого второй завтрак		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
Итого за завтра		**355**	**12,97**	**12,84**	**35,69**	**309,97**	
Обед	Суп картофельный с перловой крупой	150	4,2	2,73	14,86	102,35	В.А.Тутельян сбор №15
	Котлета рубленная	60	6,83	7,05	14,62	137,48	В.А.Тутельян сбор № 282(1)
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	1,84	1,50	29,51	168,65	В.А.Тутельян сбор № 205
	Овощи натуральные соленые(огурцы)	40	0,32	0,04	0,68	4	В.А.Тутельян сбор № 70
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	42,72	В.А.Тутельян сбор № 701(1)
	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	14,96	69,6	В.А.Тутельян сбор № 700
	Компот из сушеных фруктов	150	0,04	0,00	8,70	33,12	В.А.Тутельян сбор № 376
Итого за обед		**570**	**15,85**	**11,76**	**92,99**	**557,92**	
Полдник	Крендель сахарный	50	3,24	4,56	16,51	121,07	В.А.Тутельян сбор № 460
	Напиток кисломолочный	180	5,40	1,80	7,20	72	В.А.Тутельян сбор № 401(1)
Итого за полдник		**230**		**6,36**	**23,71**	**193,07**	
Ужин	Каша молочная жидкая(пшенная)	200	2,85	2,85	30,41	151,48	В.А.Тутельян сбор № 185(4)
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,24	32,04	В.А.Тутельян сбор № 701(1)
	Чай с сахаром	180	0,14	0,00	5,54	23,02	В.А.Тутельян сбор № 393
Итоги за ужин		**400**	**4,18**	**3**	**43,19**	**206,54**	
Итого за день		**1655**	**42,04**	**34,36**	**205,38**	**1314,5**	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5 (пятница)							

Завтрак	Суп молочный с макаронными издельями	150	4,35	5,04	19,22	139,33	В.А.Тутельян сбор № 93
	Батон	25	1,88	0,73	12,85	65,5	В.А.Тутельян сбор №701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	В.А.Тутельян сбор №6
	Кофейный напиток	180	0,38	0,40	5,80	27,16	В.А.Тутельян сбор № 395(1)
Второй завтрак							
	Плоды свежие**(яблоко)**	100	0,40	0,40	9,80	47	В.А.Тутельян сбор № 368
Итого второй завтрак		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
Итого за завтра		**350**	**12,34**	**9,63**	**46,21**	**399,21**	
Обед	Свекольник	150	2,08	4,80	12,53	102,17	В.А.Тутельян сбор № 58
	Жаркое по-домашнему	150	10,97	11,74	19,64	290,44	В.А.Тутельян сбор № 276
	Салат из свежих овощей	40	0,92	1,40	5,71	39	В.А.Тутельян № 17
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	42,72	В.А.Тутельян сбор № 701(1)
	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	14,96	69,6	В.А.Тутельян сбор № 700
	Компот из сушеных фруктов	150	0,04	0,00	8,70	33,12	В.А.Тутельян сбор № 376
Итого за обед		**550**	**16,63**	**18,38**	**71,2**	**577,05**	
Полдник	Бутерброд с повидлом	35	1,66	0,21	10,14	44,86	В.А.Тутельян сбор № 2
	Соки фруктовые	180	0,90	0,00	18,18	76	В.А.Тутельян сбор № 399(1)
Итого за полдник		**205**	**7,1**	**15,81**	**27,19**	**212,28**	
Ужин	Вареники ленивые (отварные)	145	11,85	14,10	23,06	305,30	В.А.Тутельян сбор № 230
	Сметанный соус	25	0,39	1,85	1,65	25,14	В.А.Тутельян сбор № 367
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,24	32,04	В.А.Тутельян сбор № 701(2)
	Чай	180	0,14	0,00	5,54	23,02	В.А.Тутельян сбор № 393
Итоги за ужин		**380**	**5,68**	**5,5**	**17,82**	**74,28**	
Итого за день		**1585**	**42,15**	**49,72**	**172,22**	**1309,82**	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4 (четверг)							
Завтрак	Каша жидкая молочная с крупой(геркулесовая)	150	2,65	2,65	32,93	161,87	В.А.Тутельян сбор №

							185(3)
	Батон	25	1,88	0,73	12,85	65,5	В.А.Тутельян сбор №701
	Масло (порциями	5	0,06	3,08	0,09	28,3	В.А.Тутельян сбор №6
	Чай	180	0,14	0,00	5,54	23,02	В.А.Тутельян сбор № 393
Второй завтрак							
	Плоды свежие**(яблоко)**	100	0,40	0,40	9,80	47	В.А.Тутельян сбор № 368
Итого второй завтрак		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
Итого за завтра		**360**	**4,73**	**6,46**	**51,41**	**278,69**	
Обед	Суп лапша домашняя	150	3,9	4,4	7,9	87	Маннанова Н.а№ 148
	Плов из птицы	140	11,97	15,89	27,96	335,76	В.А.Тутельян сбор № 304
	Капуста квашеная	40	0,69	0,71	1,55	16,4	В.А.Тутельян сбор № 47
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	42,72	В.А.Тутельян сбор № 701(1)
	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	14,96	69,6	В.А.Тутельян сбор № 700
	Компот из сушеных фруктов	150	0,04	0,00	8,70	33,12	В.А.Тутельян сбор № 376
Итого за обед		**540**	**18,3**	**21,69**	**77,68**	**610,53**	
Полдник	Кондитерские изделия	25	1,88	2,95	18,73	104,28	В.А.Тутельян сбор № 609
	Молоко кипяченое	180	0,90	0,00	18,18	72	В.А.Тутельян сбор № 400
Итого за полдник		**215**	**2,56**	**0.21**	**28,32**	**120,86**	
Ужин	Яйца вареные	49	6,22	5,64	0,34	76,93	В.А.Тутельян сбор№ 213
	Каша вязкая (пшеничная)	110	2,85	2,86	25,81	141,26	В.А.Тутельян сбор №168(2)
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,24	32,04	В.А.Тутельян сбор № 701(1)
	Чай	180	0,14	0,00	5,54	23,02	В.А.Тутельян сбор В.А.Тутельян сбор № 393
Итоги за ужин		**370**	**13,57**	**16,1**	**37,49**	**385,5**	
Итого за день		**1585**	**39,56**	**44,86**	**204,7**	**1442,58**	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

День 6 (понедельник)							
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	130	13,78	1,28	15,25	216,42	В.А.Тутельян сбор № 219
	Икра кабачковая (проышл..про-тва)	40	0,36	1,88	2,37	27,84	В.А.Тутельян сбор №121
	Батон	25	1,88	0,73	12,85	65,5	В.А.Тутельян сбор №701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	В.А.Тутельян сбор №6
	Сыр(порциями)	10	2,32	2,95	0,00	3,4	В.А.Тутельян сбор №7
	Чай	180	0,14	0,00	5,54	23,02	В.А.Тутельян сбор №393
Второй завтрак							
	Плоды свежие**(яблоко)**	100	0,40	0,40	9,80	47	В.А.Тутельян сбор № 368
Итого второй завтрак		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
Итого за завтрак		**390**	**18,54**	**9,92**	**36,1**	**364,48**	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	5,28	4,38	22,26	146,75	В.А.Тутельян сбор № 57
	Рыба тушеная с овощами	60	5,94	3,42	1,54	61	В.А.Тутельян сбор № 247
	Пюре картофельное	110	2,65	3,78	16,43	110,88	В.А.Тутельян сбор № 321
	Овощи натуральные соленые(огурцы)	40	0,32	0,04	0,68	4	В.А.Тутельян сбор №70
	Хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,24	32,04	В.А.Тутельян сбор № 701(1)
	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	14,96	69,6	В.А.Тутельян сбор № 700
	Компот из сушеных фруктов	150	0,04	0,00	8,70	33,12	В.А.Тутельян сбор № 376
Итого за обед		**570**	**18,22**	**14,09**	**77,88**	**506,91**	
Полдник	Булочка молочная	50	9,26	1,98	52,22	264	В.А.Тутельян сбор № 479
	Напиток кисломолочный	180	5,40	1,80	7,2	72	В.А.Тутельян сбор № 401
Итого за полдник		**230**	**14,66**	**3,78**	**59,42**	**336**	
Ужин	Каша жидкая молочная с (ячневая)	180	2,37	5,16	18,93	139,48	В.А.Тутельян сбор № 94(3)
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,24	32,04	В.А.Тутельян сбор № 701(1)
	Чай	180	0,14	0,00	5,54	23,02	В.А.Тутельян сбор № 393
Итого за ужин		**380**	**4,84**	**5,33**	**35,26**	**225,21**	
Итоги за день		**1670**	**56,66**	**33,52**	**218,46**	**1479,6**	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

День 7 (вторник)							
Завтрак	Пудинг из творога с рисом	150	8,20	8,36	11,91	240,16	В.А.Тутельян сбор № 236
	Соус сметанный	25	0,39	1,85	1,65	25,14	В.А.Тутельян сбор№367
	Батон	25	1,88	0,73	12,85	65,5	В.А.ТутельянсборN701
	Масло (порциями	5	0,06	3,08	0,09	28,3	В.А.Тутельян сбор №6
	Чай	180	0,14	0,00	5,54	23,02	В.А.Тутельян сбор № 393
Второй завтрак							
	Соки фруктовые (ягодные)	100	0,40	0,40	9,80	47	В.А.Тутельян сбор № 399(1)
Итого второй завтрак		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
Итого за завтра		**360**	**8,3**	**10,51**	**54,22**	**337,24**	
Обед	Рассольник ленинградский	150	1,89	3,96	12,08	92,22	В.А.Тутельян сбор № 76
	Бефстрогонов из отварного мяса	60	8,25	9,98	4,59	187,58	В.А.Тутельян сбор№ 278
	Каша вязкая пшеничная	110	3,75	1,88	20,74	109,66	В.А.Тутельян сбор№168(2)
	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,36	2,04	1,11	25,05	В.А.Тутельян сбор №19
	Хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,24	32,04	В.А.Тутельян сбор № 701(1)
	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	14,96	69,6	В.А.Тутельян сбор № 700
	Компот из сушеных фруктов	150	0,04	0,00	8,70	33,12	В.А.Тутельян сбор № 376
Итого за обед		**570**	**14,16**	**14,3**	**84,09**	**509,66**	
Полдник	Булочка Веснушка	60	2,37	3,42	40,43	199,38	В.А.Тутельян сбор № 473
	Молоко кипяченое	180	5,40	1,80	7,20	72	В.А.Тутельян сбор № 400
Итого за полдник		**210**	**7,28**	**4,75**	**25,93**	**176,28**	
Ужин	Суп молочный с макаронными издельями	150	4,35	5,04	19,22	139,33	В.А.Тутельян сбор № 93
	Хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,24	32,04	В.А.Тутельян сбор № 701(1)
	Чай	180	0,14	0,00	5,54	23,02	В.А.Тутельян сбор № 393
Итоги за ужин		**385**	**9,92**	**10,36**	**26,34**	**320,36**	
Итого за день		**1625**	**40,06**	**40,32**	**200,38**	**1390,54**	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8 (среда)							

Завтрак	Каша жидкая молочная с крупой(геркулес)	150	3,15	4,38	29,09	154,33	В.А.Тутельян сборN 185(3)
	Батон	25	1,88	0,73	12,85	65,5	В.А.Тутельянсборн№701
	Масло (порциями	5	0,06	3,08	0,09	28,3	В.А.Тутельян сборN6
	Чай	180	0,14	0,00	5,54	23,02	В.А.Тутельян сборN393
Второй завтрак							
	Плоды свежие**(яблоко)**	100	0,40	0,40	9,80	47	В.А.Тутельян сборN 368
Итого второй завтрак		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
Итого за завтра		**360**	**5,23**	**8,19**	**47,57**	**271,15**	
Обед	Суп крестьянский с крупой	150	3,64	5,46	18,78	140,14	В.А.Тутельян сборN98
	Голубцы ленивые	60	8,25	9,98	4,59	187,58	В.А.Тутельян сборN 282(1)
	Макаронные изд.отварные с маслом	110	1,84	1,50	29,51	168,65	№ 205
	Салат из квашеной капусты	40	0,69	0,71	1,55	16,4	В.А.Тутельян сборN 47
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,32	0,18	7,60	39,8	В.А.Тутельян сборN 701(1)
	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	14,96	69,6	В.А.Тутельян сборN 700
	Компот из сушеных фруктов	150	0,04	0,00	8,7	33,12	№ 376
Итого за обед		**570**	**16,82**	**18,07**	**85,69**	**655,29**	В.А.Тутельян сбор
Полдник	Кондитерские изделия	25	1,88	2,95	18,73	104,28	В.А.Тутельян сбор № 609
	Напиток кисломолочный	150	4,50	1,50	6,00	60	В.А.Тутельян сборN 401(1)
Итого за полдник		**210**	**6,87**	**4,92**	**46,43**	**259,38**	
Ужин	Вареники ленивые(отварные)	120	11,85	14,10	23,06	305,3	В.А.Тутельян сборN230
	Со сгущенным молоком	20	3,75	1,88	20,74	109,66	
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,24	32,04	В.А.Тутельян сборN 701(1)
	Какао с молоком	180	3,46	3,65	10,60	89,17	В.А.Тутельян сборN 397
Итоги за ужин		**389**	**14,62**	**11,32**	**38,92**	**307,8**	
Итого за день		**1629**	**43,94**	**42,9**	**228,41**	**1540,62**	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9 (четверг)							

Завтрак	Каша молочная жидкая (ячневая)	150	6,22	5,64	0,34	76,93	В.А.Тутельян сбор №94(3)
	Батон	25	1,88	0,73	12,85	65,5	В.А.Тутельян сбор №701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	В.А.Тутельян сбор №6
	Кофейный напиток	180	0,38	0,40	5,80	27,16	В.А.Тутельян сбор № 395(1)
Второй завтрак							
	Плоды свежие**(яблоко)**	100	0,40	0,40	9,80	47	В.А.Тутельян сбор № 368
Итого второй завтрак		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
Итого за завтра		**360**	**8,54**	**9,8**	**19,08**	**197,89**	
Обед	Суп картофельный с клецками	150	3,9	4,4	7,9	87	Маннанова Н.а№ 85
	Птица,тушеная в соусе с овощами	60	6,39	10,02	9,01	165,23	В.А.Тутельян сбор № 302
	Каша рассыпчатая (гречневая)	110	2,65	3,78	16,43	110,88	В.А.Тутельян сбор №16(1)
	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	2,08	2,12	6,75	53,52	В.А.Тутельян сбор № 34
	Хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,24	32,04	В.А.Тутельян сбор № 701(1)
	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	14,96	69,6	В.А.Тутельян сбор № 700
	Компот из сушеных фруктов	150	0,04	0,00	8,70	33,12	В.А.Тутельян сбор № 376
Итого за обед		**570**	**15,73**	**18,63**	**69**	**519,45**	
Полдник	Кондитерские изделия	25	1,88	2,95	18,73	104,28	В.А.Тутельян сбор № 609
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	198	№ 400
Итого за полдник		**205**	**7,1**	**8,71**	**27,19**	**302,28**	
Ужин	Тефтеля рыбная тушеная	60	6,76	3,97	7,36	119,09	В.А.Тутельян сбор№261
	Каша вязкая пшеничная	110	3,75	1,88	20,74	109,66	В.А.Тутельян сбор№168(2)
	Хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,24	32,04	В.А.Тутельян сбор № 701(1)
	Чай	180	0,14	0,00	5,54	23,02	В.А.Тутельян сбор № 393
Итоги за ужин		**400**	**12,55**	**7,79**	**40,67**	**310,36**	
Итого за день		**1635**	**44,32**	**45,38**	**165,74**	**1376,98**	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

День 10 (пятница)							
Завтрак	Запеканка творожная	140	10,02	5,42	27,47	278,25	В.А.Тутельян сбор № 237
	Сметанный соус	25	0,39	1,85	1,65	25,14	В.А.Тутельян сбор №367
	Батон	25	1,88	0,73	12,86	65,5	В.А.Тутельян сбор №701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	В.А.Тутельян сбор №6
	Чай	180	0,14	0,00	5,54	23,02	В.А.Тутельян сбор № 393
Второй завтрак							
	Плоды свежие**(яблоко)**	100	0,40	0,40	9,80	47	В.А.Тутельян сбор № 368
Итого второй завтрак		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
Итого за завтра		**360**	**4,84**	**8,94**	**38,09**	**492,2**	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	2,07	3,29	10,27	79,97	В.А.Тутельян сбор № 67
	Котлета рубленная	60	5,83	9,36	6,99	150,02	В.А.Тутельян сбор № 298
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	1,84	1,50	29,51	168,65	В.А.Тутельян сбор № 205
	Салат из моркови	40	0,52	0,04	4,76	21,58	В.А.Тутельян сбор № 41
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	42,72	В.А.Тутельян сбор № 701(1)
	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	14,96	69,6	В.А.Тутельян сбор № 700
	Компот из сушеных фруктов	150	0,04	0,00	8,70	33,12	В.А.Тутельян сбор № 376
Итого за обед		**580**	**13**	**15,97**	**83,61**	**573,04**	
Полдник	Оладьи с повидлом	50	4,31	2,32	30,27	191,8	В.А.Тутельян сбор № 449
	Соки фруктовые (ягодные)	180	0,90	0,00	18,18	76	В.А.Тутельян сбор № 399(1)
Итого за полдник		**240**	**5,21**	**2,32**	**48,45**	**267,8**	
Ужин	Каша молочная жидкая (гречневая)	180	3,51	5,18	22,48	170,15	В.А.Тутельян сбор №18595)
	Хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,24	32,04	В.А.Тутельян сбор № 701(1)
	Чай	180	0,14	0,00	5,54	23,02	В.А.Тутельян сбор № 393
Итоги за ужин		**380**	**12,55**	**16,1**	**37,49**	**385,5**	
Итого за день		**1660**	**37,02**	**43,73**	**217,44**	**1765,54**	
Итого за весь период		**16284**	**463,71**	**443,36**	**2133,8**	**14918,71**	