УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ ДС № 24

Ст. Ставропольской

Межсеверский район Приказ № 36 от 12.03 2025г.

Н.А. Купрейшвили

_ И.С. Новик Заместитель заведующего по ХР

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) 10 - ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ на летне - осенний период

Возрастная категория: от 1,6 - 3-хлет

от 3-х до 7-ми лет

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 24 станицы Ставропольской муниципального образования Северский район

Ст. Ставропольская 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (блюда		П	Іищевы	е вещест	гва (г)		•	етическа нность	№ рецептур
				E	5	}	К		У	-	кал)	ы
		1.5-3г	3-7л	1,5-3	3-6л	1,5-3	3-6л	1,5-3	3-6л	1,5-3	3-6л	
ДЕНЬ 1												
	омлет натуральный с											
ЗАВТРАК	маслом	140	160	7.8	9.01	10.2	12.51	1.3	2.24	132.5	156.25	<u>110</u>
	какао с молоком	180	200	4.3	5.6	4.2	6.4	23.8	24.4	135.4	172.1	<u>1025</u>
	хлеб пшеничный	30	40	2.4	2.45	7.4	7.55	14.5	14.62	42	51	<u>111</u>
	масло сливочное	5	10	3.2	4	7.68	9.6	11.84	14.6	108.8	136	<u>3</u>
итого за												
завтрак		355	410									
2й ЗАВТРАК	яблоки	100	100	0.3	0.32	0.3	0.32	7.74	7.84	34.3	35.2	<u>114</u>
итого за 2-ой												
завтрак		100	100									
ОБЕД	салат из моркови	30	50	0.4	0.6	3.6	5.4	3.6	5.4	49	73.5	<u>6</u>
	суп харчо	150	180	4.5	5.8	4.3	5.3	24.4	25.5	112	145	2017
	Ленивые голубцы	160	180	5.65	9.58	5.45	6.57	10.59	11.03	144.6	153.41	669
	Компот из фруктов	150	180	0.9	1.3	0	0	19.2	23.7	82	97	<u>198</u>
	Хлеб пшеничный	30	40	2.4	2.45	7.4	7.55	14.5	14.62	42	51	<u>111</u>
	Хлеб ржаной	40	50	2.1	2.2	7.1	7.2	14.1	14.2	30	40	<u>110</u>
итого за обед		560	680									
полдник	кисломолочный продукт	190	220	4.23	5.08	4.67	5.6	5.84	7	86.14	103.25	<u>63</u>
	Кондитерские изделия	12	30					13.5	13.5	55	55	203
HT050 22	1		<u> </u>									
итого за полдник		202	250									
полдпик		202	230	<u> </u>								
ı	Итого за день	862	1030	38.18	48.39	62.3	74	164.91	178.65	1054	1268.7	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (блюда		Пі	ищевые	веществ	за (г)		Энерге		№ рецептур
		1.5-3г	3-7л		Б	,	Ж	,	У	(кк		ы
		1.5-3	3-7/1	1,5-3	3-7л	1,5-3	3-7л	1,5-3	3-7л	1,5-3	3-7л	
ДЕНЬ 2												
ЗАВТРАК	Запеканка творожная	130	150	4.64	5.85	5.76	5.81	18.85	19.99	142	155	<u>181</u>
	Сметанный соус	25	30	1.45	1.55	2.53	2.79	6.01	6.27	48.31	49.68	<u>45</u>
	чай с сахаром	150	180					10.3	13.5	45	55	1091
	хлеб с маслом, сыром	30*5*10	40*5*15	3.2	4	7.68	9.6	11.84	14.6	108.8	136	3*3
итого за завтрак		350	420									
2й ЗАВТРАК	Сок	150	180	1	1	0.2	0.2	20.2	20.2	92	92	398
итого за 2 завтрак		150	180									
ОБЕД	салат из белокочанной капусты с морковью	30	50	0.6	0.9	3.6	5.4	3.8	5.7	44.8	67.2	<u>3</u>
	Суп картофельный с клецками	150	180	2.8	3.71	1.6	2.57	21.05	23.68	110	128.5	<u>228</u>
	плов из птицы	160	200	18.03	19.3	5.6	6.9	28.37	33.99	126.04	159	304
	Компот из сухофруктов	150	180	0.9	1.3	0	0	19.2	23.7	82	97	<u>198</u>
	Хлеб пшеничный	30	40	2.4	2.45	7.4	7.55	14.5	14.62	42	51	<u>111</u>
	Хлеб ржаной	40	50	2.1	2.2	7.1	7.2	14.1	14.2	30	40	<u>110</u>
итого за обед		560	700									
полдник						•			•			
	булочка с повидлом	50	60	3.12	3.9	2.64	3.3	20.16	25.2	144.2	146.7	<u>1061</u>
	чай с молоком	150	180	2.65	2.67	2.33	2.34	2.34	2.35	41.2	42.2	<u>261</u>
	яблоки	95	100	0.3	0.32	0.3	0.32	7.74	7.84	34.3	35.2	<u>114</u>
итого за полдник		295	340									
	Итого за день	1005	1220	42.89	48.83	46.44	53.66	190.72	218	1056.4	1219.3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	блюда		П	ищевые	веществ	за (г)		Энергет		№ рецепт
		1.5-3г	3-7л		Б	К	К	,	У]	(mari)	уры
		1.5-31	3-771	1,5-3	3-7л	1,5-3	3-7л	1,5-3	3-7л	1,5-3	3-7л	
ДЕНЬ 3												
ЗАВТРАК	каша рисовая молочная	160	180	3.8	5	6.1	8.2	22.7	30.3	161	215	<u>131</u>
	чай с молоком	160	180	2.65	2.67	2.33	2.34	2.34	2.35	41.2	42.2	<u>261</u>
	хлеб пшеничный	30	40	2.4	2.45	7.4	7.55	14.5	14.62	42	51	<u>111</u>
	масло сливочное	5	10	3.2	4	7.68	9.6	11.84	14.6	108.8	136	<u>3</u>
итого за												
завтрак		355	410									
2й ЗАВТРАК	яблоки	100	100	0.3	0.32	0.3	0.32	7.74	7.84	34.3	35.2	114
итого за 2	лолоки	100	100	0.5	0.52	0.5	0.52	7.74	7.04	34.3	33.2	117
завтрак		100	100									
ОБЕД	Огурцы свежие	40	60	0.9	0.9	4.95	4.95	3.78	3.78	63.28	63.28	<u>8</u>
	борщ кубанский	150	180	0.62	0.71	2.63	3.04	3.78	4.18	41.05	46.95	46
	жаркое по домашнему	160	200	6.53	9	10.8	14.4	15.86	23.6	230	250	10
	Компот из фруктов	150	180	0.9	1.3	0	0	19.2	23.7	82	97	198
	Хлеб пшеничный	30	40	2.4	2.45	7.4	7.55	14.5	14.62	42	51	111
	Хлеб ржаной	40	50	2.1	2.2	7.1	7.2	14.1	14.2	30	40	110
итого за	·											
обед		570	710									
полдник	Ватрушка с творогом	50	70	9.98	10.9	11.48	12.1	12.7	13.6	164.8	206	<u>116</u>
	кисломолочный продукт	150	180	4.23	5.08	4.67	5.6	5.84	7	86.14	103.25	<u>63</u>
итого за												
полдник		200	250									
		070	1000	40.06	46.00	72.04	02.05	140.00	474.00	4426.6	4226.0	
	Итого за день	870	1060	40.01	46.98	72.84	82.85	148.88	174.39	1126.6	1336.9	

Наименование блюда	Выход (блюда		Пν	іщевые і	веществ	а (г)			ическая ть (ккал)	№ рецепту
	4.5.2-	2.7-		Б	}	К		У	ценнос	ib (ililazi)	реценту
	1.5-3	3-7Л	1,5-3	3-7л	1,5-3	3-7л	1,5-3	3-7л	1,5-3	3-7л	
вермишель молочная	160	180	3.3	4.4	6.1	8.2	11.9	15.9	91	121	44
чай с сахаром	160	180					10.3	13.5	45	55	<u>1091</u>
хлеб пшеничный	30	40	2.4	2.45	7.4	7.55	14.5	14.62	42	51	<u>111</u>
масло сливочное	5	10	3.2	4	7.68	9.6	11.84	14.6	108.8	136	<u>3</u>
	355	410									<u> </u>
СОК	150	180	1	1	0.2	0.2	20.2	20.2	92	92	398
	150	180									
Помидоры свежие	40	60	0.61	0.61	4.87	4.87	1.9	1.9	53.84	53.84	<u>9</u>
Суп гороховый	150	180	8.56	21.01	2.23	8.18	23.23	36.13	150	195.75	<u>221</u>
Запеканка из печени с рисом	180	200	23.31	25.9	8.01	8.9	20.16	22.4	161.43	299	<u>294</u>
Компот из сухофруктов	150	180	0.9	1.3	0	0	19.2	23.7	82	97	198
Хлеб пшеничный	30	40	2.4	2.45	7.4	7.55	14.5	14.62	42	51	<u>111</u>
Хлеб ржаной	40	50	2.1	2.2	7.1	7.2	14.1	14.2	30	40	<u>110</u>
	590	710									
булочка с сгущенным молоком	50	60	3.7	3.9	3.1	3.3	24.1	25.2	137	146.7	<u>1061</u>
кисломолочный продукт	150	180	4.23	5.08	4.67	5.6	5.84	7	86.14	103.25	<u>63</u>
яблоки	95	100	0.3	0.32	0.3	0.32	7.74	7.84	34.3	35.2	<u>114</u>
	295	340									
Итого за день	1035	1230	56.01	74.62	59.06	71.47	199.51	231.81	1155.5	1476.74	
	вермишель молочная чай с сахаром хлеб пшеничный масло сливочное сок Помидоры свежие Суп гороховый Запеканка из печени с рисом Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной булочка с сгущенным молоком кисломолочный продукт яблоки	1.5-3r 160 160 160 160 160 160 160 160 160 160 160 160 160 160 160 160 160 160 160 150 150 150 150 150 150 150 150 150 150 150 160	1.5-3r 3-7л 3-7л 3-7л 3-8 3-7л 3-8 3-	1.5-3r 3-7л 1,5-3 1,5	1.5-3r 3-7л 5 1,5-3 3-7л	1.5-3г 3-7л 5 1,5-3 3-7л 1,5-3	1.5-3r 3-7л 1,5-3 3-7л 3.2 3-7л 3.2 3-7л 3.2 3-7л 3.2 3-7л 3.2 3-7л 3.2 3-7л 3-7	1.5-3г 3-7л 1.5-3 3-7л 3-9 3-1 3-7л 3-7л	1.5-3г 3-7л 1,5-3 3-7л 1,5-5 3-7	1.5-3r 3-7n 1,5-3 3-7n 1,	1.5-3г вермишель молочная 160 180 3-7n 1,5-3 3-7n

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	ц блюда		П	ищевые	вещест	за (г)		Энергет	ическая ть (ккал)	№ рецеп
		1.5.2-	2.7-	ı	Б		ж		У	ценнос	ib (KKazi)	туры
		1.5-3r	3-7л	1,5-3	3-7л	1,5-3	3-7л	1,5-3	3-7л	1,5-3	3-7л	
ДЕНЬ 5												
ЗАВТРАК	каша гречневая молочная	160	180	6.6	8.8	6.9	9.1	26.6	35.5	195	260	136
	чай с молоком	160	180	2.65	2.67	2.33	2.34	2.34	2.35	41.2	42.2	<u>261</u>
	хлеб с маслом, сыром	30*5*10	40*5*15	3.2	4	7.68	9.6	11.84	14.6	108.8	136	<u>111</u>
итого за												
завтрак		365	420									
2й ЗАВТРАК	яблоки	100	100	0.3	0.32	0.3	0.32	7.74	7.84	34.3	35.2	114
итого за 2												
завтрак		100	100									
ОБЕД	салат из свеклы	40	60	0.56	0.71	2.43	3.04	3.34	4.18	37.56	46.95	339
	суп пшеничный	150	180	4.5	5.8	4.3	5.3	24.4	25.5	112	145	2019
	котлета рыбная	50	70	10.2	11.9	9.6	10.4	5.8	6.7	150	170	163
	пюре картофельное	110	130	6.99	8.59	0.6	0.9	16.54	19.81	138	143	402
	Компот из фруктов	150	180	0.9	1.3	0	0	19.2	23.7	82	97	198
	Хлеб пшеничный	30	40	2.4	2.45	7.4	7.55	14.5	14.62	42	51	111
	Хлеб ржаной	40	50	2.1	2.2	7.1	7.2	14.1	14.2	30	40	<u>110</u>
итого за обед		570	710									
полдник	кондитерские изделия	15	30	2.4	2.4	1.4	1.4	37.3	37.3	167.9	167.9	203
	кисломолочный продукт	190	220	4.23	5.08	4.67	5.6	5.84	7	86.14	103.25	<u>63</u>
итого за												
полдник		205	250									
	Итого за день	875	1060	47.03	56.22	54.71	62.75	189.54	213.3	1224.9	1437.5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (блюда		П	ищевые	веществ	за (г)		•	тическа	№ рецептур
		1.5-3г	3-7л	ı	5	}	К	3	/	•	кал)	ы
		1.5-31	3-771	1,5-3	3-7л	1,5-3	3-7л	1,5-3	3-7л	1,5-3	3-7л	
ДЕНЬ 6												
ЗАВТРАК	каша рисовая молочная	160	180	3.8	5	6.1	8.2	22.7	30.3	161	215	<u>131</u>
	чай с сахаром	180	200					10.3	13.5	45	55	<u>1091</u>
	хлеб пшеничный	30	40	30	40	2.4	2.45	7.4	7.55	14.5	14.62	<u>111</u>
	масло сливочное	5	10	3.2	4	7.68	9.6	11.84	14.6	108.8	136	<u>3</u>
итого за завтрак		375	430									
2й ЗАВТРАК	СОК	150	180	1	1	0.2	0.2	20.2	20.2	92	92	398
итого за 2 завтрак		150	180									
ОБЕД	салат из моркови	40	60	0.4	0.6	3.6	5.4	3.6	5.4	49	73.5	<u>6</u>
	суп с пшеном рыбный	150	180	9.12	10.2	6.11	7.2	10.32	12.8	116	146	<u>216</u>
	тефтели мясные	50	70	5.65	9.58	5.45	6.57	10.59	11.03	144.6	153.41	<u>668</u>
	каша пшеничная	110	130	6.99	8.59	0.9	0.7	19.81	16.54	143	132	
	Компот из сухофруктов	150	180	0.9	1.3	0	0	19.2	23.7	82	97	<u>198</u>
	Хлеб пшеничный	30	40	2.4	2.45	7.4	7.55	14.5	14.62	42	51	<u>111</u>
	Хлеб ржаной	40	50	2.1	2.2	7.1	7.2	14.1	14.2	30	40	<u>110</u>
итого за обед		570	710									
полдник	кондитерские изделия	12	30	2.4	2.4	1.4	1.4	37.3	37.3	167.9	167.9	<u>203</u>
	кисломолочный продукт	150	180	4.23	5.08	4.67	5.6	5.84	7	86.14	103.25	<u>63</u>
	яблоки	95	100	0.3	0.32	0.3	0.32	7.74	7.84	34.3	35.2	7
итого за полдник		257	310									
	Итого за день	977	1200	72.19	92.4	53.01	62.07	207.7	228.74	1282	1476.7	
	•••											

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	блюда		Пі	ищевые	веществ	а (г)		•	тическ ность	№ рецептур
		1.5-3r	3-7л	ı	Б	К	К	,	/	•	ал)	ы
		1.5-51	3-771	1,5-3	3-7л	1,5-3	3-7л	1,5-3	3-7л	1,5-3	3-7л	
ДЕНЬ7												
ЗАВТРАК	вареники ленивые	150	180	7.25	9.56	7.3	8.2	28.41	30.48	98	131	<u>207</u>
	какао с молоком	160	180	4.3	5.6	4.2	6.4	23.8	24.4	135.4	172.1	1025
	хлеб пшеничный	30	40	30	40	2.4	2.45	7.4	7.55	14.5	14.62	<u>111</u>
	масло сливочное	10	10	3.2	4	7.68	9.6	11.84	14.6	108.8	136	<u>3</u>
итого за завтрах		350	410									
2й ЗАВТРАК	кисломолочный продукт	150	180	4.23	5.08	4.67	5.6	5.84	7	86.14	103.25	<u>63</u>
итого за 2 завтрак		150	180									
ОБЕД	салат из белокочанной капусты с морковью	40	60	0.6	0.9	3.6	5.4	3.8	5.7	44.8	67.2	<u>3</u>
	борщ кубанский	150	180	0.62	0.71	2.63	3.04	3.78	4.18	41.05	46.95	<u>46</u>
	плов из птицы	160	200	18.03	19.3	5.6	6.9	28.37	33.99	126	159	<u>304</u>
	Компот из фруктов	150	180	0.9	1.3	0	0	19.2	23.7	82	97	<u>198</u>
	Хлеб пшеничный	30	40	2.4	2.45	7.4	7.55	14.5	14.62	42	51	<u>111</u>
	Хлеб ржаной	40	50	2.1	2.2	7.1	7.2	14.1	14.2	30	40	<u>110</u>
итого за обед		570	710									
полдник	булочка с повидлом	50	60	3.12	3.9	2.64	3.3	20.16	25.2	144.2	146.7	1061
	чай с сахаром	150	180					10.3	13.5	45	55	<u>1091</u>
	яблоки	95	100	0.3	0.32	0.3	0.32	7.74	7.84	34.3	35.2	<u>114</u>
итого за полдник		295	340									
	Итого за день	1015	1230	77.05	95.32	55.52	65.96	199.24	226.96	1032	1255	
									_	_		

		блюда		111	ищевые	веществ	ia (1 <i>)</i>		-	ическая гь (ккал)	№ рецептур
	1.5-3г	3-7л	Į	Б	>	К	7	/	ценнос	ib (iiian)	ы
	1.5-51	3-771	1,5-3	3-7л	1,5-3	3-7л	1,5-3	3-7л	1,5-3	3-7л	
каша манная молочная	160	180	4.5	6	6.1	8.2	22	29.9	161	215	<u>132</u>
чай с молоком	160	180	2.65	2.67	2.33	2.34	2.34	2.35	41.2	42.2	<u>0</u>
хлеб с маслом, сыром	30*5*10	40*5*15	3.2	4	7.68	9.6	11.84	14.6	108.8	136	<u>3*3</u>
	365	420									
яблоки	100	100	0.3	0.32	0.3	0.32	7.74	7.84	34.3	35.2	<u>114</u>
	100	100									
Огурцы свежие	40	60	0.9	0.9	4.95	4.95	3.78	3.78	63.28	63.28	8
Суп картофельный с клецками	150	180	2.8	3.71	1.6	2.57	21.05	23.68	110	128.5	228
											<u>88</u>
					_		_				<u>198</u> 111
											111 110
Total principle	570	710			7.2	,,_					
Ватрушка с творогом	50	70	9.98	10.9	11.48	12.1	12.7	13.6	164.8	206	<u>116</u>
кисломолочный продукт	150	180	4.23	5.08	4.67	5.6	5.84	7	86.14	103.25	<u>63</u>
	200	250									
Итого за день	870	1060	38.78	44.99	59.21	66.93	159.41	180.92	1069.7	1284.84	
	чай с молоком хлеб с маслом, сыром яблоки Огурцы свежие Суп картофельный с клецками рагу Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	каша манная молочная 160 чай с молоком 160 хлеб с маслом, сыром 30*5*10 365 яблоки 100 100 Огурцы свежие 40 Суп картофельный с клецками 150 рагу 160 Компот из сухофруктов 150 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 40 Батрушка с творогом 50 кисломолочный продукт 150	каша манная молочная 160 180 чай с молоком 160 180 хлеб с маслом, сыром 30*5*10 40*5*15 365 420 яблоки 100 100 Огурцы свежие 40 60 Суп картофельный с клецками 150 180 рагу 160 200 Компот из сухофруктов 150 180 Хлеб пшеничный 30 40 Хлеб ржаной 40 50 Ватрушка с творогом 50 70 кисломолочный продукт 150 180	каша манная молочная 160 180 4.5 чай с молоком 160 180 2.65 хлеб с маслом, сыром 30*5*10 40*5*15 3.2 яблоки 100 100 0.3 Огурцы свежие 40 60 0.9 Суп картофельный с клецками 150 180 2.8 рагу 160 200 4.82 Компот из сухофруктов 150 180 0.9 Хлеб пшеничный 30 40 2.4 Хлеб ржаной 40 50 2.1 Ватрушка с творогом 50 70 9.98 кисломолочный продукт 150 180 4.23	каша манная молочная 160 180 4.5 6 чай с молоком 160 180 2.65 2.67 хлеб с маслом, сыром 30*5*10 40*5*15 3.2 4 яблоки 100 100 0.3 0.32 Потурцы свежие 40 60 0.9 0.9 Суп картофельный с клецками 150 180 2.8 3.71 рагу 160 200 4.82 5.46 Компот из сухофруктов 150 180 0.9 1.3 Хлеб пшеничный 30 40 2.4 2.45 Хлеб ржаной 40 50 2.1 2.2 Батрушка с творогом 50 70 9.98 10.9 кисломолочный продукт 150 180 4.23 5.08	каша манная молочная 160 180 4.5 6 6.1 чай с молоком 160 180 2.65 2.67 2.33 хлеб с маслом, сыром 30*5*10 40*5*15 3.2 4 7.68 яблоки 100 100 0.3 0.32 0.3 Потрубрение 40 60 0.9 0.9 4.95 Суп картофельный с клецками 150 180 2.8 3.71 1.6 рагу 160 200 4.82 5.46 5.6 Компот из сухофруктов 150 180 0.9 1.3 0 Хлеб пшеничный 30 40 2.4 2.45 7.4 Хлеб ржаной 40 50 2.1 2.2 7.1 Ватрушка с творогом 50 70 9.98 10.9 11.48 кисломолочный продукт 150 180 4.23 5.08 4.67	каша манная молочная 160 180 4.5 6 6.1 8.2 чай с молоком 160 180 2.65 2.67 2.33 2.34 хлеб с маслом, сыром 30*5*10 40*5*15 3.2 4 7.68 9.6 яблоки 100 100 0.3 0.32 0.3 0.32 Огурцы свежие 40 60 0.9 0.9 4.95 4.95 Суп картофельный с клецками 150 180 2.8 3.71 1.6 2.57 рагу 160 200 4.82 5.46 5.6 6.5 Компот из сухофруктов 150 180 0.9 1.3 0 0 Хлеб пшеничный 30 40 2.4 2.45 7.4 7.55 Хлеб ржаной 40 50 2.1 2.2 7.1 7.2 Ватрушка с творогом 50 70 9.98 10.9 11.48 12.1 кисломолочный продукт 150 180 4.23 5.08 4.67 5.6	каша манная молочная 160 180 4.5 6 6.1 8.2 22 чай с молоком 160 180 2.65 2.67 2.33 2.34 2.34 хлеб с маслом, сыром 30*5*10 40*5*15 3.2 4 7.68 9.6 11.84 365 420	каша манная молочная 160 180 4.5 6 6.1 8.2 22 29.9 чай с молоком 160 180 2.65 2.67 2.33 2.34 2.34 2.35 хлеб с маслом, сыром 30*5*10 40*5*15 3.2 4 7.68 9.6 11.84 14.6 яблоки 100 100 0.3 0.32 0.3 0.32 7.74 7.84 Потрурцы свежие 40 60 0.9 0.9 4.95 4.95 3.78 3.78 Суп картофельный с клецками 150 180 2.8 3.71 1.6 2.57 21.05 23.68 рагу 160 200 4.82 5.46 5.6 6.5 24.32 25.65 Компот из сухофруктов 150 180 0.9 1.3 0 0 19.2 23.7 Хлеб пшеничный 30 40 2.4 2.45 7.4 7.55 14.5 14.62 Хлеб ржаной 40 50 2.1 2.2 7.1 7.2 14.1 14.2 Ватрушка с творогом 50 70 9.98 10.9 11.48 12.1 12.7 13.6 кисломолочный продукт 150 180 4.23 5.08 4.67 5.6 5.84 7	каша манная молочная 160 180 4.5 6 6.1 8.2 22 29.9 161 чай с молоком 160 180 2.65 2.67 2.33 2.34 2.34 2.35 41.2 хлеб с маслом, сыром 30*5*10 40*5*15 3.2 4 7.68 9.6 11.84 14.6 108.8 яблоки 100 100 0.3 0.32 0.3 0.32 7.74 7.84 34.3 Огурцы свежие 40 60 0.9 0.9 4.95 4.95 3.78 3.78 3.78 63.28 Суп картофельный с клецками 150 180 2.8 3.71 1.6 2.57 21.05 23.68 110 рагу 160 200 4.82 5.46 5.6 6.5 24.32 25.65 146.2 Компот из сухофруктов 150 180 0.9 1.3 0 0 19.2 23.7 82 Хлеб пшеничный 30 40 2.4 2.45 7.4 7.55 14.5 14.62	каша манная молочная чай с молоком 160 180 4.5 6 6.1 8.2 22 29.9 161 215 чай с молоком 160 180 2.65 2.67 2.33 2.34 2.34 2.35 41.2 42.2 хлеб с маслом, сыром 30°5°10 40°5°15 3.2 4 7.68 9.6 11.84 14.6 108.8 136 яблоки 100 100 0.3 0.32 0.3 0.32 7.74 7.84 34.3 35.2 Огурцы свежие 40 60 0.9 0.9 4.95 4.95 3.78 3.78 63.28 63.28 Суп картофельный с клецками 150 180 2.8 3.71 1.6 2.57 21.05 23.68 110 128.5 рагу 160 200 4.82 5.46 5.6 6.5 24.32 25.65 146.2 167.41 Компот из сухофруктов 150 180 0.9 1.3 0 0 19.2 23.7 82 97 Хлеб пшеничный 30 40 2.4 2.45 7.4 7.55 14.5 14.62 42 51 Хлеб ржаной 40 <t< td=""></t<>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	блюда		П	ищевые	веществ	за (г)		•	ическая ть (ккал)	№ рецептур
		1.5-3г	3-7л	1	5	}	К	7	/	40	(ы
		1.5-31	3-771	1,5-3	3-7л	1,5-3	3-7л	1,5-3	3-7л	1,5-3	3-7л	
ДЕНЬ 9												
ЗАВТРАК	вермишель молочная	160	180	3.3	4.4	6.1	8.2	11.9	15.9	91	121	<u>44</u>
	чай с сахаром	160	180					10.3	13.5	45	55	<u>1091</u>
	хлеб пщеничный	30	40	2.43	2.43	0.4	0.4	12.6	12.6	42	51	<u>111</u>
	масло	5	10	2.9	3.8	8.1	8.8	13.1	13.9	695	748	<u>38</u>
итого за завтрак		355	410									
2й ЗАВТРАК	СОК	150	180	1	1	0.2	0.2	20.2	20.2	92	92	398
итого за 2 завтрак		150	180									
ОБЕД	Помидоры свежие	50	60	0.61	0.61	4.87	4.87	1.9	1.9	53.84	53.84	<u>9</u>
	суп рисовый	150	180	4.5	5.8	4.3	5.3	24.4	25.5	112	145	<u>219</u>
	гуляш из птицы	60	70	23.31	25.9	8.01	8.9	20.16	22.4	161.43	299	<u>294</u>
	макароны отварные	110	130	0.43	0.52	0.09	0.1	2.51	2.64	106	132	<u>492</u>
	Компот из фруктов	150	180	0.9	1.3	0	0	19.2	23.7	82	97	<u>198</u>
	Хлеб пшеничный	30	40	2.4	2.45	7.4	7.55	14.5	14.62	42	51	<u>111</u>
	Хлеб ржаной	40	50	2.1	2.2	7.1	7.2	14.1	14.2	30	40	<u>110</u>
итого за обед		590	710									
полдник	Булочка с сгущенным молоком	50	60	3.7	3.9	3.1	3.3	24.1	25.2	137	146.7	<u>1061</u>
	кисломолочный продукт	150	180	4.23	5.08	4.67	5.6	5.84	7	86.14	103.25	<u>63</u>
	яблоки	95	100	0.3	0.32	0.3	0.32	7.74	7.84	34.3	35.2	<u>114</u>
итого за полдник	-	295	340									
	Итого за день	1035	1230	52.11	59.71	54.64	60.74	202.55	221.1	1809.7	2169.99	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	блюда		П	ищевые	вещест	за (г)		Энергет	ическая гь (ккал)	№ рецептур
		1.5-3r	3-7л		Б	}	ж	,	У		is (mari)	ы
		1.5-51	3-771	1,5-3	3-7л	1,5-3	3-7л	1,5-3	3-7л	1,5-3	3-7л	
ДЕНЬ 10												
ЗАВТРАК	каша пшенная молочная	160	180	5.5	7.3	6.7	9	25.3	33.7	184	245	<u>133</u>
	чай с молоком	150	180	2.65	2.67	2.33	2.34	2.34	2.35	41.2	42.2	<u>261</u>
	хлеб с маслом, сыром	30*5*10	40*5*15	3.2	4	7.68	9.6	11.84	14.6	108.8	136	<u>3*3</u>
итого за завтрак		355	420									
2й ЗАВТРАК	яблоки	100	100	0.3	0.32	0.3	0.32	7.74	7.84	34.3	35.2	114
итого за 2 завтрак		100	100									
ОБЕД	салат из свеклы	40	60	0.56	0.71	2.43	3.04	3.34	4.18	37.56	46.95	<u>339</u>
	суп картофельный с вермишелью	150	180	0.99	1.34	1.79	2.82	8.54	9.16	52.63	56.8	<u>223</u>
	рыба с овощами	50	70	10.2	11.9	9.6	10.4	5.8	6.7	150	170	<u>1633</u>
	пюре картофельное	110	130	6.99	8.59	0.6	0.9	16.54	19.81	138	143	402
	Компот из сухофруктов	150	180	0.9	1.3	0	0	19.2	23.7	82	97	<u>198</u>
	Хлеб пшеничный	30	40	2.4	2.45	7.4	7.55	14.5	14.62	42	51	<u>111</u>
	Хлеб ржаной	40	50	2.1	2.2	7.1	7.2	14.1	14.2	30	40	<u>110</u>
итого за обед		570	710									
полдник												
	кисломолочный продукт	190	220	4.23	5.08	4.67	5.6	5.84	7	86.14	103.25	<u>63</u>
	Кондитерские изделия	12	30					13.5	13.5	55	55	<u>203</u>
итого за												
полдник		202	250									
	Итого за день	872	1060	40.02	47.86	50.6	58.77	148.58	171.36	1041.6	1221.4	

ИТОГО		Пил	щевые веп	цества			Энергетическая	Энергетическая
		Б	Ж			У	ценность (ккал)	ценность (ккал)
Итого за 1 день	38.18	48.39	62.3	74	164.91	178.7	1053.75	1268.71
Итого за 2 день	42.89	48.83	46.44	53.66	190.72	218	1056.35	1219.28
Итого за 3 день	40.01	46.98	72.84	82.85	148.88	174.4	1126.57	1336.88
Итого за 4 день	56.01	74.62	59.06	71.47	199.51	231.8	1155.51	1476.74
Итого за 5 день	47.03	56.22	54.71	62.75	189.54	213.3	1224.9	1437.5
Итого за 6 день	72.19	92.4	53.01	62.07	207.7	228.7	1281.95	1476.68
Итого за 7 день	77.05	95.32	55.52	65.96	199.24	227	1032.23	1255.02
Итого за 8 день	38.78	44.99	59.21	66.93	159.41	180.9	1069.72	1284.84
Итого за 9 день	52.11	59.71	54.64	60.74	202.55	221.1	1809.71	2169.99
Итого за 10 день	40.02	47.86	50.6	58.77	148.58	171.4	1041.63	1221.4
Итого за весь период	504.3	615.3	568.33	659.2	1811.04	2045	11852.32	14147.04
Среднее значение за период								
				·				

ст.Ставропольской Н

Н.А.Купрейшвили