

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления  
образования и молодежи  
Красноперекопского района

*Е.В. Братусина*  
Е.В. Братусина

«30» августа 2023 год

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Муниципального  
бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
Красноперекопского района

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий Муниципального  
бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения  
Красноперекопского района



« » \_\_\_\_\_ 2023

«30» августа 2023

Основное (организованное) меню для организации питания детей в возрасте от 1,5 - 3 года,  
посещающих дошкольные учреждения с 10,5 ч. пребыванием  
Красноперекопского района на осенне-зимний период 2023 года

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Сборник технических нормативов, под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.В., 2015 год
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технических нормативов. Руководители разработки Сборника Могильный М.П., Тутельян В.В. 2012 год

№	Наименование	Единица измерения					Итого
		г	кг	л	шт	ком	
1	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,1			20
2	Хлеб с отрубями	130	0,073	0,073			130
3	Хлеб ржаной	100	0,41	0,041			100
4	Хлеб из смеси пшеницы и ржи	120	0,12	0,12			120
5	Хлеб с отрубями и ржи	100	0,04	0,04			100
6	Хлеб из смеси пшеницы и ржи	120	0,12	0,12			120
7	Хлеб с отрубями	120	0,12	0,12			120
8	Хлеб пшеничный	100	0,41	0,041			100
9	Хлеб с отрубями	120	0,12	0,12			120
10	Хлеб ржаной	100	0,41	0,041			100
11	Хлеб из смеси пшеницы и ржи	120	0,12	0,12			120
12	Хлеб с отрубями и ржи	100	0,04	0,04			100
13	Хлеб из смеси пшеницы и ржи	120	0,12	0,12			120
14	Хлеб с отрубями	120	0,12	0,12			120
15	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,1			20
16	Хлеб с отрубями	130	0,073	0,073			130
17	Хлеб ржаной	100	0,41	0,041			100
18	Хлеб из смеси пшеницы и ржи	120	0,12	0,12			120
19	Хлеб с отрубями и ржи	100	0,04	0,04			100
20	Хлеб из смеси пшеницы и ржи	120	0,12	0,12			120
21	Хлеб с отрубями	120	0,12	0,12			120
22	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,1			20
23	Хлеб с отрубями	130	0,073	0,073			130
24	Хлеб ржаной	100	0,41	0,041			100
25	Хлеб из смеси пшеницы и ржи	120	0,12	0,12			120
26	Хлеб с отрубями и ржи	100	0,04	0,04			100
27	Хлеб из смеси пшеницы и ржи	120	0,12	0,12			120
28	Хлеб с отрубями	120	0,12	0,12			120
29	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,1			20
30	Хлеб с отрубями	130	0,073	0,073			130
31	Хлеб ржаной	100	0,41	0,041			100
32	Хлеб из смеси пшеницы и ржи	120	0,12	0,12			120
33	Хлеб с отрубями и ржи	100	0,04	0,04			100
34	Хлеб из смеси пшеницы и ржи	120	0,12	0,12			120
35	Хлеб с отрубями	120	0,12	0,12			120
36	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,1			20
37	Хлеб с отрубями	130	0,073	0,073			130
38	Хлеб ржаной	100	0,41	0,041			100
39	Хлеб из смеси пшеницы и ржи	120	0,12	0,12			120
40	Хлеб с отрубями и ржи	100	0,04	0,04			100
41	Хлеб из смеси пшеницы и ржи	120	0,12	0,12			120
42	Хлеб с отрубями	120	0,12	0,12			120
43	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,1			20
44	Хлеб с отрубями	130	0,073	0,073			130
45	Хлеб ржаной	100	0,41	0,041			100
46	Хлеб из смеси пшеницы и ржи	120	0,12	0,12			120
47	Хлеб с отрубями и ржи	100	0,04	0,04			100
48	Хлеб из смеси пшеницы и ржи	120	0,12	0,12			120
49	Хлеб с отрубями	120	0,12	0,12			120
50	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,1			20
51	Хлеб с отрубями	130	0,073	0,073			130
52	Хлеб ржаной	100	0,41	0,041			100
53	Хлеб из смеси пшеницы и ржи	120	0,12	0,12			120
54	Хлеб с отрубями и ржи	100	0,04	0,04			100
55	Хлеб из смеси пшеницы и ржи	120	0,12	0,12			120
56	Хлеб с отрубями	120	0,12	0,12			120
57	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,1			20
58	Хлеб с отрубями	130	0,073	0,073			130
59	Хлеб ржаной	100	0,41	0,041			100
60	Хлеб из смеси пшеницы и ржи	120	0,12	0,12			120
61	Хлеб с отрубями и ржи	100	0,04	0,04			100
62	Хлеб из смеси пшеницы и ржи	120	0,12	0,12			120
63	Хлеб с отрубями	120	0,12	0,12			120
64	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,1			20
65	Хлеб с отрубями	130	0,073	0,073			130
66	Хлеб ржаной	100	0,41	0,041			100
67	Хлеб из смеси пшеницы и ржи	120	0,12	0,12			120
68	Хлеб с отрубями и ржи	100	0,04	0,04			100
69	Хлеб из смеси пшеницы и ржи	120	0,12	0,12			120
70	Хлеб с отрубями	120	0,12	0,12			120
71	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,1			20
72	Хлеб с отрубями	130	0,073	0,073			130
73	Хлеб ржаной	100	0,41	0,041			100
74	Хлеб из смеси пшеницы и ржи	120	0,12	0,12			120
75	Хлеб с отрубями и ржи	100	0,04	0,04			100
76	Хлеб из смеси пшеницы и ржи	120	0,12	0,12			120
77	Хлеб с отрубями	120	0,12	0,12			120
78	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,1			20
79	Хлеб с отрубями	130	0,073	0,073			130
80	Хлеб ржаной	100	0,41	0,041			100
81	Хлеб из смеси пшеницы и ржи	120	0,12	0,12			120
82	Хлеб с отрубями и ржи	100	0,04	0,04			100
83	Хлеб из смеси пшеницы и ржи	120	0,12	0,12			120
84	Хлеб с отрубями	120	0,12	0,12			120
85	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,1			20
86	Хлеб с отрубями	130	0,073	0,073			130
87	Хлеб ржаной	100	0,41	0,041			100
88	Хлеб из смеси пшеницы и ржи	120	0,12	0,12			120
89	Хлеб с отрубями и ржи	100	0,04	0,04			100
90	Хлеб из смеси пшеницы и ржи	120	0,12	0,12			120
91	Хлеб с отрубями	120	0,12	0,12			120
92	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,1			20
93	Хлеб с отрубями	130	0,073	0,073			130
94	Хлеб ржаной	100	0,41	0,041			100
95	Хлеб из смеси пшеницы и ржи	120	0,12	0,12			120
96	Хлеб с отрубями и ржи	100	0,04	0,04			100
97	Хлеб из смеси пшеницы и ржи	120	0,12	0,12			120
98	Хлеб с отрубями	120	0,12	0,12			120
99	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,1			20
100	Хлеб с отрубями	130	0,073	0,073			130
101	Хлеб ржаной	100	0,41	0,041			100
102	Хлеб из смеси пшеницы и ржи	120	0,12	0,12			120
103	Хлеб с отрубями и ржи	100	0,04	0,04			100
104	Хлеб из смеси пшеницы и ржи	120	0,12	0,12			120
105	Хлеб с отрубями	120	0,12	0,12			120
106	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,1			20
107	Хлеб с отрубями	130	0,073	0,073			130
108	Хлеб ржаной	100	0,41	0,041			100
109	Хлеб из смеси пшеницы и ржи	120	0,12	0,12			120
110	Хлеб с отрубями и ржи	100	0,04	0,04			100
111	Хлеб из смеси пшеницы и ржи	120	0,12	0,12			120
112	Хлеб с отрубями	120	0,12	0,12			120
113	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,1			20
114	Хлеб с отрубями	130	0,073	0,073			130
115	Хлеб ржаной	100	0,41	0,041			100
116	Хлеб из смеси пшеницы и ржи	120	0,12	0,12			120
117	Хлеб с отрубями и ржи	100	0,04	0,04			100
118	Хлеб из смеси пшеницы и ржи	120	0,12	0,12			120
119	Хлеб с отрубями	120	0,12	0,12			120
120	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,1			20
121	Хлеб с отрубями	130	0,073	0,073			130
122	Хлеб ржаной	100	0,41	0,041			100
123	Хлеб из смеси пшеницы и ржи	120	0,12	0,12			120
124	Хлеб с отрубями и ржи	100	0,04	0,04			100
125	Хлеб из смеси пшеницы и ржи	120	0,12	0,12			120
126	Хлеб с отрубями	120	0,12	0,12			120
127	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,1			20
128	Хлеб с отрубями	130	0,073	0,073			130
129	Хлеб ржаной	100	0,41	0,041			100
130	Хлеб из смеси пшеницы и ржи	120	0,12	0,12			120
131	Хлеб с отрубями и ржи	100	0,04	0,04			100
132	Хлеб из смеси пшеницы и ржи	120	0,12	0,12			120
133	Хлеб с отрубями	120	0,12	0,12			120
134	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,1			20
135	Хлеб с отрубями	130	0,073	0,073			130
136	Хлеб ржаной	100	0,41	0,041			100
137	Хлеб из смеси пшеницы и ржи	120	0,12	0,12			120
138	Хлеб с отрубями и ржи	100	0,04	0,04			100
139	Хлеб из смеси пшеницы и ржи	120	0,12	0,12			120
140	Хлеб с отрубями	120	0,12	0,12			120
141	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,1			20
142	Хлеб с отрубями	130	0,073	0,073			130
143	Хлеб ржаной	100	0,41	0,041			100
144	Хлеб из смеси пшеницы и ржи	120	0,12	0,12			120
145	Хлеб с отрубями и ржи	100	0,04	0,04			100
146	Хлеб из смеси пшеницы и ржи	120	0,12	0,12			120
147	Хлеб с отрубями	120	0,12	0,12			120
148	Хлеб пшеничный	20	1,38				

**: День 1 - Понедельник , первая неделя**

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда 1-3(г)</i>	<i>Пищевые вещества(г)</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>Витамин С</i>	<i>№ рецептуры</i>
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>			
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>Завтрак:</b>	Каша вязкая молочная овсяная с маслом сливочным	<b>150/5</b>	4,56	5,91	21,78	159	0	168
	Чай с лимоном	<b>150/3,5</b>	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
	Сыр твердый порциями	<b>10</b>	2,32	2,95	0	36	0,07	7
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,58	0,2	9,66	47	0	ПР
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	<b>150</b>	0,75	0	15,15	63,33	3	399
<b>Обед</b>	Овощи свежие (огурец)/Овощи соленые (огурец)	<b>40/40</b>	0,32	0,04	0,68	4	1,4	70/71
	Суп картофельный с крупой	<b>180</b>	1,8	2	12,24	74,34	5,94	80
	Фрикадельки рыбные отварные	<b>60</b>	7,99	2,1	4,38	68	0,14	263
	Соус белый основной	<b>15</b>	0,09	0,53	0,55	7,31	0,041	347
	Пюре картофельное	<b>100</b>	2,04	3,2	13,63	91,5	12,1	321
	Компот из свежих плодов	<b>150</b>	0,12	0,12	20,91	85,95	0,67	372
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	1,32	0,69	6,68	34,8	0	ПР
	Хлеб пшеничный	<b>15</b>	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
<b>Полдник</b>	Овощи свежие (помидор)/Овощи соленые (помидор)	<b>30/30</b>	0,33	0,06	1,14	6,6	5,25	70/71
	Оладьи из печени говяжьей с маслом сливочным	<b>60/5</b>	9,34	11,28	3,82	164	47,63	284
	Рис припущенный	<b>100</b>	2,43	2,87	24,44	133,3	0	316
	Чай с сахаром	<b>150</b>	0,052	0,015	11,25	45	0	392
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,58	0,2	9,66	47	0	
<b>Итого за день</b>		<b>1450</b>	<b>37,932</b>	<b>32,34</b>	<b>173,42</b>	<b>1143,63</b>	<b>79,071</b>	

**: День 2 - Вторник , первая неделя**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с крупой	<b>150</b>	3,9	3,81	12,32	99,15	0,68	94
	Какао с молоком	<b>150</b>	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
	Бутерброд с маслом сливочным	<b>5/20</b>	2,99	4,71	9,14	85	0	1
<b>2 -завтрак</b>	Фрукты свежие	<b>80</b>	1,2	0,4	16,8	76	8	368
<b>Обед</b>	Икра кабачковая (сезон)/Овощи соленые (помидор)	<b>30/30</b>	0,33	0,06	1,14	6,6	5,25	53/71
	Суп картофельный с бобовыми	<b>150</b>	3,29	3,16	9,79	80,85	3,49	81
	Тефтели мясные тушеные с соусом сметанный с луком	<b>60/60</b>	8,87	9,83	11,71	171	0,85	286/356
	Макароны отварные	<b>120</b>	0,031	3,37	21,09	132,39	0	205
	Кисель из яблок	<b>150</b>	0,081	0,09	18,82	89,4	1,37	352
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	1,32	0,69	6,68	34,8	0	ПР
	Хлеб пшеничный	<b>15</b>	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
<b>Полдник</b>	Овощи свежие (огурец)/Овощи соленые (огурец)	<b>40/40</b>	0,32	0,04	0,68	4	1,4	70/71
	Драчена с маслом сливочным	<b>60/5</b>	6,42	8,77	3,96	120	0,21	228
	Хлеб пшеничный	<b>15</b>	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
	Чай с сахаром	<b>150/7</b>	0,05	0,016	8,33	33,33	0	392
<b>Итого за день</b>		<b>1280</b>	<b>34,332</b>	<b>37,966</b>	<b>147,92</b>	<b>1092,52</b>	<b>22,45</b>	

**: День 3 - Среда, первая неделя**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Завтрак:</b>	Пудинг из творога с яблоками	<b>100</b>	13,62	10,66	14,64	209	1,32	240
	Соус яблочный	<b>30</b>	0,026	0,027	5,1	20,78	0,27	362
	Кофейный напиток с молоком	<b>150</b>	2,375	2	11,97	75,83	0,97	395
	Кондитерское изделие	<b>30</b>	5,6	5	76,3	36,2	0	ПР
<b>2 завтрак</b>	Кисломолочный продукт	<b>150</b>	4,35	3,75	6	75	1,05	401
<b>Обед</b>	Овощи свежие (огурец)\Овощи соленые (огурец)	<b>40/40</b>	0,32	0,04	0,68	4	1,4	70/71
	Суп картофельный протертый (с гренками)	<b>150</b>	3,18	4,25	15,54	113,1	4,55	79
	Гренки пшеничные	<b>15</b>	1,87	0,24	11,41	55,23	0	115
	Котлеты рубленые мясные с маслом сливочным	<b>60/5</b>	8,93	6,74	8,96	132	0	282
	Каша гречневая рассыпчатая	<b>120</b>	6,87	4,88	30,91	195	0	313
	Напиток из плодов шиповника	<b>150</b>	0,51	0,21	15,55	65,83	75	398
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	1,32	0,69	6,68	34,8	0	ПР
	Хлеб пшеничный	<b>15</b>	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
<b>Полдник</b>	Пирожки печеные	<b>60</b>	3,46	1,4	33,33	159,6	0,024	454
	Кисломолочный продукт	<b>150</b>	4,35	3,75	6,3	76,65	0,45	401
<b>Итого за день</b>		<b>1245</b>	<b>57,971</b>	<b>43,787</b>	<b>250,62</b>	<b>1288,52</b>	<b>85,034</b>	

**: День 4 - Четверг, первая неделя**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Завтрак:</b>	Каша молочная жидкая из манной крупы с маслом сливочным	150/5	2,4	3,82	16,1	108	0	185
	Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	20/5/10	3,68	5,35	11,32	108,11	0,054	3
	Чай с сахаром	150	0,052	0,015	11,25	45	0	392
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63,33	3	399
<b>Обед</b>	Овощи свежие (огурец)/Салат из свеклы с зеленым горошком	40/40	0,66	1,67	3,27	30,84	3,92	70/34
	Рассольник ленинградский со сметаной	150/5	1,26	3,07	9,95	72,45	4,52	76
	Голубцы ленивые	120	10,61	6,81	15,04	164	15,03	298
	Соус сметанный с томатом и луком	15	0,28	0,88	1,19	13,85	0,35	357
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,67	372
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,69	6,68	34,8	0	ПР
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
<b>Полдник</b>	Сырники из творога	80	14,96	10,13	9,12	187,2	0,21	231
	Молоко сгущенное	10	0,5	0,85	5,6	135	0	ПР
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
<b>Итого за день</b>		<b>1245</b>	<b>37,902</b>	<b>33,575</b>	<b>143,03</b>	<b>1125,03</b>	<b>30,584</b>	

**: День 5 - Пятница, первая неделя**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 (года)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с крупой	150	4,34	4,1	13,93	110,1	0,68	94
	Бутерброд с маслом сливочным	5\20	1,53	4,71	9,14	85	0	1
	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,93	74,17	1	394
П-завтрак	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8	368
<b>Обед:</b>	Овощи свежие (помидор)/Овощи соленые (помидор)	40/40	0,44	0,04	1,4	8	4,2	70/71
	Борщ вегетарианский мелкошинкованный	180	1,97	3,59	9,84	85,86	12,8	59
	Котлеты, биточки рыбные запеченные с маслом сливочным	60/5	9,62	3,38	7,19	97,2	0,31	255
	Рагу из овощей	100/5	1,22	7,28	7,51	100	5,53	137
	Кисель из плодов	150	0,1	0,03	20,6	83,1	1,37	378
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	ПР
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
<b>Полдник</b>	Птица тушеная в соусе с овощами	180	8,66	5,55	16,49	151	7,34	302
	Чай с сахаром	150	0,05	0,0166	8,33	33,3	0	392
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
<b>Итого за день</b>		<b>1325</b>	<b>34,17</b>	<b>31,5066</b>	<b>135,38</b>	<b>968,73</b>	<b>41,23</b>	

**: День 6 - Понедельник, вторая неделя**

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда 1-3 (года)</i>	<i>Пищевые вещества(г)</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>Витамин С</i>	<i>№ рецептуры</i>
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>			
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>Завтрак:</b>	Каша молочная вязкая с маслом сливочным	<b>150/5</b>	4,29	7,67	33,81	221,93	0,68	168
	Кондитерское изделие (печенье)	<b>30</b>	10,95	12,35	18,42	228	8,27	ПР
	Хлеб пшеничный	<b>15</b>	1,18	0,15	7,25	35,25	0	ПР
	Кофейный напиток с молоком	<b>150</b>	2,38	2	11,96	75,83	0,98	395
<b>П-завтрак</b>	Фрукты свежие	<b>80</b>	0,72	0,16	18,46	78,4	48	368
<b>Обед</b>	Овощи свежие (помидор)/Овощи соленые (помидор)	<b>40/40</b>	0,44	0,04	1,4	8	4,2	70/71
	Рассольник (мелкошинкованный) на мясном бульоне	<b>150</b>	1,68	1,97	7,68	55,2	4,12	74
	Пудинг из мяса говядины с маслом сливочным	<b>60/5</b>	14,45	5,71	0,69	112	0,12	290
	Картофель в молоке	<b>100</b>	2,34	2,48	13,16	84,4	10,77	319
	Чай с сахаром	<b>150/7</b>	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	1,32	0,24	6,68	34,8	0	ПР
	Хлеб пшеничный	<b>15</b>	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
<b>Полдник</b>	Овощи свежие (помидор)/Салат из свеклы с черносливом	<b>40/40</b>	0,63	2,07	7,86	52,6	3,46	70/28
	Зразы рыбные с яйцом	<b>60/5</b>	8,06	4	9,03	104	1,75	265
	Капуста тушеная	<b>100</b>	2,06	3,23	9,43	75,1	17,16	336
	Чай с лимоном	<b>180/4</b>	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
	Хлеб пшеничный	<b>15</b>	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
<b>Итого за день</b>		<b>1415</b>	<b>53,04</b>	<b>42,4</b>	<b>177,52</b>	<b>1305,51</b>	<b>102,36</b>	

**: День 7 - Вторник, вторая неделя**

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда 1-3 (года)</i>	<i>Пищевые вещества(г)</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>Витамин С</i>	<i>№ рецептуры</i>
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>			
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>Завтрак:</b>	Каша жидкая молочная с гречневой крупой	<b>150</b>	6,4	9,15	31,82	236,02	1,16	185
	Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	<b>5/15/10</b>	4,29	4,59	9,7	92,67	0,046	3
	Чай с молоком	<b>150</b>	2,22	1,95	11,93	74,17	1	394
<b>П-завтрак</b>	Фрукты свежие	<b>80</b>	0,32	0,32	7,84	35,2	8	368
<b>Обед:</b>	Икра кабачковая (сезон)/Овощи соленные (помидор)	<b>40/40</b>	0,44	0,04	1,4	8	4,2	54/71
	Суп картофельный с клецками	<b>150/15</b>	1,26	2,01	7,28	52,35	3,45	85
	Биточки паровые с соусом молочным	<b>60/15</b>	8,64	5,79	5,71	110	0,13	289/350
	Каша рассыпчатая пшеничная	<b>120</b>	5,05	3,6	31,08	177	0	313
	Компот из сухофруктов	<b>150</b>	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	376
	хлеб ржаной	<b>20</b>	1,32	0,24	6,68	34,8	0	ПР
	хлеб пшеничный	<b>15</b>	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
<b>Полдник</b>	Булочка домашняя	<b>50</b>	3,64	6,26	26,96	179	0	469
	Чай с сахаром	<b>150</b>	0,052	0,015	11,25	45	0	395
<b>Итого за день</b>		<b>1195</b>	<b>35,152</b>	<b>34,13</b>	<b>179,73</b>	<b>1164,46</b>	<b>18,286</b>	



**: День 8 - Среда, вторая неделя**

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда 1-3 (года)</i>	<i>Пищевые вещества(г)</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>Витамин С</i>	<i>№ рецептуры</i>
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>			
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога	<b>100</b>	17,54	12,06	17,16	248	0,24	237
	Соус молочный сладкий	<b>30</b>	0,76	1,8	1,3	40,6	0,14	351
	Какао с молоком	<b>150</b>	3,05	2,65	13,18	88,95	1,19	397
<b>II-завтрак</b>	Сок фруктовый	<b>150</b>	0,75	0	15,15	63,33	3	399
<b>Обед:</b>	Овощи свежие (огурец)/Овощи соленые (огурец)	<b>40/40</b>	0,32	0,04	0,68	4	1,4	70/71
	Суп картофельный с макаронными изд. (лапша домашняя)	<b>180</b>	2,06	2,21	12,11	76,68	5,94	82
	Оладьи из говяжьей печени с маслом сливочным	<b>60/5</b>	9,34	11,28	3,82	164	47,63	284
	Картофельное пюре	<b>100</b>	2,04	3,2	13,63	91,5	12,1	321
	Сок фруктовый	<b>150</b>	0,75	0	15,15	63,33	3	399
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	1,32	0,24	6,68	34,8	0	ПР
	Хлеб пшеничный	<b>15</b>	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
<b>Полдник</b>	Рулет из рыбы с маслом сливочным	<b>60/5</b>	7,93	4,38	7,03	199	0,93	266
	Каша вязкая рисовая	<b>120</b>	0,72	3,33	21,25	123,24	0	314
	Чай с лимоном	<b>150/3,5</b>	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
	Хлеб пшеничный	<b>15</b>	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
<b>Итого за день</b>		<b>1350</b>	<b>49,08</b>	<b>41,51</b>	<b>151,84</b>	<b>1309,43</b>	<b>78,4</b>	

**: День 9 - Четверг, вторая неделя**

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда 1-3 (года)</i>	<i>Пищевые вещества(г)</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>Витамин С</i>	<i>№ рецептуры</i>
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>			
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>Завтрак:</b>	Макароны запеченные с сыром и с маслом сливочным	<b>100/5</b>	4,81	4,75	20,07	142,26	0,02	207
	Чай с сахаром	<b>150/7</b>	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Бутерброд с маслом сливочным	<b>5\15</b>	1,23	3,78	7,31	68	0	1
<b>2 завтрак</b>	Фрукты свежие	<b>80</b>	0,32	0,32	7,84	35,2	8	368
<b>Обед</b>	Овощи свежие (огурец)/Овощи соленые (огурец)	<b>40/40</b>	0,32	0,04	0,68	4	1,4	70/71
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	<b>180/5</b>	2,55	3,67	10,46	85,14	4,53	63
	Котлета рубленая мясная (из мяса говядины) с маслом сливочным	<b>60/5</b>	11,18	8,48	11,57	166,8	0,11	282
	Картофель отварной	<b>100</b>	1,9	2,87	15,34	94,9	1,4	318
	Компот из плодов	<b>150</b>	0,12	0,09	18,06	73,5	0,64	372
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	1,32	0,24	6,68	34,8	0	ПР
	Хлеб пшеничный	<b>15</b>	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
<b>Полдник</b>	Ватрушка с творогом	<b>50</b>	6,58	3,91	20,83	144,29	0,028	458
	Кофейный напиток с молоком	<b>150</b>	2,34	2	10,63	70	0,98	395
<b>Итого за день</b>		<b>1130</b>	<b>33,9</b>	<b>30,31</b>	<b>143,71</b>	<b>982,39</b>	<b>17,128</b>	

**: День 10 - Пятница, вторая неделя**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 (года)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с крупой	<b>150</b>	4,34	4,1	13,93	110,1	0,68	94
	Кондитерское изд. (пряник)	<b>20</b>	1,12	1	15,26	72,4	0	ПР
	Чай с сахаром	<b>150/7</b>	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
<b>П-завтрак</b>	Фрукты свежие	<b>80</b>	1,2	0,4	16,8	76	8	368
<b>Обед</b>	Икра овощная сборная (сезон)/Салат из отварной свеклы	<b>40/40</b>	0,57	2,43	3,34	37,56	3,8	34 (С)/33
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	<b>150/15</b>	3,36	1,81	9,4	67,35	6,71	84/124
	Птица тушеная в соусе с овощами	<b>180</b>	8,89	5,76	16,34	167,14	7,92	302
	Кисель из сока	<b>150</b>	0,34	0,08	25,49	103,95	9,68	374
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	1,32	0,24	6,68	34,8	0	ПР
	Хлеб пшеничный	<b>15</b>	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
<b>Полдник</b>	Суфле морковно-яблочное	<b>50</b>	1,4	3,05	5,15	96,55	0	144 (С)
	Чай с сахаром	<b>150/7</b>	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
<b>Итого за день</b>		<b>1155</b>	<b>23,81</b>	<b>19,04</b>	<b>133,62</b>	<b>857,35</b>	<b>36,83</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>		<b>12790</b>	<b>397,289</b>	<b>346,56</b>	<b>1636,79</b>	<b>11237,57</b>	<b>511,37</b>	
Среднее значение в день		<b>1279</b>	<b>39,7289</b>	<b>34,66</b>	<b>163,68</b>	<b>1123,76</b>	<b>51,14</b>	
С учетом +5%			<b>41,72</b>	<b>36,39</b>	<b>171,86</b>	<b>1179,95</b>	<b>53,69</b>	
С учетом -5%			<b>37,74</b>	<b>32,93</b>	<b>155,5</b>	<b>1067,57</b>	<b>48,58</b>	