

Утверждаю:  
Заведующий

Корцева Т. В.

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: Детсад МБДОУ № 74 "Филиппок"

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 1. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>71,00</b>	<b>75,00</b>	<b>246,00</b>	<b>2075,00</b>	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	7,26	8,53	28,72	220,63	10/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,51	3,58	11,70	93,06	10/3
	Бутерброд с маслом	35/6	2,68	5,37	18,07	131,25	21/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>13,45</b>	<b>17,48</b>	<b>58,49</b>	<b>444,94</b>	
10 ЧАСОВ	Сок	100			11,20	188,00	
<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>					<b>11,20</b>	<b>188,00</b>	
ОБЕД	Салат из зеленого горошка	60	1,66	4,12	3,91	59,28	6/4
	Щи со свежей капустой	200	5,50	8,30	11,16	141,32	31/3
	Котлеты домашние	70	8,69	11,63	7,91	171,06	1/1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,61	6,33	34,34	224,75	1/1
	Соус сметанный с томатом и луком	40	0,72	3,49	3,08	46,55	5/2
	Компот из сухих фруктов	200	0,34	0,07	7,99	34,01	20/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	117,50	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>28,37</b>	<b>35,44</b>	<b>93,44</b>	<b>794,47</b>
ПОЛДНИК	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,20	
	Печенье хрустящие палочки	22	1,45	6,25	12,91	14,40	
	Яблоки	70	0,28	0,28	6,86	31,08	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>8,03</b>	<b>13,73</b>	<b>21,75</b>	<b>242,68</b>	
УЖИН	Свекла порционная	60	0,96	0,06	5,63	26,94	1/1
	Рыба с картофелем в молочном соусе	220	17,12	8,04	27,85	252,07	7/1
	Чай полусладкий	200			5,01	20,03	6/3
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>21,50</b>	<b>8,46</b>	<b>60,63</b>	<b>404,52</b>	
<b>ДЕНЬ 2. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>85,00</b>	<b>71,00</b>	<b>260,00</b>	<b>2150,00</b>	
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная	200	6,21	7,96	27,71	207,36	8а/1
	Какао с молоком	200	4,50	4,89	12,10	110,40	7/3
	Бутерброд с маслом и сыром	35/6/12	5,84	8,56	18,07	172,60	23/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>16,55</b>	<b>21,41</b>	<b>57,88</b>	<b>490,36</b>	
10 ЧАСОВ	Сок	100			11,20	188,00	
<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>					<b>11,20</b>	<b>188,00</b>	
ОБЕД	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	6,78	
	Суп с мучными клецками	200	5,62	6,76	17,47	153,22	18/1
	Бигос с мясом	220	14,68	15,44	10,29	238,72	9/2
	Компот лимонный	200	0,07	0,01	18,20	73,18	16/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	117,50	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>24,64</b>	<b>23,77</b>	<b>72,15</b>	<b>589,40</b>	
ПОЛДНИК	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	

**Меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: Детсад МБДОУ № 74 "Филиппок"

Приложение №12  
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Ватрушка с джемом	70	5,84	4,80	42,98	238,30	6/3
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>10,70</b>	<b>9,30</b>	<b>62,42</b>	<b>376,00</b>	
<b>УЖИН</b>	Салат из свеклы и яблок	60	0,73	4,11	5,63	62,47	37/2
	Залежанка творожная с пшеном или рисом, гречн. крупой	150	27,15	10,56	18,37	277,02	7/3
	Сладкий молочный подлив	40	1,32	1,44	6,72	45,11	8/3
	Кисель из плодового или ягодного концентрата	200	0,11	0,08	3,69	15,86	25/3
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>32,73</b>	<b>16,55</b>	<b>56,55</b>	<b>505,94</b>	
<b>ДЕНЬ 3. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>71,00</b>	<b>78,00</b>	<b>201,00</b>	<b>1915,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия с молоком	200	6,15	7,89	24,25	192,58	15/1
	Какао с молоком	200	4,64	4,98	12,16	112,04	7/3
	Бутерброд с маслом	35/6	2,68	5,37	18,07	131,25	21/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>13,47</b>	<b>18,24</b>	<b>54,48</b>	<b>435,87</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>	Сок	100			11,20	188,00	
<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>					<b>11,20</b>	<b>188,00</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из консервированных помидор с луком.	60	0,08	2,01	0,49	20,39	5а/0
	Суп овощной	200	2,18	5,45	12,35	107,18	23/3
	Куры порционные	80	21,69	18,68	1,04	259,03	15/1
	Картофельное пюре	150	3,32	5,79	21,05	149,57	9/1
	Компот из чернослива	200	0,35	0,11	15,62	64,77	15/2
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	117,50	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>31,47</b>	<b>33,54</b>	<b>75,60</b>	<b>718,44</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>91,62</b>	
<b>УЖИН</b>	Яйца, запеченные в сметанном соусе	80	5,56	8,53	2,64	109,53	214/1
	Котлеты из рыбы	70	8,98	4,99	8,27	113,90	/1
	Гарнир свекльно-морковный	150	2,60	7,47	13,74	132,60	19/1
	Чай полусладкий	200			5,01	20,03	6/3
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>20,56</b>	<b>21,35</b>	<b>51,80</b>	<b>481,54</b>	
<b>ДЕНЬ 4. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>81,00</b>	<b>77,00</b>	<b>226,00</b>	<b>2241,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша овсяная "Геркулес" молочная	200	6,84	8,94	24,45	205,64	9/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,51	3,58	11,70	93,06	10/3
	Бутерброд с маслом	35/6	2,68	5,37	18,07	131,25	21/1
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1



**Меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: Детсад МБДОУ № 74 "Филиппок"

Приложение №12  
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Бутерброд с маслом	35/6	2,68	5,37	18,07	131,25	21/1
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>18,11</b>	<b>22,49</b>	<b>54,50</b>	<b>492,79</b>	
10 ЧАСОВ	Сок	100			11,20	188,00	
<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>					<b>11,20</b>	<b>188,00</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая	60	0,60	4,20	4,20	244,32	
	Свекольник	200	4,59	7,68	13,14	140,02	41/1
	Слоёные голубцы с мясом	220	14,66	16,88	15,81	273,80	31/2
	Компот из черной смородины	200	0,25	0,10	9,81	41,14	31а/1
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	117,50	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>23,95</b>	<b>30,36</b>	<b>68,01</b>	<b>816,78</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,20	
	Булочка венская	70	5,81	4,77	34,59	204,37	4/1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>12,11</b>	<b>11,97</b>	<b>36,57</b>	<b>301,57</b>	
<b>УЖИН</b>	Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	6,72	34,32	1/1
	Запеканка творожная с морковью	150	21,50	8,17	16,60	225,89	13/3
	Подлив сметанный сладкий	40	0,59	3,48	5,50	55,69	10/2
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	
	Чай полусладкий	200			5,01	20,03	6/3
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>26,83</b>	<b>12,25</b>	<b>55,97</b>	<b>441,41</b>	
<b>ДЕНЬ 5. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>72,00</b>	<b>69,00</b>	<b>235,00</b>	<b>1988,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша ячневая молочная	200	6,58	7,99	26,48	204,13	13/1
	Какао с молоком	200	4,64	4,98	12,16	112,04	7/3
	Закрытый бутерброд с сыром.	53	6,63	9,36	18,07	182,94	5а/0
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>17,85</b>	<b>22,33</b>	<b>56,71</b>	<b>499,11</b>	
10 ЧАСОВ	Сок	100			11,20	188,00	
<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>					<b>11,20</b>	<b>188,00</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра свекольная с чесноком	60	1,05	4,07	6,00	64,79	22/2
	Суп с болгарским перцем	200	4,69	6,54	11,07	121,99	10/4
	Суфле из печени	80	15,42	9,66	5,38	170,04	20/3
	Макаронные изделия с маслом	150	5,25	4,90	35,83	208,40	6/1
	Соус сметанный с томатом и луком	40	0,72	3,49	3,08	46,55	5/2
	Компот из клюквы.	200	0,13	0,05	10,91	44,57	22 а/1
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	117,50	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>31,11</b>	<b>30,21</b>	<b>97,32</b>	<b>773,84</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Банан	82	1,23	0,08	15,74	72,98	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>6,45</b>	<b>4,58</b>	<b>23,30</b>	<b>164,60</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: Детсад МБДОУ № 74 "Филиппок"

Приложение №12  
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
УЖИН	Рыба в томатном соусе	70	11,94	4,16	4,81	104,35	1/1
	Рагу овощное со сметаной	220	4,22	7,96	22,48	178,33	18/2
	Чай не сладкий	200			0,02	0,07	/0
	Мармелад	35			19,60	79,45	
	Хлеб прибрежный	45					
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>16,16</b>	<b>12,12</b>	<b>46,91</b>	<b>362,20</b>	
<b>ДЕНЬ 6. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>77,00</b>	<b>90,00</b>	<b>275,00</b>	<b>2353,00</b>	
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	6,44	7,90	26,21	201,72	7/1
	Какао с молоком	200	4,64	4,98	12,16	112,04	7/3
	Бутерброд с маслом	35/6	2,68	5,37	18,07	131,25	21/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>13,76</b>	<b>18,25</b>	<b>56,44</b>	<b>445,01</b>	
10 ЧАСОВ	Сок	100			11,20	188,00	
<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>					<b>11,20</b>	<b>188,00</b>	
ОБЕД	Салат из тушеной моркови с луком	60	0,86	5,08	4,66	67,71	43/4
	Борщ	200	4,81	7,69	13,03	140,63	36/3
	Котлеты домашние	70	8,69	11,63	7,91	171,06	/11
	Каша перловая рассыпчатая	150	5,17	4,96	36,88	212,74	3/1
	Соус сметанный с томатом и луком	40	0,72	3,49	3,08	46,55	5/2
	Компот из сухих фруктов	200	0,34	0,07	9,99	41,99	20/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	117,50	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>24,44</b>	<b>34,42</b>	<b>100,60</b>	<b>798,18</b>	
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Печенье хрустящие палочки	33	2,18	9,37	19,37	171,60	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>7,40</b>	<b>13,87</b>	<b>26,93</b>	<b>263,22</b>	
УЖИН	Салат из свежих овощей с яблоками	60	0,81	4,11	3,81	55,44	23/2
	Омлет натуральный .	80	8,46	10,70	1,79	137,28	215/1
	Расстегай с рыбой	150	19,10	8,63	46,64	340,52	6/1
	Чай полусладкий	200			5,01	20,03	6/3
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>31,79</b>	<b>23,80</b>	<b>79,39</b>	<b>658,75</b>	
<b>ДЕНЬ 7. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>87,00</b>	<b>70,00</b>	<b>266,00</b>	<b>2176,00</b>	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	6,91	7,99	27,03	207,65	8/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,51	3,58	11,70	93,06	10/3
	Бутерброд с маслом и сыром	35/6/13	6,10	8,83	18,07	176,05	23/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>16,52</b>	<b>20,40</b>	<b>56,80</b>	<b>476,76</b>	
10 ЧАСОВ	Сок	100			11,20	188,00	
<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>					<b>11,20</b>	<b>188,00</b>	
ОБЕД	Огурцы свежие	50	0,35	0,05	0,95	5,65	



**Меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: Детсад МБДОУ № 74 "Филиппок"

Приложение №12  
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Суп картофельный с вермишелью	200	4,67	6,13	15,09	134,28	7/1
	Мясо с рисом и овощами	220	14,35	17,24	18,56	286,77	17/2
	Компот из брусники.	200	0,18	0,13	12,03	49,95	22/1
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	117,50	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>23,40</b>	<b>25,05</b>	<b>71,68</b>	<b>594,15</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Булочка домашняя	70	5,82	4,77	35,59	208,48	3/3
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>10,68</b>	<b>9,27</b>	<b>55,03</b>	<b>346,18</b>	
<b>УЖИН</b>	Салат из свеклы с изюмом	60	1,03	4,13	13,83	96,45	29/1
	Творожные ватрушки с курагой	150	30,62	9,41	24,31	304,41	5/2
	Сладкий молочный подлив	40	1,32	1,44	6,72	45,11	8/3
	Кисель из плодового или ягодного концентрата	200	0,11	0,08	4,68	19,86	25/3
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>36,50</b>	<b>15,42</b>	<b>71,68</b>	<b>571,31</b>	
<b>ДЕНЬ 8. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>75,00</b>	<b>85,00</b>	<b>210,00</b>	<b>2034,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша овсяная "Геркулес" молочная	200	6,84	8,94	24,45	205,64	9/1
	Какао с молоком	200	4,50	4,89	12,10	110,40	7/3
	Бутерброд с маслом и джемом	53	2,70	5,39	24,78	158,39	22/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>14,04</b>	<b>19,22</b>	<b>61,33</b>	<b>474,43</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>	Сок	100			11,20	188,00	
<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>					<b>11,20</b>	<b>188,00</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из редиса	60	0,67	4,06	1,90	46,77	20/2
	Суп овощной со свежемороженными овощами	200	2,10	5,49	12,75	108,80	24/3
	Суфле куринное	80	24,08	24,68	3,01	330,56	25/3
	Картофельно-гороховое пюре	150	9,12	6,05	26,52	196,97	21/1
	Компот лимонный	200	0,14	0,02	10,43	42,40	16/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	117,50	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>39,96</b>	<b>41,80</b>	<b>79,66</b>	<b>843,00</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Печенье хрупкие палочки	22	1,45	6,25	12,91	114,40	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>6,67</b>	<b>12,01</b>	<b>20,11</b>	<b>215,92</b>	
<b>УЖИН</b>	Свекла порционная	60	0,96	0,06	5,63	26,94	/1
	Котлеты из рыбы	70	8,98	4,99	8,27	113,90	/1
	Каша гречневая рассыпчатая.	70	3,55	2,95	16,03	104,89	1а/1
	Соус сметанный с томатом и луком	40	0,72	3,49	3,08	46,55	5/2
	Чай полусладкий	200			5,01	20,03	6/3

**Меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: Детсад МБДОУ № 74 "Филиппок"

Приложение №12  
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Хлеб прибрежный	45					
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			14,21	11,49	38,02	312,31	
<b>ДЕНЬ 9. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>87,00</b>	<b>72,00</b>	<b>290,00</b>	<b>2289,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша кукурузная молочная	200	6,21	7,96	27,71	207,36	8а/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,51	3,58	11,70	93,06	10/3
	Бутерброд с маслом	35/6	2,68	5,37	18,07	131,25	21/1
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			17,48	21,51	57,76	494,51	
<b>10 ЧАСОВ</b>	Сок	100			11,20	188,00	
<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>					11,20	188,00	
<b>ОБЕД</b>	Салат картофельный с соленым огурцом	60	0,97	4,19	6,95	69,24	7/1
	Суп "Рябчик"	200	5,40	7,30	10,58	129,61	20/5
	Печень по-строгановски	60/35	16,51	11,08	7,91	197,36	45*/3
	Макаронные изделия с маслом	150	5,25	4,90	35,83	208,40	6/1
	Компот из черной смородины	200	0,25	0,10	11,81	49,12	31а/1
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	117,50	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			32,23	29,07	98,13	771,23	
<b>ПОЛДНИК</b>	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Пирог с джемом открытый	75	5,85	4,82	48,57	260,81	21/1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			10,71	9,32	68,01	398,51	
<b>УЖИН</b>	Салат из моркови с курагой.	60	0,94	1,07	7,89	44,87	42/1
	Запеканка с фруктами и творогом	150	21,96	9,00	21,71	255,62	2/5
	-Соус молочный	20	0,41	1,13	1,46	17,66	15*/9
	Чай не сладкий	200			0,02	0,07	/0
	Конфеты	16	0,31	0,32	2,18	12,80	
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			27,04	11,88	55,40	436,50	
<b>ДЕНЬ 10. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>73,00</b>	<b>79,00</b>	<b>233,00</b>	<b>2069,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая на молоке	200	7,15	8,43	24,65	203,07	4/1
	Какао с молоком	200	4,64	4,98	12,16	112,04	7/3
	Бутерброд с маслом	35/6	2,68	5,37	18,07	131,25	21/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			14,47	18,78	54,88	446,36	
<b>10 ЧАСОВ</b>	Сок	100			11,20	188,00	
<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>					11,20	188,00	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с огурцами солеными.	60	0,87	3,67	4,01	52,46	36/1
	Суп фасолевый со сметаной	200	5,72	7,95	14,42	152,09	27/4

**Меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: Детсад МБДОУ № 74 "Филиппок"

Приложение №12  
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Мясной сырок с сыром	75	14,94	13,94	3,39	198,67	5/2
	Капуста тушеная с томатом	150	3,07	4,37	9,22	88,40	10/1
	Компот из шиповника	200	0,51	0,21	15,23	64,85	29/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	117,50	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>28,96</b>	<b>31,64</b>	<b>71,32</b>	<b>673,97</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Кексик	51	2,81	10,97	28,61	223,38	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>8,03</b>	<b>15,47</b>	<b>36,17</b>	<b>315,00</b>	
<b>УЖИН</b>	Салат из тушеной моркови с луком	60	0,86	5,08	4,66	67,71	43/4
	Рыба с картофелем в молочном соусе	220	17,12	8,04	27,85	252,07	7/1
	Чай полусладкий	200			5,01	20,03	6/3
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>21,40</b>	<b>13,48</b>	<b>59,66</b>	<b>445,29</b>	
<b>ДЕНЬ 11. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>71,00</b>	<b>79,00</b>	<b>191,00</b>	<b>2042,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша "Дружба"	200	6,37	8,15	27,62	209,33	2/1
	Какао с молоком	200	4,50	4,89	12,10	110,40	7/3
	Бутерброд с маслом	35/6	2,68	5,37	18,07	131,25	21/1
	Апельсины	50	0,45	0,10	4,05	18,90	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>14,00</b>	<b>18,51</b>	<b>61,84</b>	<b>469,88</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>	Сок	100			11,20	188,00	
<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>					<b>11,20</b>	<b>188,00</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая	50	0,50	3,50	3,50	203,60	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (мясо филе)	200	5,96	7,72	10,87	136,79	8/1
	!Колбаски школьные	70	7,40	17,91	4,90	210,36	/11
	Пюре из гороха с маслом	150	12,42	6,11	25,54	206,81	7/1
	Компот из сухих фруктов	200	0,34	0,07	6,00	26,02	20/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	117,50	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>30,47</b>	<b>36,81</b>	<b>75,86</b>	<b>901,08</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,20	
	Печенье хрупкие палочки	22	1,45	6,25	12,91	114,40	
	Яблоки	50	0,20	0,20	4,90	22,20	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>7,95</b>	<b>13,65</b>	<b>19,79</b>	<b>233,80</b>	
<b>УЖИН</b>	Рыба под овощами	200	13,02	5,12	16,97	165,99	9/1
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Чай полусладкий	200			5,01	20,03	6/3
	Хлеб прибрежный	45					
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>18,10</b>	<b>9,72</b>	<b>22,26</b>	<b>248,86</b>	