

Утверждено:
приказом МБДОУ «Д/с «Санаторный»
от 16.01.2018 №10

*Примерное цикличное
10-ти дневное меню
для организации питания детей
МБДОУ "Д/с "Санаторный"
сезон: Осень-зима, возраст 3-7 лет*

1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		
Завтрак							
№189 Санкт-Петербург 2008	Каша манная жидкая	200,0	6,0	8,0	26,8	203,3	1,3
№ 2 Санкт-Петербург 2008	Бутерброд с джемом	30,0	0,9	3,2	16,4	98,6	6,0
№433 Санкт-Петербург 2008	Какао с молоком	200,0	2,9	2,5	24,8	134,0	1,0
	Итого за завтрак :	430,0	9,8	13,8	68,1	435,9	8,3
Второй завтрак							
Санкт-Петербург 2008	Яблоко	200,0	0,8	0,8	19,6	94,0	20,0
	Итого за 2 завтрак :	200,0	0,8	0,8	19,6	94,0	20,0
Обед							
№94 Санкт-Петербург 2008	Суп крестьянский с крупой	160,000	2,114	3,211	7,931	68,480	6,400
№307 Санкт-Петербург 2008	Птица отварная	60,000	16,920	4,320	0,480	109,200	10,800
№211 Санкт-Петербург 2008	Макароны, запеченные с сыром	90,000	4,757	7,843	20,829	174,471	0,000
№30 Санкт-Петербург 2008	Салат "Степной" из разных овощей	60,000	2,148	6,096	4,656	81,876	4,776
Санкт-Петербург 2008	Хлеб пшеничный	50,000	3,286	0,429	21,143	102,000	0,000
№402 Санкт-Петербург 2008	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200,000	0,000	0,000	23,300	92,900	0,000
	Итого за обед :	620,000	29,225	21,899	78,339	628,927	21,976
Полдник							
Санкт-Петербург 2008	Йогурт фруктовый	205,0	4,1	3,1	6,2	98,4	1,4
Санкт-Петербург 2008	Пряники	45,0	2,7	2,1	33,8	164,7	0,0

	Итого за полдник :	250,0	6,8	5,2	39,9	263,1	1,4
Ужин							
№236 Санкт-Петербург 2008	Рыба, запеченная с яйцом	160,0	24,9	14,2	26,2	332,3	14,3
Санкт-Петербург 2008	Огурец соленый	70,0	0,6	0,1	1,3	9,1	3,5
Санкт-Петербург 2008	Хлеб ржаной	40,0	2,7	0,4	16,9	81,6	0,0
№429 Санкт-Петербург 2008	Чай-заварка	200,0	0,8	0,0	1,6	9,6	0,2
	Итого за ужин :	470,0	29,0	14,8	46,0	432,6	18,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1970,0	75,6	56,4	251,8	1854,6	69,7

2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
		Брутто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		
Завтрак							
№189 Санкт-Петербург 2008	Каша пшенная жидкая	160,0	5,8	7,1	25,2	188,9	1,0
№ 1 Санкт-Петербург 2008	Бутерброд с маслом	45,0	2,0	15,1	13,4	197,2	0,0
№ 431 Санкт-Петербург 2008	Чай с сахаром и лимоном	207,0	0,3	0,1	15,2	62,0	3,0
	Итого за завтрак :	412,0	8,1	22,3	53,8	448,1	4,0
Второй завтрак							
№ 442 Санкт-Петербург 2009	Сок абрикосовый	165,0	0,9	0,0	20,9	90,8	6,6
	Итого за 2 завтрак :	165,0	0,9	0,0	20,9	90,8	6,6
Обед							
№90 Санкт-Петербург 2008	Рассольник домашний	200,0	2,3	3,4	11,1	84,0	6,4
№241 Санкт-Петербург 2008	Котлеты рыбные любительские	50,0	8,2	3,3	3,0	75,0	1,0
№209 Санкт-Петербург 2008	Макаронные изделия отварные	115,0	4,1	3,5	23,6	143,4	0,0
№ 48 Санкт-Петербург 2008	Салат из свеклы с сыром и чесноком	50,0	2,4	9,8	3,5	112,0	3,0
Санкт-Петербург 2008	Хлеб пшеничный	45,0	3,0	0,4	19,0	91,8	0,0

№440 Санкт-Петербург 2008	Напиток из кураги	200,0	1,0	0,0	28,2	119,0	1,0
	Итого за обед :	660,0	21,0	20,3	88,4	625,2	11,4
Полдник							
№433 Санкт-Петербург 2008	Молоко кипяченое	200,0	6,1	5,3	10,1	113,0	3,0
№219 Санкт-Петербург 2008	Сырники из творога	60,0	11,1	8,1	7,0	145,2	0,0
	Итого за полдник :	260,0	17,2	13,4	17,1	258,2	3,0
Ужин							
№260 Санкт-Петербург 2008	Азу	160,0	14,2	16,0	14,2	257,6	5,6
№20 Санкт-Петербург 2008	Салат из соленых огурцов с луком	80,0	2,2	4,1	2,1	53,6	4,8
Санкт-Петербург 2008	Хлеб ржаной	40,0	2,7	0,4	16,9	81,6	0,0
№ 430 Санкт-Петербург 2008	Чай с вареньем	200,0	0,3	0,0	12,4	49,2	0,2
	Итого за ужин :	480,0	19,4	20,5	45,6	442,0	10,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1977,0	66,5	76,5	225,9	1864,2	35,7

3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
		Брутто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		
Завтрак							
№187 Санкт-Петербург 2008	Каша "Янтарная"	200,0	6,7	9,8	37,4	265,6	1,6
№3 Санкт-Петербург 2008	Бутерброд с сыром	30,0	3,9	7,4	6,3	112,0	0,0
№430 Санкт-Петербург 2008	Чай с сахаром	220,0	0,2	0,1	16,5	66,0	0,0
	Итого за завтрак :	450,0	10,8	17,3	60,3	443,6	1,6
Второй завтрак							
Санкт-Петербург 2008	Банан	95,0	1,4	0,0	20,0	91,2	9,5
	Итого за 2 завтрак :	95,0	1,4	0,0	20,0	91,2	9,5
Обед							
№75 Санкт-Петербург 2008	Борщ	180,0	1,9	2,9	6,4	59,6	7,9

№259 Санкт-Петербург 2008	Гуляш	40,0	12,2	10,7	0,7	148,8	0,8
№360 Санкт-Петербург 2008	Соус белый основной	40,0	0,4	1,2	0,8	0,3	0,0
№125 Санкт-Петербург 2008	Картофельное пюре с морковью	90,0	1,7	3,3	11,8	84,6	5,5
№51 Санкт-Петербург 2008	Винегрет овощной	80,0	1,1	8,1	5,3	98,4	12,0
Санкт-Петербург 2008	Хлеб пшеничный	50,0	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0
№401 Санкт-Петербург 2008	Компот из изюма с витамином "С"	200,0	0,3	0,1	32,9	133,8	0,0
	Итого за обед :	680,0	20,9	26,8	79,0	627,5	26,2
Полдник							
№435 Санкт-Петербург 2008	Ряженка	200,0	6,0	2,0	8,4	80,0	1,0
№ 427 Санкт-Петербург 2008	Шарлотка с яблоками	70,0	2,8	4,3	31,0	173,5	0,0
	Итого за полдник :	270,0	8,8	6,3	39,4	253,5	1,0
Ужин							
№141 Санкт-Петербург 2008	Рагу из овощей	170,0	2,9	11,2	10,5	155,3	11,7
№371 Санкт-Петербург 2008	Соус сметанный	50,0	0,7	2,0	3,2	34,0	0,0
№43 Санкт-Петербург 2008	Салат картофельный	50,0	1,4	13,4	10,4	68,5	13,1
Санкт-Петербург 2008	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0,3	12,7	61,2	0,0
Санкт-Петербург 2008	Чай с молоком	200,0	3,0	2,4	21,2	119,0	0,0
	Итого за ужин :	500,0	10,1	29,3	58,0	438,0	24,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1995,0	52,0	79,6	256,8	1853,9	63,1

4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
		Брутто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		
Завтрак							
№190 Санкт-Петербург 2008	Каша "Дружба"	200,0	6,2	10,0	26,7	223,5	2,0
№11 Санкт-Петербург 2008	Бутерброд горячий с сыром	30,0	3,8	5,6	7,1	93,7	0,0
№432 Санкт-Петербург 2008	Кофейный напиток	200,0	1,5	1,3	22,5	107,3	1,0

	Итого за завтрак :	430	11,45	16,89	56,25	424,45	2,99
Второй завтрак							
Санкт-Петербург 2008	Груша	100,0	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0
Санкт-Петербург 2009	Сок фруктовый	80,0	0,4	0,0	10,2	44,0	3,2
	Итого за 2 завтрак :	180	0,8	0,3	20,5	91	8,2
Обед							
№ 83 Санкт-Петербург 2008	Щи	200,0	2,3	3,3	4,2	55,2	16,0
№283 Санкт-Петербург 2008	Тефтели (1-й вариант)	55,0	12,2	14,3	9,1	143,7	1,4
№364 Санкт-Петербург 2008	Соус томатный	30,0	0,5	2,0	2,2	36,5	0,6
№123 Санкт-Петербург 2008	Картофель отварной	100,0	1,9	3,1	15,6	98,1	13,9
№50 Санкт-Петербург 2008	Салат "Свеколка"	40,0	3,2	4,0	6,1	73,6	2,8
Санкт-Петербург 2008	Хлеб пшеничный	50,0	3,3	0,4	21,1	102,0	0,0
Санкт-Петербург 2008	Кисель из яблок	200,0	0,1	0,1	27,4	110,8	0,8
	Итого за обед :	675,0	23,6	27,3	85,6	619,9	35,5
Полдник							
Санкт-Петербург 2008	Биокефир	200,0	6,8	5,0	11,0	122,0	1,4
№ 471 Санкт-Петербург 2008	Булочка "Веснушка"	50,0	3,6	3,0	27,2	152,0	0,0
	Итого за полдник :	250,0	10,4	8,0	38,2	274,0	1,4
Ужин							
№311 Санкт-Петербург 2008	Плов из птицы	150,0	17,9	13,7	27,7	306,0	11,0
Санкт-Петербург 2008	Горошек зеленый отварной	55,0	1,8	0,1	3,5	21,3	2,2
Санкт-Петербург 2008	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0,3	12,7	61,2	0,0
Санкт-Петербург 2008	Чай с лимоном	205,0	0,3	0,0	13,3	54,8	0,9
	Итого за ужин :	440,0	22,0	14,1	57,2	443,3	14,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1975,0	68,2	66,6	257,8	1852,7	62,2

5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
		Брутто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		
Завтрак							
№184 Санкт-Петербург 2008	Каша гречневая вязкая	200,0	7,1	7,4	28,1	256,2	1,1
№2 Санкт-Петербург 2008	Бутерброд с джемом	50,0	1,5	5,4	27,5	165,0	10,0
№429 Санкт-Петербург 2008	Чай-заварка	200,0	0,8	0,0	1,6	9,6	0,2
	Итого за завтрак :	450,0	9,4	12,8	57,2	430,8	11,3
Второй завтрак							
Санкт-Петербург 2008	Апельсин	210,0	1,9	0,4	17,0	90,3	126,0
	Итого за 2 завтрак :	210,0	1,9	0,4	17,0	90,3	126,0
Обед							
№ 101 Санкт-Петербург 2008	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180,0	3,5	2,5	17,1	105,3	5,4
№ 254 Санкт-Петербург 2008	Сосиски отварные	50,0	5,6	12,2	0,2	133,0	0,0
№ 131 Санкт-Петербург 2008	Капуста тушеная	100,0	2,6	4,1	72,0	76,8	17,6
№30 Санкт-Петербург 2008	Салат "Степной" из разных овощей	90,0	3,2	9,1	7,0	122,8	7,2
Санкт-Петербург 2008	Хлеб пшеничный	50,0	3,3	0,4	21,1	102,0	0,0
№402 Санкт-Петербург 2008	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200,0	0,0	0,0	23,3	92,9	0,0
	Итого за обед :	670,0	18,2	28,4	140,7	632,8	30,2
Полдник							
Санкт-Петербург 2008	Йогурт фруктовый	200,0	4,0	3,0	6,0	96,0	1,4
№ 479 Санкт-Петербург 2008	Булочка "Творожная"	75,0	6,7	3,7	25,9	163,4	0,0
	Итого за полдник :	275,0	10,7	6,7	31,9	259,4	1,4

Ужин							
№156 Санкт-Петербург 2008	Морковная запеканка	155,0	4,5	3,1	29,6	201,5	3,1
№ 44 Санкт-Петербург 2008	Салат картофельный с яблоками	70,0	0,8	10,6	6,0	123,9	0,0
Санкт-Петербург 2008	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0,3	12,7	61,2	0,0
№ 431 Санкт-Петербург 2008	Чай с сахаром и лимоном	207,0	0,3	0,1	15,2	62,0	3,0
	Итого за ужин :	462,0	7,6	14,1	63,5	448,6	6,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		2067,0	47,8	62,5	310,4	1861,9	174,9

6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
		Брутто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		
Завтрак							
№189 Санкт-Петербург 2008	Каша овсяная «Геркулес» жидкая	200,0	6,5	9,6	24,2	208,9	1,3
№74 Санкт-Петербург 2008	Гренки с сыром	20,0	3,0	3,4	11,2	88,0	0,0
№433 Санкт-Петербург 2008	Какао с молоком	200,0	2,9	2,5	24,8	134,0	1,0
	Итого за завтрак :	420,0	12,4	15,5	60,2	430,9	2,3
Второй завтрак							
Санкт-Петербург 2008	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	20
	Итого за 2 завтрак :	110	0,8	0,8	19,6	94	20
Обед							
№ 99 Санкт-Петербург 2008	Суп картофельный с бобовыми	200,0	5,1	3,6	14,9	112,8	4,8
№319 Санкт-Петербург 2008	Кнели из кур (паровые)	50,0	11,1	5,6	3,1	107,5	1,3
№209 Санкт-Петербург 2008	Макаронные изделия отварные	100,0	3,6	3,1	20,5	124,7	0,0
№ 48 Санкт-Петербург 2008	Салат из свеклы с сыром и чесноком	30,000	1,410	5,850	2,100	67,200	1,800

Санкт-Петербург 2008	Хлеб пшеничный	50,0	3,3	0,4	21,1	102,0	0,0
№441 Санкт-Петербург 2008	Напиток из плодов шиповника	200,0	0,7	0,3	24,4	103,0	200,0
	Итого за обед :	630,0	25,2	18,9	86,2	617,2	207,9
Полдник							
№ 435 Санкт-Петербург 2008	Кефир	200,0	6,0	0,2	8,0	62,0	2,0
№ 467 Санкт-Петербург 2008	Булочка домашняя	55,0	3,6	6,8	30,7	198,0	0,0
	Итого за полдник :	255,0	9,6	7,0	38,7	260,0	2,0
Ужин							
№299 Санкт-Петербург 2008	Запеканка картофельная с мясом	130,0	11,3	15,3	21,3	267,6	12,6
№20 Санкт-Петербург 2008	Салат из соленых огурцов с луком	110,0	3,0	5,6	2,9	73,9	6,6
Санкт-Петербург 2008	Хлеб ржаной	20,0	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0
№ 430 Санкт-Петербург 2008	Чай с вареньем	220,0	0,4	0,0	13,7	54,1	0,2
	Итого за ужин :	480,0	15,9	21,1	46,3	436,4	19,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1895,0	64,1	63,3	251,0	1838,5	251,5

7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
		Брутто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		
Завтрак							
№189 Санкт-Петербург 2008	Каша рисовая жидкая	200,0	5,0	8,1	27,8	205,1	1,3
№ 1 Санкт-Петербург 2008	Бутерброд с маслом	30,0	1,3	10,1	9,0	131,5	0,0
№432 Санкт-Петербург 2008	Кофейный напиток	180,0	1,4	1,2	20,2	96,5	0,9
	Итого за завтрак :	410,0	7,7	19,3	57,0	433,1	2,2

Второй завтрак							
№ 442 Санкт-Петербург 2009	Сок абрикосовый	165,0	0,9	0,0	20,9	90,8	6,6
	Итого за 2 завтрак :	165,0	0,9	0,0	20,9	90,8	6,6
Обед							
№ 79 Санкт-Петербург 2008	Борщ с фасолью и картофелем	150,0	2,8	2,6	9,1	70,8	4,2
№256 Санкт-Петербург 2008	Печень по-строгановски	50,0	13,0	8,4	4,0	142,6	13,0
№371 Санкт-Петербург 2008	Соус сметанный	30,0	0,4	1,2	1,9	20,4	0,0
№123 Санкт-Петербург 2008	Картофель отварной	90,0	1,7	2,8	14,0	88,2	12,5
№60 Санкт-Петербург 2008	Сельдь с луком	40,0	5,7	5,7	1,3	79,2	1,6
Санкт-Петербург 2008	Хлеб пшеничный	50,0	3,3	0,4	21,1	102,0	0,0
№439 Санкт-Петербург 2008	Напиток из варенья	200,0	0,1	0,0	26,8	108,0	2,0
	Итого за обед :	610,0	27,0	21,1	78,2	611,2	33,3
Полдник							
№435 Санкт-Петербург 2008	Ряженка	200,0	6,0	2,0	8,4	80,0	1,0
Санкт-Петербург 2008	Пряники	50,0	3,0	2,3	37,5	183,0	0,0
	Итого за полдник :	250,0	9,0	4,3	45,9	263,0	1,0
Ужин							
№235 Санкт-Петербург 2008	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	170,0	12,5	10,5	12,3	192,1	6,8
№360 Санкт-Петербург 2008	Соус белый основной	51,0	0,5	2,6	2,2	32,6	0,0
№43 Санкт-Петербург 2008	Салат картофельный	60,0	1,7	16,1	12,5	82,2	15,7
Санкт-Петербург 2008	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	14,8	71,4	0,0
Санкт-Петербург 2008	Чай с лимоном	205,0	0,3	0,0	13,3	54,8	0,9
	Итого за ужин :	521,0	17,3	29,4	55,2	433,1	23,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1956,0	61,9	74,2	257,2	1831,2	66,5

8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
		Брутто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		
Завтрак							
№ 189 Санкт-Петербург 2008	Каша пшеничная жидкая	200,000	7,2	8,3	32,0	231,2	1,3
№2 Санкт-Петербург 2008	Бутерброд с джемом	45	1,4	4,8	24,7	147,9	9,0
№ 431 Санкт-Петербург 2008	Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,1	15,2	62,0	3,0
	Итого за завтрак :	452	8,9	13,2	71,9	441,1	13,2
Второй завтрак							
Санкт-Петербург 2008	Банан	95	1,4	0,0	20,0	91,2	9,5
	Итого за 2 завтрак :	95	1,4	0,0	20,0	91,2	9,5
Обед							
№88 Санкт-Петербург 2008	Щи из квашеной капусты с картофелем	200,0	2,3	3,4	5,6	61,7	10,4
№239 Санкт-Петербург 2008	Котлеты или биточки рыбные	55,0	8,6	8,3	8,2	142,4	0,0
№125 Санкт-Петербург 2008	Картофельное пюре с морковью	90,0	1,7	3,3	11,8	84,6	5,5
№ 50 Санкт-Петербург 2008	Салат "Свеколка"	80,0	6,4	8,1	12,2	147,2	5,6
Санкт-Петербург 2008	Хлеб пшеничный	50,0	3,3	0,4	21,1	102,0	0,0
№401 Санкт-Петербург 2008	Компот из кураги с витамином "С"	200,0	0,0	0,0	23,3	92,9	0,0
	Итого за обед :	675,0	22,3	23,5	82,2	630,8	21,5
Полдник							
Санкт-Петербург 2008	Биокефир	200,0	6,8	5,0	11,0	122,0	1,4
№219 Санкт-Петербург 2008	Сырники из творога	60,0	11,1	8,1	7,0	145,2	0,0
	Итого за полдник :	260,0	17,9	13,1	18,0	267,2	1,4
Ужин							
№158 Санкт-Петербург 2008	Запеканка овощная	190,0	6,5	11,1	27,8	236,4	19,1
Санкт-Петербург 2008	Огурец соленый	60,0	0,5	0,1	1,1	7,8	3,0
Санкт-Петербург 2008	Хлеб ржаной	40,0	2,7	0,4	16,9	81,6	0,0

Санкт-Петербург 2008	Чай с молоком	200,0	3,0	2,4	21,2	119,0	0,6
	Итого за ужин :	490,0	12,6	14,0	67,1	444,8	22,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1972,0	63,1	63,7	259,1	1875,1	68,3

9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
		Брутто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		
Завтрак							
№328 Санкт-Петербург 2008	Каша вязкая "Артековская"	200,0	8,3	9,7	47,7	312,6	0,0
№3 Санкт-Петербург 2008	Бутерброд с сыром	20,0	2,6	5,0	4,2	74,7	0,0
№430 Санкт-Петербург 2008	Чай с сахаром	220,0	0,2	0,1	16,5	66,0	0,0
	Итого за завтрак :	440	11,11	14,76	68,41	453,29	0
Второй завтрак							
Санкт-Петербург 2008	Груша	100,0	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0
Санкт-Петербург 2009	Сок фруктовый	80,0	0,4	0,0	10,2	44,0	3,2
	Итого за 2 завтрак :	180	0,775	0,3	20,5	91	8,2
Обед							
№89 Санкт-Петербург 2008	Рассольник	200,0	2,3	3,4	11,1	84,0	6,3
№317 Санкт-Петербург 2008	Зразы из кур с омлетом и овощами	50,0	8,0	6,0	4,9	106,7	8,4
№181 Санкт-Петербург 2008	Каша гречневая рассыпчатая	80,0	4,6	3,7	20,7	134,2	0,0
№ 51 Санкт-Петербург 2008	Винегрет овощной	70,0	1,0	7,1	4,6	86,1	10,5
Санкт-Петербург 2008	Хлеб пшеничный	50,0	3,3	0,4	21,1	102,0	0,0
Санкт-Петербург 2008	Кисель из яблок	200,0	0,1	0,1	27,4	110,8	0,8
	Итого за обед :	650,0	19,3	20,7	89,9	623,8	26,0

Полдник							
№433 Санкт-Петербург 2008	Молоко кипяченое	180,0	5,5	4,8	9,1	101,8	2,7
№ 479 Санкт-Петербург 2008	Булочка "Творожная"	75,0	6,7	3,7	25,9	163,4	0,0
	Итого за полдник :	255,0	12,2	8,5	35,0	265,2	2,7
Ужин							
№258 Санкт-Петербург 2008	Жаркое по-домашнему	180,0	20,3	19,3	16,1	319,2	6,0
Санкт-Петербург 2008	Морковь тертая	80,0	0,8	0,0	6,0	43,2	3,2
Санкт-Петербург 2008	Хлеб ржаной	40,0	2,7	0,4	16,9	81,6	0,0
№429 Санкт-Петербург 2008	Чай-заварка	200,0	0,8	0,0	1,6	9,6	0,2
	Итого за ужин :	500,0	24,5	19,7	40,6	453,6	9,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1805,0	57,0	49,3	202,5	1886,9	46,3

10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
		Брутто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		
Завтрак							
№ 184 Санкт-Петербург 2008	Каша ячневая вязкая	200,0	7,0	8,2	35,1	245,1	1,3
№11 Санкт-Петербург 2008	Бутерброд горячий с сыром	40,0	5,0	7,5	9,4	124,9	0,0
№ 430 Санкт-Петербург 2008	Чай с вареньем	220,0	0,4	0,0	13,7	54,1	0,2
	Итого за завтрак :	460,0	12,4	15,7	58,2	424,2	1,6
Второй завтрак							
Санкт-Петербург 2008	Апельсин	210,0	1,9	0,4	17,0	90,3	126,0
	Итого за 2 завтрак :	210,0	1,9	0,4	17,0	90,3	126,0
Обед							
№ 97 Санкт-Петербург 2008	Суп картофельный с мясными фрикадельками	160,0	5,7	3,3	11,2	98,2	7,1

№306 Санкт-Петербург 2008	Голубцы ленивые	65,0	6,6	7,2	4,0	109,2	9,8
№181 Санкт-Петербург 2008	Каша перловая рассыпчатая	90,0	2,7	3,1	19,3	115,8	0,0
№20 Санкт-Петербург 2008	Салат из соленых огурцов с луком	80,0	2,2	4,1	2,1	53,6	4,8
Санкт-Петербург 2008	Хлеб пшеничный	50,0	3,3	0,4	21,1	102,0	0,0
№402 Санкт-Петербург 2008	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200,0	0,0	0,0	23,3	92,9	0,0
	Итого за обед :	645,0	20,4	18,1	81,0	571,7	21,6
Полдник							
№ 435 Санкт-Петербург 2008	Кефир с сахаром	200,0	6,7	0,2	8,9	68,8	2,2
№ 427 Санкт-Петербург 2008	Шарлотка с яблоками	70,0	2,8	4,3	30,9	173,0	1,6
	Итого за полдник :	270,0	9,5	4,5	39,8	241,8	3,9
Ужин							
№134 Санкт-Петербург 2008	Картофель и овощи, тушеные в соусе	150,0	3,3	4,4	19,8	172,6	10,4
№ 371 Санкт-Петербург 2008	Соус сметанный	35,0	0,5	1,4	2,2	23,8	0,0
Санкт-Петербург 2008	Горошек зеленый отварной	55,0	1,8	0,1	3,5	21,3	2,2
Санкт-Петербург 2008	Хлеб ржаной	40,0	2,7	0,4	16,9	81,6	0,0
№433 Санкт-Петербург 2008	Какао с молоком	200,0	2,9	2,5	24,8	134,0	1,0
	Итого за ужин :	480,0	11,1	8,8	67,3	433,3	13,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		2065,0	55,3	47,5	263,3	1761,3	166,6
ИТОГО за весь период:		19677,0	611,5	639,7	2535,8	18480,3	1005,0
Среднее значение за период			61,15	63,97	253,58	1848,03	100,50
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13,24	31,156	54,89		