

**Муниципальное унитарное казенное предприятие Соликамского городского округа
«Комбинат школьного питания»
МКУП «КШП»**

618542, Пермский край, г. Соликамск, ул.20 лет Победы,196

Телефоны (34253) 7-85-45, 7-94-35 , 7-98-51

Адрес эл. почты: mkup-kshp@yandex.ru

Согласовано

Директору «МАОУ СОШ №12»

Структурное подразделение

Детский сад № 6 ул.Пушкина, 122

Детский сад № 6ф ул.20л,Победы ,181а



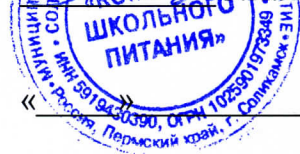
Борчанинова О.В.

« 2 » август 2022г.

Утверждаю

Директор МКУП «Комбинат
школьного питания»

О.Н. Логинов



« 2 » август 2022г.

**Примерное 10-дневное меню для организаций питания детей
от 1 года до 3 лет , с 12-часовым пребыванием детей.**

Таблица замены блюд

Наименование блюда	Варианты замены блюд	№ рецепт.	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Каши молочные, омлеты, запеканки:							
Каша пшенная молочная с маслом 273 (2013)	Каша гречневая молочная с маслом	254 (2013)	154	6,0	6,2	26,4	185,0
	Каша «Дружба» с маслом	266 (2013)	154	5,0	6,3	26,4	181,2
	Каша ячневая молочная с маслом	261 (2013)	154	5,1	6,67	39,54	246,87
	Каша геркулесовая молочная с маслом	272 (2013)	154	6,33	8,9	25,49	207,38
	Каша рисовая молочная с маслом	259 (2013)	154	5,48	6,4	42,55	249,92
	Каша манная молочная с маслом	268 (2013)	154	6,20	8,05	31,09	222,02
	Каша пшеничная молочная с маслом	270 (2013)	154	6,04	7,27	34,29	227,16
	Каша кукурузная с маслом	271 (2013)	154	6,04	7,27	34,29	227,16
Омлет натуральный 307 (2013)	Омлет натуральный с сыром	315 (2013)	130	13,7	20,0	2,1	243,8
	Омлет натуральный с колбасными изделиями	135 (2008)	130	4,53	13,88	1,61	149
Запеканка из творога 319(2013)	Запеканка творожная с яблоками	ТТК 11	130	15,8	8,8	20,8	222,04
	Запеканка из творога «Королевская»	ТТК 1	130	10,66	72,28	17,55	162,2
	Пудинг творожный запеченный	325 (2013)	130	18	7,31	33,28	119,62
	Сырники из творога запеченные	327 (2013)	130	23,3	6,07	32,15	277,42
ОВОЩНЫЕ БЛЮДА							
Рулет или запеканка картофельная с овощами 207 (2013)	Котлеты из овощей	213 (2013)	100	4,6	10,6	11,2	152,7
	Рагу овощное	201 (2013)	130	3,3	7,2	15,6	140,4
	Овощи в молочном соусе	204 (2013)	150	4,2	8,85	11,4	142,5
	Котлеты картофельные	212 (2013)	100	3,15	3,5	21	61,4
	Картофель тушеный с овощами	ТТК 9	150	2,56	6,4	19,45	145,6
I блюда:							
Борщ с капустой и картофелем 133 (2013)	Борщ из свежей капусты	131 (2013)	150	1,16	3,80	6,03	62,5
	Борщ с фасолью и картофелем	134 (2013)	150	2,22	3,06	8,3	69,6
	Свекольник	136 (2013)	150	1,16	3,8	6,03	62,5
Рассольник «Ленинградский» 139 (2013)	Рассольник «Домашний»	137 (2013)	150	3,02	6,78	19,43	89,76
Суп-пюре с бобовыми 169 (1994)	Суп картофельный с бобовыми 149 (2013) I вар	149 (2013) I вар	150	1,4	2,55	9,08	64,8
Суп-лапша «Домашняя» 162 (2013)	Суп картофельный с макаронными изделиями	152 (2013)	150	1,62	1,71	11,3	66,75
	Суп с макаронными изделиями	163 (2013)	150	1,43	3,05	9,84	72,45
	Суп картофельный с клецками	151 (2013)	150	0,72	1,56	5,27	38
Суп картофельный с рыбой 131 (1994)	Суп картофельный с рыбными консервами	159 (2013)	150	5,54	4,34	9,63	99,8
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	155 (2013)	150	1,32	1,67	1,63	56,55
Щи из свежей капусты с картофелем 147 (2013)	Суп крестьянский с крупой	160 (2013)	150	1,23	3,06	8,73	67,5
	Суп из овощей	35 (2004)	150	1,16	3,52	7,55	69,14
	Щи из свежей капусты	145 (2013)	150	0,96	2,88	3,74	45,45
Суп молочный с крупой 170 (2013)	Суп молочный с макаронными изделиями	171 (2013)	150	3,62	3,87	12,39	98,85
II блюда:							
Суфле из кур 413 (2013)	Кнели из кур с рисом	416 (2013)	60	10,37	10,54	4,46	153,43
	Суфле из кур с рисом	414 (2013)	60	12,5	12,3	4,54	174

	Котлеты, биточки, шницели припущенные	417 (2013)	60	9	6,43	5,6	113,14
	Жаркое по домашнему с курой	ТТК 30	150	28,83	36,75	34,2	264,5
	Фрикадельки из кур	415 (2013)	60	9,17	8	4,9	127,7
	Тефтели «Нежные» паровые	ТТК № 35	60	8,18	8,96	5,05	133,55
	Рулет «Нежный» с яйцом паровой	ТТК № 84	60	11,50	7,38	5,28	133,36
Котлеты, биточки, шницели «Нежные» паровые ТТК № 35	Тефтели из говядины в молочном соусе	393 (2013)	70/30	10,3	10,7	8	170
	Тефтели из говядины с рисом «Ежики»	395 (2013)	70/30	9,5	15,3	11,4	221
	Печень говяжья по «Строгановски»	403 (2013)	70/40	18	13,8	4,3	213
	Запеканка картофельная с печенью	ТТК № 28	150	42,5	27,2	47,75	576
	Голубцы ленивые	377 (2013)	100	8,5	8,3	4	125
Суфле рыбное 341 (2013)	Тефтели рыбные	355 (2013)	70/30	8,7	5,3	9,6	121
	Котлета рыбная «Любительская»	352 (2013)	60	7,32	2,16	3,72	63,6
	Фрикадельки рыбные	353 (2013)	60	8,82	1,26	4,56	64,8
	Биточки или котлеты рыбные	351 (2013)	60	8,34	1,26	5,76	67,8
Биточки или котлеты манные 296 (2013)	Биточки или котлеты рисовые	295 (2013)	100	3,25	4,2	23,15	147,5
	Биточки или котлеты пшеничные	292 (2013)	100	5	4,9	25,9	172,5
Гарниры:							
Картофельное пюре 434 (2013)	Овощи отварные	427 (2013)	100	1,4	3,8	3,7	55
	Капуста тушеная	428 (2013)	100	3,7	3,6	3,9	63
	Картофель отварной	431 (2013)	100	1,9	4,9	12,7	102
	Картофельное пюре с морковью	435 (2013)	100	1,8	4,5	8,5	82
	Сложный гарнир	439 (2013)	150	3	6,2	33	124
	Сложный гарнир	440 (2013)	150	3,1	5,7	31,8	131
Макаронные изделия отварные 297 (2013)	Макаронные изделия отварные с овощами	300 (2013)	100	2	5,2	15,35	116
Рис отварной 419 (2013)	Каша гречневая рассыпчатая	243 (2013)	100	5,7	5,23	24,7	168,7
	Каша перловая рассыпчатая	248 (2013)	100	3,08	4,5	21	139,5
	Каша пшеничная рассыпчатая	247 (2013)	100	4,42	5,4	24,4	164
Напитки:							
Чай с сахаром 503 (2013) II вар.	Чай с лимоном	504 (2013) II вар.	150	0,05	0,01	11,5	46,2
	Чай с молоком	507 (2013) II вар.	150	1,13	0,98	13,05	65,3
Напиток из шиповника 538 (2013)	Напиток морковно-яблочный	540 (2013)	150	0,45	0,07	10,5	44,25
Компот из плодов или ягод сушеных 531 (2013)	Компот из свежих плодов или ягод	526 (2013)	150	0,12	-	11,24	45,5
	Компот из яблок с лимоном	528 (2013)	150	0,23	0,15	18,83	77,3
	Компот «Ассорти»	ТТК	150	0,16	0,01	14,25	57,7
	Кисель из повидла, джема, варенья	517 (2013)	150	0,08	-	28,73	115,5
	Кисель из концентрата плодово-ягодный	516 (2013)	150	1,05	-	21,75	91,5
Какао с молоком 508 (2013)	Кофейный напиток с молоком	514 (2013) II вар	150	2,4	2,03	12	59,3
	Чай с молоком	507 (2013) II вар	150	1,13	1	13,5	65,3
	Молоко кипяченое	534 (2013)	150	4,35	3,8	7,2	80

Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте от 1 года до 3 лет

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная овсяная из "Геркулеса" жидкая с маслом	154	4,80	5,03	19,15	155,80	272
	Какао с молоком	180	3,39	3,60	23,35	138,53	508 (I вар.)
	Батон	30	3,18	0,80	18,90	110,50	
	Сыр	10	2,30	3,00	0,00	36,40	
	Итого:		13,67	12,43	61,40	441,23	
II Завтрак	Фрукт свежий / Сок фруктовый	100	0,40	0,40	9,80	42,00	
	Итого:		0,40	0,40	9,80	42,00	
	Суп крестьянский с крупой	150	1,70	1,72	13,06	74,45	126
	Суфле из куры	50	17,60	20,42	1,20	258,75	413
	Каша гречневая вязкая	110	5,85	3,62	30,00	175,90	464 (1994)
Обед	Компот "Ассорти"	150	0,42	0,00	20,92	85,34	527
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,23	12,23	59,50	
	Хлеб пшеничный	25	1,60	0,33	14,70	49,60	
	Итого:		29,07	26,32	92,11	703,54	
	Молоко кипяченое	150	4,20	4,80	7,04	88,00	534
Полдник	креклер с сахаром	50	3,46	6,53	29,40	190,00	574
	Итого:		7,66	11,33	36,44	278,00	
	Овощное рагу (с соусом томатным)	180	4,56	9,96	21,60	194,40	207(2013)
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	9,03	36,48	263
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,52	23,52	79,36	
Ужин	Итого:		7,21	10,48	54,15	310,24	
	Итого:		58,01	60,96	253,90	1775,01	

2 День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Запеканка из творога	130	20,80	21,84	20,71	368,33	319
	Соус молочный сладкий	30	0,76	1,60	4,90	37,05	224
	Чай с лимоном	180	0,06	0,02	13,77	55,46	505 (II вар.)
	Батон	30	3,18	0,80	18,90	110,50	
	Масло сливочное	5	0,05	3,60	0,05	33,00	
	Итого:		24,85	27,86	58,33	604,34	
II Завтрак	Фрукт свежий / Сок фруктовый	100	0,75	0,00	17,10	72,00	
	Итого:		0,75	0,00	17,10	72,00	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с/с/м	150	1,25	3,80	6,40	64,70	144
	Тефтели "Нежные" в соусе смет.с томатом	50/30	8,72	14,08	9,08	194,46	ТТК 79
	Макароны отварные	110	3,68	3,53	23,55	140,73	297
	Компот из изюма	150	0,25	0,00	17,00	67,00	531
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,23	12,23	59,50	
	Хлеб пшеничный	25	1,60	0,33	14,70	49,60	
	Итого:		17,40	21,97	82,96	575,99	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,20	4,80	7,04	88,00	534
	Сдоба обыкновенная	50	4,40	2,83	29,44	155,83	589
	Итого:		8,60	7,63	36,48	243,83	
Ужин	Каша пшеничная молочная с маслом	180	4,66	6,04	23,35	185,82	ТТК 5
	Чай с молоком	180	1,26	1,44	15,60	80,40	507 (II вар.)
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,52	23,52	79,36	
	Итого:		8,48	8,00	62,47	345,58	
	Итого:		60,08	65,46	257,34	1841,74	

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная "дружба" с маслом	154	4,90	6,30	26,40	181,13	266
	Кофейный напиток на молоке	180	1,26	1,44	15,61	80,40	514 (II вар.)
	Батон	30	3,18	0,80	18,90	110,50	
	Повидло	10	0,04	0,00	6,50	25,00	
	Итого:		9,38	8,54	67,41	397,03	
II Завтрак	Фрукт свежий / Сок фруктовый	100	0,40	0,40	9,80	42,00	
	Итого:		0,40	0,40	9,80	42,00	
	Рассольник домашний со сметаной	150	6,22	15,60	38,40	183,75	137
	Котлета рыбная Любительская	50	6,66	1,98	3,40	58,11	134
	Картофельное пюре	110	2,40	9,80	20,70	180,50	434
Обед	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,00	11,24	45,48	526
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,23	12,23	59,50	
	Хлеб пшеничный	25	1,60	0,33	14,70	49,60	
	Итого:		18,90	27,94	100,67	576,94	
	Молоко кипяченое	150	4,20	4,80	7,04	88,00	534
Полдник	Булочка "Чайная"	50	3,86	2,80	24,11	141,11	562
	Итого:		8,06	7,60	31,15	229,11	
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,02	5,52	17,76	140,52	171
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,00	18,95	42,23	538
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,52	23,52	79,36	
Ужин	Итого:		8,19	6,04	60,23	262,11	
	Итого:		44,93	50,54	268,86	1507,19	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный	130	10,08	16,12	2,64	191,82	307
	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	10,84	43,77	263
	Батон	30	3,18	0,80	18,90	110,50	
	Сыр	10	2,30	3,00	0,00	36,40	
	Итого:		15,66	19,92	32,38	382,49	
II Завтрак	Фрукт свежий / Сок фруктовый	100	0,75	0,00	17,10	72,00	
	Итого:		0,75	0,00	17,10	72,00	
	Суп картофельный с рыбной консервой	150	7,93	2,47	4,02	69,70	72
	Виточек "Нежный"	50	7,86	8,75	7,50	138,87	ТТК 79
	Картофель тушеный с овощами	110	2,86	3,39	14,19	106,80	ТТК
Обед	Компот из кураги	150	0,25	0,00	17,00	67,00	531
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,23	12,23	59,50	
	Хлеб пшеничный	25	1,60	0,33	14,70	49,60	
	Итого:		22,40	15,17	69,64	491,47	
	Молоко кипяченое	150	4,20	4,80	7,04	88,00	534
Полдник	Шанежка с картофелем	50	5,25	5,16	27,66	178,33	572
	Итого:		9,45	9,96	34,70	266,33	
	Каша кукурузная молочная с маслом	180	6,72	7,27	31,76	219,96	270
Ужин	Кисель плодово-ягодный	180	1,22	0,00	26,16	104,57	516
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,52	23,52	79,36	
	Итого:		10,50	7,79	81,44	403,89	
Итого:			57,80	49,30	231,55	1562,25	

5 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	154	4,66	6,04	23,35	185,82	Ттк 5
	Какао с молоком	180	3,39	3,60	23,35	138,53	508 (I вар.)
	Батон	30	3,18	0,80	18,90	110,50	
	Масло сливочное	5	0,05	3,60	0,05	33,00	
	Итого:		11,28	14,04	65,65	467,85	
II Завтрак	Фрукт свежий / Сок фруктовый	100	0,60	0,09	14,74	62,18	
	Итого:		0,60	0,09	14,74	62,18	
	Свекольник со сметаной	150	1,16	3,80	6,03	62,50	136
Обед	Жаркое по домашнему со свиной	180	20,28	15,58	19,9	273,3	394
	Компот из с/фр "Ассорти"	150	0,14	0,00	14,24	57,54	ТТК 10
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,23	12,23	59,50	
	Хлеб пшеничный	25	1,60	0,33	14,70	49,60	
	Итого:		25,08	19,94	67,10	502,44	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,20	4,80	7,04	88,00	534
	Кондитерские изделия	50	4,22	8,18	36,11	166,66	
	Итого:		8,42	12,98	43,15	254,66	
	Макаронны отварные	180	12,60	10,44	35,19	284,63	301
Ужин	Икра кабачковая	15	0,95	4,45	3,85	95,50	табл.24с62004
	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	13,77	55,46	505 (II вар.)
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,52	23,52	79,36	
	Итого:		16,17	15,42	76,33	514,95	
Итого:			61,55	62,47	266,87	1802,08	

6 День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом	154	5,60	5,45	25,72	170,37	96
	Кофейный напиток на молоке	180	1,26	1,44	15,61	80,40	514 (II вар.)
	Батон	30	3,18	0,80	18,90	110,50	
	Повидло	10	0,04	0,00	6,50	25,00	
	Итого:		10,08	7,69	66,73	386,27	
II Завтрак	Фрукт свежий / Сок фруктовый	100	0,40	0,40	9,80	42,00	
	Итого:		0,40	0,40	9,80	42,00	
Обед	Суп из овощей со сметаной	150	1,16	3,52	7,55	69,14	35
	биточек куринный паровой	50	7,87	8,89	5,37	132,92	178
	каша рисовая вязкая	110	1,69	2,67	15,97	94,32	464
	Компот из изюма	150	0,25	0,00	17,00	67,00	531
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,23	12,23	59,50	
	Хлеб пшеничный	25	1,60	0,33	14,70	49,60	
	Итого:		14,47	15,64	72,82	472,48	
	Молоко кипяченое	150	4,20	4,80	7,04	88,00	534
Полдник	Булочка домашняя	50	3,70	6,50	30,16	194,16	583
	Итого:		7,90	11,30	37,20	282,16	
Ужин	Запеканка картофельная с овощами	180	5,95	17,80	37,74	335,04	79
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,00	18,95	42,23	538
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,52	23,52	79,36	
	Итого:		9,12	18,32	80,21	456,63	
Итого:			64,25	80,59	280,56	2051,81	

7 День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Запеканка "Королевская " творожная	130	10,66	72,28	17,55	162,20	ТТК 1
	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	10,84	43,77	263
	Батон	30	3,18	0,80	18,90	110,50	
	Сыр	10	2,30	3,00	0,00	36,40	
	Итого:		18,97	76,08	47,29	352,87	
II Завтрак	Фрукт свежий / Сок фруктовый	100	0,75	0,00	17,10	72,00	
	Итого:		0,75	0,00	17,10	72,00	
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	150	3,02	6,80	19,20	90,00	139
	Рулет "Нежный" с яйцом	50	7,88	5,32	3,20	92,15	ТТК
	Каша гречневая вязкая	130	7,60	4,71	39,00	228,63	464
Обед	Компот из кураги	150	0,25	0,00	17,00	67,00	531
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,23	12,23	59,50	
	Хлеб пшеничный	25	1,60	0,33	14,70	49,60	
	Итого:		22,25	17,39	105,33	586,88	
	Молоко кипяченое	150	4,20	4,80	7,04	88,00	534
Полдник	Пирожок печеный с яблоками	50	2,08	1,69	12,69	74,21	562
	Итого:		6,28	6,49	19,73	162,21	
	Каша пшеничная молочная с маслом	180	6,72	7,27	31,76	219,96	270
	Кисель плодово-ягодный	180	1,22	0,00	26,16	104,57	516
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,52	23,52	79,36	
Ужин	Итого:		10,50	7,79	81,44	403,89	
	Итого:		58,75	107,75	270,89	1577,85	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная "дружба" с маслом	154	4,90	6,30	26,40	181,13	266
	Какао с молоком	180	3,39	3,60	23,35	138,53	508 (I вар.)
	Батон	30	3,18	0,80	18,90	110,50	
	Масло сливочное	5	0,05	3,60	0,05	33,00	
	Итого:		11,52	14,30	68,70	463,16	
II Завтрак	Фрукт свежий / Сок фруктовый	100	0,40	0,40	9,80	42,00	
	Итого:		0,40	0,40	9,80	42,00	133
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,14	4,00	6,00	48,75	62
	Картофельная запеканка с рыбой	160	11,79	7,87	21,66	204,67	265
	Соус томатный	30	0,54	3,67	5,24	56,15	526
Обед	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,00	11,24	45,48	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,23	12,23	59,50	
	Хлеб пшеничный	25	1,60	0,33	14,70	49,60	
	Итого:		17,09	16,10	71,07	464,15	534
	Молоко кипяченое	150	4,20	4,80	7,04	88,00	ТТК 7
Полдник	Манник	50	11,00	8,44	19,11	251,33	
	Итого:		15,20	13,24	26,15	339,33	302
	Макароны запеченные с сыром	180	8,28	6,48	35,10	232,20	505 (II вар.)
Ужин	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	13,77	55,46	
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,52	23,52	79,36	
	Итого:		10,90	7,01	72,39	367,02	
Итого:			55,67	47,58	245,47	1631,51	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный	130	10,08	16,12	2,64	191,82	307
	Чай с молоком	180	1,68	1,92	20,80	107,18	506 (П вар.)
	Батон	30	3,18	0,80	18,90	110,50	
	Повидло	10	0,04	0,00	6,50	25,00	
	Итого:		14,98	18,84	48,84	434,50	
П Завтрак	Фрукт свежий / Сок фруктовый	100	0,75	0,00	17,10	72,00	
	Итого:		0,75	0,00	17,10	72,00	
	Суп-пюре с бобовыми	150	1,87	3,11	10,89	79,03	36
	Гренки пшеничные	10	1,13	0,11	7,00	34,42	176
	Биточек "Нежный"	50	7,86	8,75	7,50	138,88	Тгк 79
Обед	Рис отварной	130	3,20	5,26	29,30	177,32	419
	Соус сметанный с томатом	30	0,32	1,12	2,08	19,68	637
	Компот из с/фр "Ассорти"	150	0,14	0,00	14,24	57,54	ТТК 10
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,23	12,23	59,50	
	Хлеб пшеничный	25	1,60	0,33	14,70	49,60	
Полдник	Итого:		18,02	18,91	97,94	615,97	
	Молоко кипяченое	150	4,20	4,80	7,04	88,00	534
	Ватрушка с творогом	50	3,00	1,44	18,50	98,33	560
	Итого:		7,20	6,24	25,54	186,33	
	Картофель тушеный с овощами	180	3,07	7,68	23,34	174,72	Тгк 9
Ужин	Напиток из шиповника	180	0,61	0,00	18,95	42,23	538
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,52	23,52	79,36	
	Итого:		6,24	8,20	65,81	296,31	
	Итого:		41,03	48,10	253,98	1542,42	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	154	5,43	5,01	30,00	185,45	99
	Кофейный напиток на молоке	180	1,26	1,44	16,61	80,40	514 (II вар.)
	Батон	30	3,18	0,80	18,90	110,50	
	Итого:		9,87	7,25	65,51	376,35	
II Завтрак	Фрукт свежий / Сок фруктовый	100	0,60	0,09	14,74	62,18	
	Итого:		0,60	0,09	14,74	62,18	
	Суп картофельный с вермишелью	150	1,96	3,91	11,13	87,50	162
Обед	Жаркое по-домашнему с курой	180	20,50	15,75	20,12	303,71	ТТК
	Компот из изюма	150	0,25	0,00	17,00	67,00	531
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,23	12,23	59,50	
	Хлеб пшеничный	25	1,60	0,33	14,70	49,60	
	Итого:		26,21	20,22	75,18	567,31	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,20	4,80	7,04	88,00	534
	Кондитерские изделия	50	4,75	9,20	40,62	187,50	
	Итого:		8,95	14,00	47,66	275,50	
Ужин	Суп молочный с крупой	180	5,02	5,52	17,76	140,52	170
	Кисель плодово-ягодный	180	1,22	0,00	26,16	104,57	
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,52	23,52	79,36	516
	Итого:		8,80	6,04	67,44	324,45	
Итого:			54,43	47,60	270,53	2053,32	

Анализ средней калорийности за 10 дней

Дата	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
1 день	58,01	60,96	253,90	1775,01
2 день	60,08	65,46	257,34	1841,74
3 день	44,93	50,54	268,86	1507,19
4 день	57,80	49,30	231,55	1562,25
5 день	61,55	62,47	266,87	1802,08
6 день	64,25	80,59	280,56	2051,81
7 день	58,75	107,75	270,89	1577,85
8 день	55,67	47,58	245,47	1631,51
9 день	41,03	48,10	253,98	1542,42
10 день	54,43	47,60	270,53	2053,32
Итого:	55,65	62,03	259,99	1734,52