



## Список использованной литературы:

1. Федеральный закон № 29-ФЗ от 2.01.00 “О качестве и безопасности пищевых продуктов”;
2. Федеральный закон № 52-ФЗ от 30.03.1999 “ О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения”;
3. " СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
4. «СанПиН 2.3.2.1078-01 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов»;
5. Нормативно-правовая база ДОУ. Сборник официальных документов и программно-методических материалов; М.; 2008;
6. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания; С-П.; 2007;
7. СанПин 2.3.2.1078-1 “Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов”.
8. МР 2.3.6.0233-21. Методические рекомендации к организации общественного питания населения.
9. Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области часть 2 (Методические рекомендации) Ярославль 2017.



Категория: Дети 1-3 лет

| Прием пищи            | Наименование блюда                   | Выход блюда | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С     | № рецептуры |
|-----------------------|--------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|
|                       |                                      |             | Б                   | Ж            | У             |                                |               |             |
| <b>День 1</b>         |                                      |             |                     |              |               |                                |               |             |
| ЗАВТРАК               | Каша пшеничная молочная жидкая       | 150         | 5,57                | 7,02         | 22,83         | 177,62                         | 1,463         | 32          |
| ЗАВТРАК               | Кофейный напиток на молоке           | 150         | 3,81                | 4,18         | 17,92         | 125,52                         | 1,521         | 98          |
| ЗАВТРАК               | Хлеб пшеничный                       | 20          | 1,23                | 0,43         | 8,37          | 42,89                          | 0             | 5           |
| ЗАВТРАК               | Масло сливочное                      | 5           | 4,15                | 0,05         | 0,05          | 37,4                           | 0             | 1           |
| ЗАВТРАК 2             | Сок яблочный                         | 100         | 0,00                | 0,00         | 0,00          | 0                              | 0             | 130         |
| ОБЕД                  | Суп крестьянский со сметаной         | 180         | 2,23                | 4,43         | 14,65         | 107,86                         | 12,672        | 37          |
| ОБЕД                  | Мясо отварное                        | 20          | 3,74                | 3,20         | 0,12          | 404,21                         | 0,04          | 17          |
| ОБЕД                  | Жаркое по-домашнему                  | 120         | 7,19                | 10,73        | 17,14         | 669,35                         | 19,859        | 94          |
| ОБЕД                  | Компот из сухофруктов                | 150         | 0,75                | 0,08         | 23,35         | 96,51                          | 2,1           | 110         |
| ОБЕД                  | Хлеб ржаной                          | 30          | 1,80                | 0,30         | 13,30         | 56,7                           | 0             | 6           |
| ПОЛДНИК               | Пудинг творожный с изюмом запеченный | 120         | 15,31               | 10,67        | 16,58         | 230,1                          | 0,468         | 81          |
| ПОЛДНИК               | Какао-напиток на молоке              | 150         | 3,91                | 4,32         | 18,32         | 128,88                         | 1,755         | 117         |
| ПОЛДНИК               | Сыр порционный                       | 15          | 0,00                | 0,00         | 0,00          | 0                              | 0             | 27          |
| ПОЛДНИК               | Хлеб пшеничный                       | 20          | 1,23                | 0,43         | 8,37          | 42,89                          | 0             | 5           |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |                                      | <b>1230</b> | <b>50,92</b>        | <b>45,84</b> | <b>161,00</b> | <b>2119,93</b>                 | <b>39,878</b> |             |
| <b>День 2</b>         |                                      |             |                     |              |               |                                |               |             |
| ЗАВТРАК               | Каша гречневая молочная жидкая       | 150         | 5,24                | 7,82         | 18,75         | 166,79                         | 0,675         | 64          |
| ЗАВТРАК               | Кофейный напиток на молоке           | 150         | 3,81                | 4,18         | 17,92         | 125,52                         | 1,521         | 98          |
| ЗАВТРАК               | Хлеб пшеничный                       | 20          | 1,23                | 0,43         | 8,37          | 42,89                          | 0             | 5           |
| ЗАВТРАК               | Масло сливочное                      | 5           | 4,15                | 0,05         | 0,05          | 37,4                           | 0             | 41          |
| ЗАВТРАК 2             | Сок яблочный                         | 100         | 0,00                | 0,00         | 0,00          | 0                              | 0             | 130         |
| ОБЕД                  | Щи со сметаной                       | 180         | 1,53                | 4,10         | 7,04          | 72,05                          | 23,799        | 30          |
| ОБЕД                  | Курица отварная                      | 20          | 4,45                | 2,84         | 0,00          | 46,49                          | 0,268         | 19          |
| ОБЕД                  | Макаронные изделия отварные          | 120         | 4,67                | 3,43         | 28,46         | 163,31                         | 0             | 75          |
| ОБЕД                  | Бефстроганов из птицы                | 60          | 16,61               | 24,45        | 2,89          | 298,28                         | 2,706         | 68          |
| ОБЕД                  | Компот из сухофруктов                | 150         | 0,75                | 0,08         | 23,35         | 96,51                          | 2,1           | 110         |
| ОБЕД                  | Хлеб ржаной                          | 30          | 1,80                | 0,30         | 13,30         | 56,7                           | 0             | 6           |
| ПОЛДНИК               | Омлет натуральный                    | 80          | 8,31                | 9,66         | 1,13          | 126,58                         | 0,312         | 77          |
| ПОЛДНИК               | Сдоба обыкновенная                   | 70          | 11,89               | 4,68         | 77,48         | 407,18                         | 0,91          | 104         |
| ПОЛДНИК               | Яблоки                               | 100         | 0,40                | 0,40         | 9,80          | 47                             | 10            | 140         |
| ПОЛДНИК               | Чай с сахаром                        | 150         | 0,00                | 0,00         | 12,00         | 48                             | 0             | 96          |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |                                      | <b>1385</b> | <b>64,84</b>        | <b>62,42</b> | <b>220,54</b> | <b>1734,7</b>                  | <b>42,291</b> |             |
| <b>День 3</b>         |                                      |             |                     |              |               |                                |               |             |
| ЗАВТРАК               | Каша молочная кукурузная жидкая      | 150         | 3,98                | 5,43         | 21,51         | 151,32                         | 0,975         | 37          |
| ЗАВТРАК               | Кофейный напиток на молоке           | 150         | 3,81                | 4,18         | 17,92         | 125,52                         | 1,521         | 98          |
| ЗАВТРАК               | Хлеб пшеничный                       | 20          | 1,23                | 0,43         | 8,37          | 42,89                          | 0             | 5           |
| ЗАВТРАК               | Масло сливочное                      | 5           | 4,15                | 0,05         | 0,05          | 37,4                           | 0             | 1           |
| ЗАВТРАК 2             | Сок яблочный                         | 100         | 0,00                | 0,00         | 0,00          | 0                              | 0             | 130         |



|                       |   |             |              |              |               |                |               |      |
|-----------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|------|
| ОБЕД                  | Суп свекольный со сметаной                          | 180         | 2,54         | 0,99         | 12,64         | 70,27          | 11,97         | 10   |
| ОБЕД                  | Мясо отварное                                       | 20          | 3,74         | 3,20         | 0,12          | 404,21         | 0,04          | 17   |
| ОБЕД                  | Рис отварной  | 120         | 3,22         | 3,67         | 26,24         | 151,03         | 0             | 73   |
| ОБЕД                  | Рыба, тушенная в томате с овощами                   | 60          | 0,53         | 3,04         | 3,80          | 45,06          | 3,708         | 88   |
| ОБЕД                  | Компот из сухофруктов                               | 150         | 0,75         | 0,08         | 23,35         | 96,51          | 2,1           | 110  |
| ОБЕД                  | Хлеб ржаной   | 30          | 1,80         | 0,30         | 13,30         | 56,7           | 0             | 6    |
| ПОЛДНИК               | Пирожки печеные с творогом                          | 60          | 7,66         | 5,66         | 20,93         | 167,12         | 0,354         | 120  |
| ПОЛДНИК               | Молоко кипяченое                                    | 150         | 4,57         | 5,04         | 7,39          | 94,5           | 2,055         | 102  |
| ПОЛДНИК               | Бананы  | 100         | 0,50         | 1,50         | 21,00         | 96             | 10            | 140г |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |   | <b>1295</b> | <b>38,48</b> | <b>33,57</b> | <b>176,62</b> | <b>1538,53</b> | <b>32,723</b> |      |
| <b>День 4</b>         |   |             |              |              |               |                |               |      |
| ЗАВТРАК               | Каша молочная ячневая жидкая                        | 150         | 2,96         | 5,82         | 8,49          | 98,79          | 1,23          | 36   |
| ЗАВТРАК               | Кофейный напиток на молоке                          | 150         | 3,81         | 4,18         | 17,92         | 125,52         | 1,521         | 98   |
| ЗАВТРАК               | Хлеб пшеничный                                      | 20          | 1,23         | 0,43         | 8,37          | 42,89          | 0             | 5    |
| ЗАВТРАК               | Масло сливочное                                     | 5           | 4,15         | 0,05         | 0,05          | 37,4           | 0             | 41   |
| ЗАВТРАК 2             | Сок яблочный  | 100         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0              | 0             | 130  |
| ОБЕД                  | Суп картофельный                                    | 180         | 5,67         | 6,17         | 15,62         | 141,46         | 18,63         | 36   |
| ОБЕД                  | Рыба отварная                                       | 20          | 0,01         | 0,00         | 0,07          | 0,37           | 0,03          | 18   |
| ОБЕД                  | Картофельное пюре                                   | 120         | 2,82         | 3,66         | 16,32         | 109,84         | 18,432        | 78   |
| ОБЕД                  | Биточки из курицы с овощами                         | 60          | 9,17         | 12,05        | 1,11          | 149,79         | 4,17          | 96   |
| ОБЕД                  | Компот из свежих фруктов                            | 150         | 0,09         | 0,06         | 16,52         | 67,97          | 2,955         | 110  |
| ОБЕД                  | Хлеб ржаной   | 30          | 1,80         | 0,30         | 13,30         | 56,7           | 0             | 6    |
| ПОЛДНИК               | Омлет натуральный                                   | 80          | 8,31         | 9,66         | 1,13          | 126,58         | 0,312         | 77   |
| ПОЛДНИК               | Какао-напиток на молоке                             | 150         | 3,91         | 4,32         | 18,32         | 128,88         | 1,755         | 117  |
| ПОЛДНИК               | Хлеб пшеничный                                      | 20          | 1,23         | 0,43         | 8,37          | 42,89          | 0             | 5    |
| ПОЛДНИК               | Сыр порционный                                      | 15          | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0              | 0             | 27   |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |   | <b>1250</b> | <b>45,16</b> | <b>47,13</b> | <b>125,59</b> | <b>1129,08</b> | <b>49,035</b> |      |
| <b>День 5</b>         |   |             |              |              |               |                |               |      |
| ЗАВТРАК               | Каша молочная пшеничная жидкая                      | 150         | 2,58         | 5,38         | 7,92          | 90,99          | 1,05          | 35   |
| ЗАВТРАК               | Кофейный напиток на молоке                          | 150         | 3,81         | 4,18         | 17,92         | 125,52         | 1,521         | 98   |
| ЗАВТРАК               | Масло сливочное                                     | 5           | 4,15         | 0,05         | 0,05          | 37,4           | 0             | 41   |
| ЗАВТРАК               | Хлеб пшеничный                                      | 20          | 1,23         | 0,43         | 8,37          | 42,89          | 0             | 5    |
| ЗАВТРАК 2             | Сок яблочный  | 100         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0              | 0             | 130  |
| ОБЕД                  | Борщ на мясном бульоне со сметаной                  | 180         | 1,58         | 4,19         | 9,88          | 84,17          | 18,378        | 28   |
| ОБЕД                  | Мясо отварное                                       | 20          | 3,74         | 3,20         | 0,12          | 404,21         | 0,04          | 17   |
| ОБЕД                  | Суфле из отварного мяса запеченное                  | 120         | 26,36        | 27,96        | 19,22         | 2454,6         | 0,852         | 104  |
| ОБЕД                  | Салат из капусты белокочанной с растительным маслом | 45          | 0,86         | 4,54         | 3,55          | 58,6           | 21,757        | 10   |
| ОБЕД                  | Компот из сухофруктов                               | 150         | 0,75         | 0,08         | 23,35         | 96,51          | 2,1           | 110  |
| ОБЕД                  | Хлеб ржаной   | 30          | 1,80         | 0,30         | 13,30         | 56,7           | 0             | 6    |
| ПОЛДНИК               | Вареники ленивые                                    | 120         | 17,06        | 10,75        | 20,38         | 247,81         | 0,492         | 44   |
| ПОЛДНИК               | Масло сливочное                                     | 5           | 4,15         | 0,05         | 0,05          | 37,4           | 0             | 41   |
| ПОЛДНИК               | Хлеб пшеничный                                      | 20          | 1,23         | 0,43         | 8,37          | 42,89          | 0             | 5    |
| ПОЛДНИК               | Кисель с протертыми ягодами (клюква)                | 150         | 0,00         | 0,00         | 5,99          | 23,94          | 0             | 114  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |   | <b>1265</b> | <b>69,30</b> | <b>61,54</b> | <b>138,47</b> | <b>3803,63</b> | <b>46,19</b>  |      |
| <b>День 6</b>         |   |             |              |              |               |                |               |      |



|                       |  |             |              |              |               |                |               |      |
|-----------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|------|
| <b>ЗАВТРАК</b>        | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая | 150         | 4,99         | 8,25         | 16,98         | 162,33         | 0,675         | 67   |
| <b>ЗАВТРАК</b>        | Кофейный напиток на молоке                         | 150         | 3,81         | 4,18         | 17,92         | 125,52         | 1,521         | 98   |
| <b>ЗАВТРАК</b>        | Хлеб пшеничный                                     | 20          | 1,23         | 0,43         | 8,37          | 42,89          | 0             | 5    |
| <b>ЗАВТРАК</b>        | Масло сливочное                                    | 5           | 4,15         | 0,05         | 0,05          | 37,4           | 0             | 41   |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>      | Сок яблочный                                       | 100         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0              | 0             | 130  |
| <b>ОБЕД</b>           | Суп гороховый                                      | 180         | 3,89         | 2,25         | 14,20         | 92,93          | 7,65          | 10   |
| <b>ОБЕД</b>           | Мясо отварное                                      | 20          | 3,74         | 3,20         | 0,12          | 404,21         | 0,04          | 17   |
| <b>ОБЕД</b>           | Макаронные изделия отварные                        | 120         | 4,67         | 3,43         | 28,46         | 163,31         | 0             | 75   |
| <b>ОБЕД</b>           | Тефтели из говядины                                | 60          | 6,98         | 7,07         | 6,22          | 655,03         | 0             | 105  |
| <b>ОБЕД</b>           | Соус красный основной                              | 20          | 0,18         | 0,44         | 1,59          | 11,22          | 0,447         | 84   |
| <b>ОБЕД</b>           | Компот из свежих фруктов                           | 150         | 0,09         | 0,06         | 16,52         | 67,97          | 2,955         | 124  |
| <b>ОБЕД</b>           | Хлеб ржаной  | 30          | 1,80         | 0,30         | 13,30         | 56,7           | 0             | 6    |
| <b>ПОЛДНИК</b>        | Котлеты из овощей                                  | 120         | 3,06         | 13,75        | 10,94         | 180,84         | 27,48         | 240  |
| <b>ПОЛДНИК</b>        | Чай с сахаром                                      | 150         | 0,00         | 0,00         | 12,00         | 48             | 0             | 96   |
| <b>ПОЛДНИК</b>        | Коржики молочные                                   | 60          | 3,06         | 4,33         | 30,40         | 174,65         | 0,21          | 124  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |  | <b>1335</b> | <b>41,65</b> | <b>47,74</b> | <b>177,07</b> | <b>2212</b>    | <b>40,98</b>  |      |
| <b>День 7</b>         |  |             |              |              |               |                |               |      |
| <b>ЗАВТРАК</b>        | Каша молочная манная жидкая                        | 150         | 4,04         | 5,61         | 17,61         | 137,79         | 1,095         | 31   |
| <b>ЗАВТРАК</b>        | Кофейный напиток на молоке                         | 150         | 3,81         | 4,18         | 17,92         | 125,52         | 1,521         | 98   |
| <b>ЗАВТРАК</b>        | Хлеб пшеничный                                     | 20          | 1,23         | 0,43         | 8,37          | 42,89          | 0             | 5    |
| <b>ЗАВТРАК</b>        | Масло сливочное                                    | 5           | 4,15         | 0,05         | 0,05          | 37,4           | 0             | 41   |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>      | Сок яблочный                                       | 100         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0              | 0             | 130  |
| <b>ОБЕД</b>           | Суп молочный с овощами                             | 180         | 6,10         | 8,06         | 12,60         | 148,82         | 15,39         | 16   |
| <b>ОБЕД</b>           | Картофель, запеченный в сметанном соусе            | 120         | 3,42         | 3,37         | 24,76         | 143,88         | 26,724        | 51   |
| <b>ОБЕД</b>           | Икра кабачковая                                    | 30          | 0,13         | 1,51         | 1,01          | 18,25          | 0,675         | 4    |
| <b>ОБЕД</b>           | Оладьи из печени                                   | 60          | 10,72        | 10,54        | 3,10          | 150,78         | 19,008        | 61   |
| <b>ОБЕД</b>           | Компот из сухофруктов                              | 150         | 0,75         | 0,08         | 23,35         | 96,51          | 2,1           | 110  |
| <b>ОБЕД</b>           | Хлеб ржаной  | 30          | 1,80         | 0,30         | 13,30         | 56,7           | 0             | 6    |
| <b>ПОЛДНИК</b>        | Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)              | 150         | 6,00         | 8,37         | 26,52         | 207,01         | 3,285         | 50   |
| <b>ПОЛДНИК</b>        | Чай с сахаром                                      | 150         | 0,00         | 0,00         | 12,00         | 48             | 0             | 98   |
| <b>ПОЛДНИК</b>        | Груши  | 100         | 0,30         | 0,40         | 10,30         | 47             | 5             | 1406 |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |  | <b>1395</b> | <b>42,45</b> | <b>42,90</b> | <b>170,89</b> | <b>1260,55</b> | <b>74,798</b> |      |
| <b>День 8</b>         |  |             |              |              |               |                |               |      |
| <b>ЗАВТРАК</b>        | Каша молочная ячневая жидкая                       | 150         | 2,96         | 5,82         | 8,49          | 98,79          | 1,23          | 36   |
| <b>ЗАВТРАК</b>        | Кофейный напиток на молоке                         | 150         | 3,81         | 4,18         | 17,92         | 125,52         | 1,521         | 98   |
| <b>ЗАВТРАК</b>        | Хлеб пшеничный                                     | 20          | 1,23         | 0,43         | 8,37          | 42,89          | 0             | 5    |
| <b>ЗАВТРАК</b>        | Масло сливочное                                    | 5           | 4,15         | 0,05         | 0,05          | 37,4           | 0             | 41   |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>      | Сок яблочный                                       | 100         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0              | 0             | 130  |
| <b>ОБЕД</b>           | Рассольник домашний                                | 180         | 1,87         | 2,11         | 13,70         | 81,67          | 11,718        | 12   |
| <b>ОБЕД</b>           | Фрикадельки мясные                                 | 20          | 2,97         | 2,38         | 1,47          | 290,89         | 0             | 107  |
| <b>ОБЕД</b>           | Помидор свежий                                     | 30          | 0,58         | 0,00         | 2,52          | 11,88          | 5,4           | 59   |
| <b>ОБЕД</b>           | Картофель и овощи, тушеные в сметанном соусе       | 120         | 2,95         | 3,77         | 20,94         | 130,39         | 22,392        | 52   |
| <b>ОБЕД</b>           | Котлеты или биточки рыбные                         | 60          | 1,27         | 2,25         | 5,46          | 46,03          | 0             | 86   |
| <b>ОБЕД</b>           | Компот из сухофруктов                              | 150         | 0,75         | 0,08         | 23,35         | 96,51          | 2,1           | 110  |
| <b>ОБЕД</b>           | Хлеб ржаной  | 30          | 1,80         | 0,30         | 13,30         | 56,7           | 0             | 6    |
| <b>ПОЛДНИК</b>        | Запеканка творожная                                | 120         | 20,54        | 14,36        | 17,15         | 279,9          | 0,727         | 79   |



|  |                                  |              |               |               |                |                |               |      |
|--|----------------------------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|------|
| ПОЛДНИК  | Какао-напиток на молоке          | 150          | 3,91          | 4,32          | 18,32          | 128,88         | 1,755         | 117  |
| ПОЛДНИК  | Соус молочный сладкий            | 20           | 0,38          | 0,94          | 2,64           | 20,72          | 0,135         | 113  |
| ПОЛДНИК  | Хлеб пшеничный                   | 20           | 1,23          | 0,43          | 8,37           | 42,89          | 0             | 5    |
| ПОЛДНИК  | Яблоки                           | 100          | 0,40          | 0,40          | 9,80           | 47             | 10            | 140  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                |                                  | <b>1425</b>  | <b>50,80</b>  | <b>41,82</b>  | <b>171,85</b>  | <b>1538,06</b> | <b>56,978</b> |      |
| <b>День 9</b>  |                                  |              |               |               |                |                |               |      |
| ЗАВТРАК  | Каша молочная жидкая "Дружба"    | 150          | 4,95          | 6,08          | 25,67          | 177,88         | 1,014         | 66   |
| ЗАВТРАК  | Кофейный напиток на молоке       | 150          | 3,81          | 4,18          | 17,92          | 125,52         | 1,521         | 98   |
| ЗАВТРАК  | Хлеб пшеничный                   | 20           | 1,23          | 0,43          | 8,37           | 42,89          | 0             | 5    |
| ЗАВТРАК  | Масло сливочное                  | 5            | 4,15          | 0,05          | 0,05           | 37,4           | 0             | 41   |
| ЗАВТРАК 2  | Сок яблочный                     | 100          | 0,00          | 0,00          | 0,00           | 0              | 0             | 130  |
| ОБЕД   | Суп картофельный                 | 180          | 5,67          | 6,17          | 15,62          | 141,46         | 18,63         | 36   |
| ОБЕД   | Рыба отварная                    | 20           | 0,01          | 0,00          | 0,07           | 0,37           | 0,03          | 18   |
| ОБЕД   | Рагу овощное                     | 120          | 3,30          | 6,04          | 14,18          | 125,6          | 25,271        | 57   |
| ОБЕД   | Котлеты, биточки, шницели        | 60           | 7,54          | 9,49          | 1,24           | 768,71         | 0,216         | 59   |
| ОБЕД   | Кисель из повидла                | 150          | 0,00          | 0,00          | 5,99           | 23,94          | 0             | 114  |
| ОБЕД   | Хлеб ржаной                      | 30           | 1,80          | 0,30          | 13,30          | 56,7           | 0             | 6    |
| ПОЛДНИК  | Пудинг манный                    | 120          | 5,20          | 6,53          | 26,52          | 188,66         | 0,096         | 73   |
| ПОЛДНИК  | Какао-напиток на молоке          | 150          | 3,91          | 4,32          | 18,32          | 128,88         | 1,755         | 117  |
| ПОЛДНИК  | Хлеб пшеничный                   | 20           | 1,23          | 0,43          | 8,37           | 42,89          | 0             | 5    |
| ПОЛДНИК  | Повидло                          | 5            | 0,00          | 0,00          | 0,00           | 0              | 0             | 123  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                |                                  | <b>1280</b>  | <b>42,80</b>  | <b>44,02</b>  | <b>155,62</b>  | <b>1860,9</b>  | <b>48,533</b> |      |
| <b>День 10</b>                                       |                                  |              |               |               |                |                |               |      |
| ЗАВТРАК  | Сырники творожные, запеченные    | 120          | 20,70         | 15,28         | 25,01          | 320,93         | 0,646         | 83   |
| ЗАВТРАК  | Кофейный напиток на молоке       | 150          | 3,81          | 4,18          | 17,92          | 125,52         | 1,521         | 98   |
| ЗАВТРАК  | Хлеб пшеничный                   | 20           | 1,23          | 0,43          | 8,37           | 42,89          | 0             | 5    |
| ЗАВТРАК  | Соус молочный сладкий            | 20           | 0,38          | 0,94          | 2,64           | 20,72          | 0,135         | 113  |
| ЗАВТРАК 2  | Сок яблочный                     | 100          | 0,00          | 0,00          | 0,00           | 0              | 0             | 130  |
| ОБЕД   | Суп-пюре из мяса                 | 180          | 5,65          | 7,51          | 8,23           | 447,35         | 0,702         | 29   |
| ОБЕД   | Икра морковная                   | 20           | 0,52          | 1,02          | 2,66           | 22,35          | 3,276         | 54   |
| ОБЕД   | Голубцы ленивые с отварным мясом | 150          | 21,49         | 20,39         | 13,05          | 2077,6         | 49,335        | 92   |
| ОБЕД   | Соус сметанный с томатом и луком | 20           | 0,50          | 0,83          | 1,63           | 16,28          | 0,39          | 86   |
| ОБЕД   | Компот из сухофруктов            | 150          | 0,75          | 0,08          | 23,35          | 96,51          | 2,1           | 110  |
| ОБЕД   | Хлеб ржаной                      | 30           | 1,80          | 0,30          | 13,30          | 56,7           | 0             | 6    |
| ПОЛДНИК  | Круассан со сгущенкой            | 70           | 3,92          | 4,58          | 24,85          | 158,82         | 0,322         | ттк  |
| ПОЛДНИК  | Кисломолочный напиток            | 180          | 5,82          | 1,94          | 7,76           | 77,6           | 1,36          | 120  |
| ПОЛДНИК  | Бананы                           | 100          | 0,50          | 1,50          | 21,00          | 96             | 10            | 140г |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                |                                  | <b>1310</b>  | <b>67,07</b>  | <b>58,98</b>  | <b>169,77</b>  | <b>3559,27</b> | <b>69,787</b> |      |
| <b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>                         |                                  | <b>13170</b> | <b>513,47</b> | <b>485,96</b> | <b>1667,42</b> | <b>20756,7</b> | <b>501,19</b> |      |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>                   |                                  | <b>131,7</b> | <b>51,34</b>  | <b>48,59</b>  | <b>166,74</b>  | <b>2075,7</b>  | <b>50,11</b>  |      |
| <b>в меню за плановый период в % от калорийности</b> |                                  |              | <b>9,82</b>   | <b>21,09</b>  | <b>32,56</b>   | <b>20763,9</b> | <b>9,29</b>   |      |