

Утверждаю:

Директор МБУ «Комбинат питания»

 Баранов Ю.А.

от « 19 »  2014г.

# Примерное десятидневное циклическое меню.

Для питания детей в возрасте от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения.

## Литература

1. «Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ – интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации» под редакцией А.Я.Перевалова, Пермь 2013г издание 5-е.
2. «Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений» под редакцией А.Я.Перевалова, Пермь 2013г издание 7-е.
3. «Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» под редакцией Ф.Л.Марчука, Москва 1996г.
4. «Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под редакцией В.Т.Лапшиной, Москва 2004г.
5. «Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений г. Москвы» под редакцией В.Л.Варфоломеевой, Москва 2003г.
6. «Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ – интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений», составитель доцент Коровка Л.С. Пермь 2001.
7. «Химический состав и калорийность Российских продуктов питания» Тутельян В.А., Москва, 2012г.

8. Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы СанПиН  
2.4.1.3049-13

Исполнители: технолог МБУ «Комбинат питания» Болотова И.Г.

технолог МБУ «Комбинат питания» Щетинина С.С.

Телефон: 36 – 97 – 12.

г. Новокузнецк 2014г.

## Примерное меню на 10 дней для детей до 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
<b>1 ДЕНЬ</b>								
Завтрак	Макароны с сыром	120/12	3,8	6,1	23,2	200,3	1,4	265
	Яйцо варёное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0	306
	Кофейный напиток без молока	150	0,22	0,05	9,28	35,24	0	ТТК
	<b>Итого</b>		<b>9,12</b>	<b>10,75</b>	<b>32,78</b>	<b>298,54</b>	<b>1,4</b>	
10:00	Сок фруктовый	166	0,75	0,15	15,15	69	3	537
	<b>Итого</b>		<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	<b>3</b>	
Обед	Маринад овощной без томата	40	0,5	4,02	6,73	56,58	3,2	613
	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	150/10/5	3,5	7,08	19,42	155,4	11,39	134
	Котлета куриная из окорочков, припущенная	60	9,4	8,59	9,86	177,6	0	189
	Капуста тушённая с морковью в молоке	120	2,9	4,27	10,58	64,6	41	211
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	0,06	0,06	8,96	35,48	1,5	ТТК
	<b>Итого</b>		<b>16,36</b>	<b>24,02</b>	<b>55,55</b>	<b>489,66</b>	<b>57,09</b>	
Полдник	Кондитерские изделия	20	1,18	1,6	21,6	105,52	0	
	Кисломолочная продукция	150	6,15	2,25	8,85	85,5	0,9	535
	<b>Итого</b>		<b>7,33</b>	<b>3,85</b>	<b>30,45</b>	<b>191,02</b>	<b>0,9</b>	
Ужин	Пудинг творожный с яблоками	150	16,08	15,06	46,53	269,4	3,34	ТТК
	Соус сметанный	30	0,5	3,55	1	28,6	0,04	451
	Чай полусладкий с молоком	150	2,2	1,89	13,29	75,95	1,02	ТТК
	<b>Итого</b>		<b>18,78</b>	<b>20,5</b>	<b>60,82</b>	<b>373,95</b>	<b>4,4</b>	
	Хлеб на весь день	Пшеничный	34	2,58	0,27	16,72	79,9	0
	Ржаной	40	2,4	0,48	16	84	0	
Соль на весь день		4						
<b>Всего за день</b>			<b>57,32</b>	<b>60,02</b>	<b>227,47</b>	<b>1586,1</b>	<b>66,79</b>	
<b>2 ДЕНЬ</b>								
Завтрак	Каша манная шоколадная	150	3,87	5,9	15,54	129,88	0,77	ТТК
	Кофейный напиток на молоке	150	3,19	2,68	16,19	77,24	1,36	ТТК
	<b>Итого</b>		<b>7,06</b>	<b>8,58</b>	<b>31,73</b>	<b>207,12</b>	<b>2,13</b>	
10:00	Фрукты	182	0,6	0,6	14,7	70,5	15	
	<b>Итого</b>		<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5</b>	<b>15</b>	
Обед	Салат луковый	25	0,34	1,25	2,22	21,24	2,44	ТТК
	Борщ со сметаной	150/10	1,8	1,01	4,1	80,8	7,49	ТТК
	Тефтели из говядины с соусом молочным	60/30	12,42	14,76	7,3	231,3	8,2	461
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,84	5,78	32,94	216,4	0	243

	Отвар из шиповника (витаминизированный витамином С)	150	0,4	0	8,56	35,94	132	ТТК
	<b>Итого</b>		<b>21,8</b>	<b>22,8</b>	<b>55,12</b>	<b>585,68</b>	<b>150,13</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка дорожная	50	4,82	9,33	40	263,25	0	584
	Кисломолочная продукция	150	6,15	2,25	8,85	85,5	0,9	535
	<b>Итого</b>		<b>10,97</b>	<b>11,58</b>	<b>48,85</b>	<b>348,75</b>	<b>0,9</b>	
<b>Ужин</b>	Рагу овощное	180	3,28	7,17	19,03	152,1	42,82	83
	Кондитерские изделия	15	0,8	2,63	25,92	130,5	0	
	Чай не сладкий	150	0,09	0,022	0,018	0,07	0,045	ТТК
	<b>Итого</b>		<b>4,17</b>	<b>9,822</b>	<b>44,968</b>	<b>282,67</b>	<b>42,865</b>	
Хлеб на весь день	Пшеничный	42	3,19	0,33	20,66	98,7	0	
	Ржаной	40	2,4	0,48	16	84	0	
	<b>Итого</b>		<b>5,59</b>	<b>0,81</b>	<b>36,66</b>	<b>182,7</b>	<b>0</b>	
Соль на весь день		4						
<b>Всего за день</b>			<b>50,19</b>	<b>54,192</b>	<b>232,028</b>	<b>1677,4</b>	<b>211,03</b>	
	<b>3 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	150	2,95	6,28	26,21	173,16	1,17	ТТК
	Сыр твёрдый	6,5	1,69	1,74	0	22,88	0,18	ТТК
	Какао с молоком	150	1,84	1,54	13,86	74,27	0,68	ТТК
	<b>Итого</b>		<b>6,48</b>	<b>9,56</b>	<b>40,07</b>	<b>270,31</b>	<b>2,03</b>	
<b>10:00</b>	Фрукты	182	0,6	0,6	14,7	70,5	15	
	<b>Итого</b>		<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5</b>	<b>15</b>	
<b>Обед</b>	Овощи отварные	40	0,52	0,04	2,76	14	2	ТТК
	Суп картофельный с горохом с окорочками	150/10	5	3,33	5,2	78	9,15	ТТК
	Мясо отварное, тушённое с картофелем по-домашнему	190	13,87	13,64	15,64	252,1	7,09	ТТК
	Компот из свежих яблок с витамином "С"	150	0,16	0,16	11,45	46,5	6,68	ТТК
	<b>Итого</b>		<b>19,55</b>	<b>17,17</b>	<b>35,05</b>	<b>390,6</b>	<b>24,92</b>	
<b>Полдник</b>	Корж молочный	50	3,4	5,9	38,7	201,3	0,3	ТТК
	Кисломолочная продукция	150	6,15	2,25	8,85	85,5	0,9	535
	<b>Итого</b>		<b>9,55</b>	<b>8,15</b>	<b>47,55</b>	<b>286,8</b>	<b>1,2</b>	
<b>Ужин</b>	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	60	10,07	10,5	10,1	169,7	0,48	ТТК
	Капуста тушённая	150	3,56	4,53	15,09	115,5	79,32	ТТК
	Чай сладкий	150	0,09	0,02	9,74	36,95	0,01	ТТК
	<b>Итого</b>		<b>13,72</b>	<b>15,05</b>	<b>34,93</b>	<b>322,15</b>	<b>79,81</b>	
Хлеб на весь день	Пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
	Ржаной	40	2,4	0,48	16	84	0	
	<b>Итого</b>		<b>6,2</b>	<b>0,88</b>	<b>40,6</b>	<b>201,5</b>	<b>0</b>	

Соль на весь день		4						
<b>Всего за день</b>			<b>56,1</b>	<b>51,41</b>	<b>212,9</b>	<b>1541,9</b>	<b>122,96</b>	
	<b>4 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная вязкая "Геркулес"	150	3,86	7,41	30,7	183,38	1,17	ТТК
	Кофейный напиток на молоке	150	3,19	2,68	16,19	77,24	1,36	ТТК
	<b>Итого</b>		<b>7,05</b>	<b>10,09</b>	<b>46,89</b>	<b>260,62</b>	<b>2,53</b>	
<b>10:00</b>	Сок фруктовый	166	0,75	0,15	15,15	69	3	537
	<b>Итого</b>		<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	<b>3</b>	
<b>Обед</b>	Салат из морской капусты "Клюковка"	40	0	4,2	0	48	0	ТТК
	Суп из овощей со сметаной	150/5	2,31	4,64	9,25	84,35	12,99	ТТК
	Оладьи из печени с маслом сливочным	60/2	11,28	13,26	6,14	189	18,6	468
	Картофельное пюре	130	2,8	4,85	21,11	124,2	22,49	ТТК
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	0,06	0,06	8,96	35,48	1,5	ТТК
	<b>Итого</b>		<b>16,45</b>	<b>27,01</b>	<b>45,46</b>	<b>481,03</b>	<b>55,58</b>	
<b>Полдник</b>	Гренки заливные со сгущённым молоком	60/15	2,26	2,98	32,52	176,81	0,335	ТТК
	Кисломолочная продукция	150	6,15	2,25	8,85	85,5	0,9	535
	<b>Итого</b>		<b>8,41</b>	<b>5,23</b>	<b>41,37</b>	<b>262,31</b>	<b>1,235</b>	
<b>Ужин</b>	Вареники ленивые	120	16,5	9,96	26,6	249,71	0,76	331
	Соус сметанный сладкий	30	1,1	1,65	2,38	20,08	0,078	ТТК
	Кондитерские изделия	15	0,4	2,63	15,92	88,95	0	
	Чай не сладкий	150	0,09	0,022	0,018	0	0,045	ТТК
	<b>Итого</b>		<b>18,09</b>	<b>14,262</b>	<b>44,918</b>	<b>358,74</b>	<b>0,883</b>	
Хлеб на весь день	Пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	
	Ржаной	40	2,4	0,48	16	84	0	
	<b>Итого</b>		<b>5,44</b>	<b>0,8</b>	<b>35,68</b>	<b>178</b>	<b>0</b>	
Соль на весь день		4						
<b>Всего за день</b>			<b>56,19</b>	<b>57,542</b>	<b>229,468</b>	<b>1609,7</b>	<b>63,228</b>	
	<b>5 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшённая	150	4,29	5,3	14,36	166,24	9,17	ТТК
	Какао с молоком	150	1,84	1,54	13,86	74,27	0,68	ТТК
	<b>Итого</b>		<b>6,13</b>	<b>6,84</b>	<b>28,22</b>	<b>240,51</b>	<b>9,85</b>	
<b>10:00</b>	Сок фруктовый	166	0,75	0,15	15,15	69	3	537
	<b>Итого</b>		<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	<b>3</b>	
<b>Обед</b>	Огурец консервированный	40	0,32	0,04	0,68	5,2	2	ТТК
	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	150/10/10	4,9	8,6	5,59	83,07	18,53	120
	Рыба припущенная	60	15,37	5,7	5,36	106,86	3,19	ТТК
	Рис отварной	120	5,1	4	32,2	180	0	ТТК
	Кисель из яблок	150	0,1	0,1	17,8	90,75	5,61	ТТК
	<b>Итого</b>		<b>25,79</b>	<b>18,44</b>	<b>61,63</b>	<b>465,88</b>	<b>29,33</b>	
<b>Полдник</b>	Оладьи со сгущённым молоком	60/30	4,4	6,4	27,5	258,92	0	ТТК
	Кисломолочная продукция	150	6,15	2,25	8,85	85,5	0,9	535

	<b>Итого</b>		<b>10,55</b>	<b>8,65</b>	<b>36,35</b>	<b>344,42</b>	<b>0,9</b>	
<b>Ужин</b>	Картофель тушёный	150	3,15	9,6	22,7	181,05	31,86	216
	Чай сладкий с молоком	150	2,2	1,89	13,29	75,95	1,02	ТТК
	<b>Итого</b>		<b>5,35</b>	<b>11,49</b>	<b>35,99</b>	<b>257</b>	<b>32,88</b>	
Хлеб на весь день	Пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	
	Ржаной	40	2,4	0,48	16	84	0	
	<b>Итого</b>		<b>5,44</b>	<b>0,8</b>	<b>35,68</b>	<b>178</b>	<b>0</b>	
Соль на весь день		4						
<b>Всего за день</b>			<b>54,01</b>	<b>46,37</b>	<b>213,02</b>	<b>1554,8</b>	<b>75,96</b>	
	<b>6 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>	Икра кабачковая (для детского питания)	40	0,73	5,16	2,97	38,32	2,8	121
	Макароны отварные	120	4,38	3,98	27,9	164,9	0	332
	Бутерброд горячий с сыром, маслом	40	5,88	8,92	10,89	147,36	0,01	ТТК
	Кофейный напиток без молока	150	0,22	0,05	9,28	35,24	0	ТТК
	<b>Итого</b>		<b>11,21</b>	<b>18,11</b>	<b>51,04</b>	<b>385,82</b>	<b>2,81</b>	
<b>10:00</b>	Сок фруктовый	166	0,75	0,15	15,15	69	3	537
	<b>Итого</b>		<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	<b>3</b>	
<b>Обед</b>	Сельдь с луком, маслом растительным	25	3,09	3	0,5	41,48	0,88	ТТК
	Свекольник с на мясном бульоне, со сметаной	150/5	4,94	5,09	6,03	88,96	28,69	ТТК
	Пудинг из говядины	60	14,8	12,8	1,5	180,4	0,12	164
	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушёная)	60/60	2,72	4,05	14,85	116	48,45	ТТК
	Компот из апельсин	150	0,08	0	19,3	77,8	20,9	ТТК
	<b>Итого</b>		<b>25,63</b>	<b>24,94</b>	<b>42,18</b>	<b>504,64</b>	<b>99,04</b>	
<b>Полдник</b>	Ватрушка с курагой	50	5,7	2,15	44,79	157,33	0,1	ТТК
	Кисломолочная продукция	150	6,15	2,25	8,85	85,5	0,9	535
	<b>Итого</b>		<b>11,85</b>	<b>4,4</b>	<b>53,64</b>	<b>242,83</b>	<b>1</b>	
<b>Ужин</b>	Морковь, тушёная с рисом	180	3,36	7,71	31,97	200,84	5,25	219
	Чай с молоком полусладкий	150	2,2	1,89	13,29	75,95	1,02	ТТК
	<b>Итого</b>		<b>5,56</b>	<b>9,6</b>	<b>45,26</b>	<b>276,79</b>	<b>6,27</b>	
Хлеб на весь день	Пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,3	0	
	Ржаной	40	2,4	0,48	16	84	0	
	<b>Итого</b>		<b>5,06</b>	<b>0,76</b>	<b>33,22</b>	<b>166,3</b>	<b>0</b>	
Соль на весь день		4						
<b>Всего за день</b>			<b>60,06</b>	<b>57,96</b>	<b>240,49</b>	<b>1645,4</b>	<b>112,12</b>	
	<b>7 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>	Сырники из творога со сгущённым молоком	110/30	15,01	7,48	39,04	360,76	0,33	321
	Кофейный напиток на молоке	150	3,19	2,68	16,19	77,24	1,36	ТТК

	<b>Итого</b>		<b>18,2</b>	<b>10,16</b>	<b>55,23</b>	<b>438</b>	<b>1,69</b>	
<b>10:00</b>	Фрукты	182	0,6	0,6	14,7	70,5	15	
	<b>Итого</b>		<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5</b>	<b>15</b>	
<b>Обед</b>	Икра свекольная	40	0,96	4,04	5,2	32,8	4,45	ТТК
	Бабушкин суп с окорочками	150/10	5,9	7,9	9,3	86,8	12	ТТК
	Рыба, запечёная с картофелем по-русски с соусом молочным	170	14,5	15,5	26,46	303,3	13,25	ТТК
	Кисель из яблок	150	0,1	0,1	22,8	90,75	5,61	642
	<b>Итого</b>		<b>21,46</b>	<b>27,54</b>	<b>63,76</b>	<b>513,65</b>	<b>35,31</b>	
<b>Полдник</b>	Печенье витаминизированное	20	1,18	1,6	12,19	65	0	
	Кисломолочная продукция	150	6,15	2,25	8,85	85,5	0,9	535
	<b>Итого</b>		<b>7,33</b>	<b>3,85</b>	<b>21,04</b>	<b>150,5</b>	<b>0,9</b>	
<b>Ужин</b>	Голубцы овощные с соусом сметанным	150/30	3,37	10,54	21,2	155,64	67,76	235
	Чай с молоком	150	2,2	1,89	13,29	75,95	1,02	ТТК
	<b>Итого</b>		<b>5,57</b>	<b>12,43</b>	<b>34,49</b>	<b>231,59</b>	<b>68,78</b>	
Хлеб на весь день	Пшеничный	57,3	4,35	0,45	28,19	134,66	0	
	Ржаной	40	2,4	0,48	16	84	0	
	<b>Итого</b>		<b>6,75</b>	<b>0,93</b>	<b>44,19</b>	<b>218,66</b>	<b>0</b>	
Соль на весь день		4						
<b>Всего за день</b>			<b>59,91</b>	<b>55,51</b>	<b>233,41</b>	<b>1622,9</b>	<b>121,68</b>	
	<b>8 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>	Морковно - молочный омлет	180	6,6	17,7	11,4	286	3,31	ТТК
	Кофейный напиток на молоке	150	3,19	2,68	16,19	77,24	1,36	ТТК
	<b>Итого</b>		<b>9,79</b>	<b>20,38</b>	<b>27,59</b>	<b>363,24</b>	<b>4,67</b>	
<b>10:00</b>	Сок фруктовый	166	0,75	0,15	15,15	69	3	537
	<b>Итого</b>		<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	<b>3</b>	
<b>Обед</b>	Салат луковый	25	0,34	1,25	2,22	21,24	2,44	ТТК
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/20	5,86	4,1	14,41	105,06	14,07	ТТК
	Оладьи по- кунцевски с маслом сливочным	70/3	14,8	11	10,4	201,6	21,7	178
	Рис "Мозайка"	120	3,3	4,49	36,85	170	12,99	ТТК
	Компот из сухофруктов витамином "С"	150	0,06	0,06	8,96	35,48	1,5	ТТК
	<b>Итого</b>		<b>24,36</b>	<b>20,9</b>	<b>72,84</b>	<b>533,38</b>	<b>52,7</b>	
<b>Полдник</b>	Шарлотка	60	2,92	4	20,49	117,91	41,56	ТТК
	Кисломолочная продукция	150	6,15	2,25	8,85	85,5	0,9	535
	<b>Итого</b>		<b>9,07</b>	<b>6,25</b>	<b>29,34</b>	<b>203,41</b>	<b>42,46</b>	
<b>Ужин</b>	Овощи в молочном соусе	180	1,58	6,6	6,12	90	0,41	ТТК
	Чай полусладкий с молоком	150	2,2	1,89	13,29	75,95	1,02	ТТК
	<b>Итого</b>		<b>3,78</b>	<b>8,49</b>	<b>19,41</b>	<b>165,95</b>	<b>1,43</b>	
Хлеб на весь день	Пшеничный	38,5	3,19	0,33	20,66	90,48	0	
	Ржаной	40	2,4	0,48	16	84	0	
	<b>Итого</b>		<b>5,59</b>	<b>0,81</b>	<b>36,66</b>	<b>174,48</b>	<b>0</b>	

Соль на весь день		4						
<b>Всего за день</b>			<b>53,34</b>	<b>56,98</b>	<b>200,99</b>	<b>1509,5</b>	<b>104,26</b>	
<b>9 ДЕНЬ</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая молочная, жидкая	150	4,23	6,8	28,78	166,7	1,46	ТТК
	Бутерброд горячий с сыром, маслом	40	5,88	8,92	10,89	147,36	0,01	ТТК
	Какао с молоком	150	1,84	1,54	13,86	74,27	0,68	ТТК
	<b>Итого</b>		<b>11,95</b>	<b>17,26</b>	<b>53,53</b>	<b>388,33</b>	<b>2,15</b>	
<b>10:00</b>	Фрукты	182	0,6	0,6	14,7	70,5	15	
	<b>Итого</b>		<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5</b>	<b>15</b>	
<b>Обед</b>	Салат "Клюковка"	40	0	4,2	0	48	0	ТТК
	Щи из свежей капусты со сметаной	150/5	1,1	3,5	6	62,4	11,01	ТТК
	Суфле из кур	65	18,28	18,54	1,21	212,88	0,13	ТТК
	Картофель отварной в молоке	130	2,7	6,09	23,58	159,93	23,53	ТТК
	Отвар из шиповника (витаминизированный витамином С)	150	0,4	0	8,56	35,94	132	ТТК
	<b>Итого</b>		<b>22,48</b>	<b>32,33</b>	<b>39,35</b>	<b>519,15</b>	<b>166,67</b>	
<b>Полдник</b>	Блинчики со сгущённым молоком	60/15	3,2	2,26	60	195,9	0,75	547
	Кисломолочная продукция	150	6,15	2,25	8,85	85,5	0,9	537
	<b>Итого</b>		<b>9,35</b>	<b>4,51</b>	<b>68,85</b>	<b>281,4</b>	<b>1,65</b>	
<b>Ужин</b>	Икра свекольная	40	1,17	3,02	4,82	49,42	5,84	ТТК
	Ёжики рыбные в млочном соусе	120/30	14,84	8,42	24,45	200,83	2,47	ТТК
	Чай полусладкий	150	0,09	0,022	4,88	18,48	0,045	ТТК
	<b>Итого</b>		<b>16,1</b>	<b>11,462</b>	<b>34,15</b>	<b>268,73</b>	<b>8,355</b>	
Хлеб на весь день	Пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,3	0	
	Ржаной	40	2,4	0,48	16	84	0	
	<b>Итого</b>		<b>5,06</b>	<b>0,76</b>	<b>33,22</b>	<b>166,3</b>	<b>0</b>	
Соль на весь день		4						
<b>Всего за день</b>			<b>65,54</b>	<b>66,922</b>	<b>243,8</b>	<b>1694,4</b>	<b>193,83</b>	
<b>10 ДЕНЬ</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная жидкая на молоке	150	3,6	6,5	21,6	151,7	0,78	ТТК
	Кофейный напиток на молоке	150	3,19	2,68	16,19	77,24	1,36	ТТК
	<b>Итого</b>		<b>6,79</b>	<b>9,18</b>	<b>37,79</b>	<b>228,94</b>	<b>2,14</b>	
<b>10:00</b>	Сок фруктовый	166	0,75	0,15	15,15	69	3	537
	<b>Итого</b>		<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	<b>3</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с консервированным огурцом	40	0,54	5,36	3,06	31,48	3,61	ТТК



	Суп картофельный с рыбой	150	7,93	2,47	4,02	69,74	14,4	156
	Азу	190	17,68	20,1	15,25	274,9	17,78	ТТК
	Компот из свежих яблок витамином "С"	150	0,16	0,16	11,45	46,5	6,68	394
	<b>Итого</b>		<b>26,31</b>	<b>28,09</b>	<b>33,78</b>	<b>422,62</b>	<b>42,47</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожки печёные с картофелем	60	2,21	4,49	29,54	149,1	5,2	ТТК
	Кисель из апельсинов	150	0,51	0,11	27,29	80,34	33,75	ТТК
	<b>Итого</b>		<b>2,72</b>	<b>4,6</b>	<b>56,83</b>	<b>229,44</b>	<b>38,95</b>	
<b>Ужин</b>	Биточек рубленный из птицы	50	7,35	5,63	5	124,09	0	ТТК
	Пюре морковное	130	2,4	5,8	11,09	106,6	6,45	223
	Чай сладкий	150	0,09	0,02	9,74	36,95	0,01	ТТК
	<b>Итого</b>		<b>9,84</b>	<b>11,45</b>	<b>25,83</b>	<b>267,64</b>	<b>6,46</b>	
Хлеб на весь день	Пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	
	Ржаной	40	2,4	0,48	16	84	0	
	<b>Итого</b>		<b>6,96</b>	<b>0,96</b>	<b>45,52</b>	<b>225</b>	<b>0</b>	
Соль на весь день		4						
<b>Всего за день</b>			<b>53,37</b>	<b>54,43</b>	<b>214,9</b>	<b>1442,6</b>	<b>93,02</b>	
<b>Всего за 10 дней</b>			<b>566</b>	<b>561,3</b>	<b>2248,5</b>	<b>15885</b>	<b>1165</b>	

В период с 01. марта до поступления овощей нового урожая, салаты в состав которых входят овощи не проходящие термическую обработку заменяют овощами отварными или консервированным огурцом или кабачковой икрой.

Примерное меню на 10 дней для детей с 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
<b>1 ДЕНЬ</b>								
<b>Завтрак</b>	Макароны с сыром	170/15	5,4	8,54	32,89	280,72	1,96	265
	Яйцо варёное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	0	306
	Кофейный напиток без молока	200	0,3	0,07	12,37	46,99	0	ТТК
	<b>Итого</b>		<b>10,8</b>	<b>13,21</b>	<b>45,56</b>	<b>390,71</b>	<b>1,96</b>	
<b>10:00</b>	Сок фруктовый	200	1	0,3	30,3	138	4	537
	<b>Итого</b>		<b>1</b>	<b>0,3</b>	<b>30,3</b>	<b>138</b>	<b>4</b>	
<b>Обед</b>	Маринад овощной без томата	60	0,75	6,03	10,09	84,87	4,8	613
	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	230/10/5	5,12	10,69	29,78	235,8	14,79	134
	Котлета куриная из окорочков, припущенная	65	10,2	9,3	10,68	192,4	0	189
	Капуста тушённая с морковью в молоке	150	3,62	5,3	13,22	98,74	51,24	211
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,08	0,08	11,95	47,3	2	ТТК
	<b>Итого</b>		<b>19,77</b>	<b>31,4</b>	<b>75,72</b>	<b>659,11</b>	<b>72,83</b>	
<b>Полдник</b>	Кондитерские изделия	50	2,95	4	54	263,8	0	
	Кисломолочная продукция	165	6,77	2,48	9,74	94,05	0,99	535
	<b>Итого</b>		<b>9,72</b>	<b>6,48</b>	<b>63,74</b>	<b>357,85</b>	<b>0,99</b>	
<b>Ужин</b>								
	Пудинг творожный с яблоками	200	21,44	20,08	62,04	358,7	4,45	ТТК
	Соус сметанный	50	0,8	5,92	1,6	64,3	0,06	451
	Чай полусладкий с молоком	200	2,94	2,53	17,72	101,27	1,36	ТТК
	<b>Итого</b>		<b>25,18</b>	<b>28,53</b>	<b>81,36</b>	<b>524,27</b>	<b>5,87</b>	
Хлеб на весь день	Пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0	
	Ржаной	50	3	0,6	20	105	0	

Соль на весь день		6						
<b>Всего за день</b>			<b>72,89</b>	<b>80,88</b>	<b>338,82</b>	<b>2280,7</b>	<b>85,65</b>	
	<b>2 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная шоколадная	200	5,16	7,86	20,72	223,17	1,06	ТТК
	Кофейный напиток на молоке	200	4,25	3,57	21,59	102,9	1,82	ТТК
	<b>Итого</b>		<b>9,41</b>	<b>11,43</b>	<b>42,31</b>	<b>326,07</b>	<b>2,88</b>	
<b>10:00</b>	Фрукты	227	0,84	0,84	20,7	99,6	21,2	
	<b>Итого</b>		<b>0,84</b>	<b>0,84</b>	<b>20,7</b>	<b>99,6</b>	<b>21,2</b>	
<b>Обед</b>	Салат луковый	25	0,34	1,25	2,22	21,24	2,44	ТТК
	Борщ со сметаной	210/10	3,02	1,7	6,28	102,82	11,48	ТТК
	Тефтели из говядины с соусом молочным	80/50	17,94	21,32	9,73	334,1	10,9	461
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,18	270,51	0	243
	Отвар из шиповника (витаминизирован ный витамином С)	200	0,54	0	11,42	47,92	176	ТТК
	<b>Итого</b>		<b>30,39</b>	<b>31,5</b>	<b>70,83</b>	<b>776,59</b>	<b>200,82</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка дорожная	70	5,5	10,7	45,5	368,55	0	584
	Кисломолочная продукция	165	6,77	2,48	9,74	94,05	0,99	535
	<b>Итого</b>		<b>12,27</b>	<b>13,18</b>	<b>55,24</b>	<b>462,6</b>	<b>0,99</b>	
<b>Ужин</b>	Рагу овощное	220	4	8,72	23,27	191,4	52,3	83
	Кондитерские изделия	50	2,95	4	30,48	435	0	
	Чай не сладкий	200	0,12	0,029	0,024	0,08	0,06	ТТК
	<b>Итого</b>		<b>7,07</b>	<b>12,749</b>	<b>53,774</b>	<b>626,48</b>	<b>52,36</b>	
Хлеб на весь день	Пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
	Ржаной	50	3	0,6	20	105	0	
	<b>Итого</b>		<b>6,8</b>	<b>1</b>	<b>44,6</b>	<b>222,5</b>	<b>0</b>	
Соль на весь день		6						

<b>Всего за день</b>			<b>66,78</b>	<b>70,699</b>	<b>287,45</b>	<b>2513,8</b>	<b>278,25</b>	
	<b>3 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	200	3,93	8,37	34,94	230,88	1,56	ТТК
	Сыр твёрдый	12	3,12	3,21	0	42,24	0,33	ТТК
	Какао с молоком	200	2,45	2,05	18,48	99,03	0,91	ТТК
	<b>Итого</b>		<b>9,5</b>	<b>13,63</b>	<b>53,42</b>	<b>372,15</b>	<b>2,8</b>	
<b>10:00</b>	Сок фруктовый	200	1	0,3	30,3	138	4	537
	<b>Итого</b>		<b>1</b>	<b>0,3</b>	<b>30,3</b>	<b>138</b>	<b>4</b>	
<b>Обед</b>	Овощи отварные	60	0,78	0,06	4,14	21	3	ТТК
	Суп картофельный с горохом с мясом	240/10	7,66	5,1	8,03	120,09	15,25	ТТК
	Мясо отварное, тушённое с картофелем подомашнему	230	17,72	17,42	19,99	322,2	9,06	ТТК
	Компот из свежих яблок с витамином "С"	200	0,21	0,21	15,27	62	8,91	ТТК
	<b>Итого</b>		<b>26,37</b>	<b>22,79</b>	<b>47,43</b>	<b>525,29</b>	<b>36,22</b>	
<b>Полдник</b>	Корж молочный	70	4,8	8,2	54,18	281,9	0,5	ТТК
	Кисломолочная продукция	165	6,77	2,48	9,74	94,05	0,99	535
	<b>Итого</b>		<b>11,57</b>	<b>10,68</b>	<b>63,92</b>	<b>375,95</b>	<b>1,49</b>	
<b>Ужин</b>	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	70	11,7	12,25	11,78	197,9	0,56	ТТК
	Капуста тушённая	160	3,79	4,83	16,08	123,2	70,5	ТТК
	Чай сладкий	200	0,12	0,03	12,99	49,27	0,01	ТТК
	<b>Итого</b>		<b>15,61</b>	<b>17,11</b>	<b>40,85</b>	<b>370,37</b>	<b>71,07</b>	
Хлеб на весь день	Пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
	Ржаной	50	3	0,6	20	105	0	
	<b>Итого</b>		<b>6,8</b>	<b>1</b>	<b>44,6</b>	<b>222,5</b>	<b>0</b>	
Соль на весь день		6						
<b>Всего за день</b>			<b>70,85</b>	<b>65,51</b>	<b>280,52</b>	<b>2004,3</b>	<b>115,58</b>	
	<b>4 ДЕНЬ</b>							

<b>Завтрак</b>	Каша молочная вязкая "Геркулес"	200	5,14	9,88	40,93	244,5	1,56	ТТК
	Кофейный напиток на молоке	200	4,25	3,57	21,59	102,9	1,82	ТТК
	<b>Итого</b>		<b>9,39</b>	<b>13,45</b>	<b>62,52</b>	<b>347,4</b>	<b>3,38</b>	
<b>10:00</b>	Сок фруктовый	200	1	0,3	30,3	138	4	537
	<b>Итого</b>		<b>1</b>	<b>0,3</b>	<b>30,3</b>	<b>138</b>	<b>4</b>	
<b>Обед</b>	Салат из морской капусты "Клюковка"	60	0	6,3	0	72,6	0	ТТК
	Суп из овощей со сметаной	250/5	5,3	7,74	15,43	141	21,66	ТТК
	Оладьи из печени с маслом сливочным	80/3	19,04	15,68	8,18	250	24,8	468
	Картофельное пюре	150	3,23	5,59	24,35	143,3	25,95	ТТК
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,08	0,08	11,95	47,3	2	ТТК
	<b>Итого</b>		<b>27,65</b>	<b>35,39</b>	<b>59,91</b>	<b>654,2</b>	<b>74,41</b>	
<b>Полдник</b>	Гренки заливные со сгущённым молоком	90/25	3,38	4,48	48,78	260,28	0,5	ТТК
	Кисломолочная продукция	165	6,77	2,48	9,74	94,05	0,99	535
	<b>Итого</b>		<b>10,15</b>	<b>6,96</b>	<b>58,52</b>	<b>354,33</b>	<b>1,49</b>	
<b>Ужин</b>								
	Вареники ленивые	150	22,62	12,45	33,24	312,14	0,95	331
	Соус сметанный сладкий	50	1,83	2,75	3,96	33,46	0,078	ТТК
	Кондитерские изделия	45	1,19	7,88	47,75	266,68	0	
	Чай не сладкий	200	0,12	0,029	0,024	0	0,06	ТТК
	<b>Итого</b>		<b>25,76</b>	<b>23,109</b>	<b>84,974</b>	<b>612,28</b>	<b>1,088</b>	
Хлеб на весь день	Пшеничный	46	3,49	0,36	22,63	108,1	0	
	Ржаной	50	3	0,6	20	105	0	
	<b>Итого</b>		<b>6,49</b>	<b>0,96</b>	<b>42,63</b>	<b>213,1</b>	<b>0</b>	
Соль на весь день		6						

<b>Всего за день</b>			<b>80,44</b>	<b>80,169</b>	<b>338,85</b>	<b>2319,3</b>	<b>84,368</b>	
	<b>5 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшённая	200	5,72	7,1	19,14	221,6	1,56	ТТК
	Какао с молоком	200	2,45	2,05	18,48	99,03	0,91	ТТК
	<b>Итого</b>		<b>8,17</b>	<b>9,15</b>	<b>37,62</b>	<b>320,63</b>	<b>2,47</b>	
<b>10:00</b>	Витаминизированный напиток	200	0	0	19,4	75	20	638
	<b>Итого</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>19,4</b>	<b>75</b>	<b>20</b>	
<b>Обед</b>	Огурец консервированный	60	0,48	0,06	1,02	7,8	3	ТТК
	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	230/10/10	7,01	11,18	8,58	127,37	30,89	120
	Рыба припущенная	70	15,93	6,65	6,25	154,67	3,72	ТТК
	Рис отварной	150	6,37	5	40,2	225	0	ТТК
	Кисель из яблок	200	0,14	0,13	23,73	121	7,48	ТТК
	<b>Итого</b>		<b>29,93</b>	<b>23,02</b>	<b>79,78</b>	<b>635,84</b>	<b>45,09</b>	
<b>Полдник</b>	Оладьи со сгущённым молоком	70/50	5,13	7,46	32,08	374	0	ТТК
	Кисломолочная продукция	165	6,77	2,48	9,74	94,05	0,99	535
	<b>Итого</b>		<b>11,9</b>	<b>9,94</b>	<b>41,82</b>	<b>468,05</b>	<b>0,99</b>	
<b>Ужин</b>	Сосиска отварная	35	2,88	6,36	0,56	93,1	15,05	395
	Картофель тушённый	150	3,15	9,6	22,7	181,05	31,86	216
	Чай сладкий с молоком	200	2,94	2,53	17,72	101,27	1,36	ТТК
	<b>Итого</b>		<b>8,97</b>	<b>18,49</b>	<b>40,98</b>	<b>375,42</b>	<b>48,27</b>	
Хлеб на весь день	Пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	0	
	Ржаной	50	3	0,6	20	105	0	
	<b>Итого</b>		<b>9,08</b>	<b>1,24</b>	<b>59,36</b>	<b>293</b>	<b>0</b>	
Соль на весь день		6						
<b>Всего за день</b>			<b>68,05</b>	<b>61,84</b>	<b>278,96</b>	<b>2167,9</b>	<b>116,82</b>	
	<b>6 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>	Икра кабачковая (для детского питания)	60	1,1	7,25	4,46	57,48	4,2	121

	Макароны отварные	170	5,47	4,97	34,87	233,6	0	332
	Бутерброд горячий с сыром, маслом	60	8,81	13,39	16,34	221,04	0,015	ТТК
	Кофейный напиток без молока	200	0,3	0,07	12,37	46,99	0	ТТК
	<b>Итого</b>		<b>15,68</b>	<b>25,68</b>	<b>68,04</b>	<b>559,11</b>	<b>4,215</b>	
<b>10:00</b>	Витаминизированный напиток	200	0	0	19,4	75	20	638
	<b>Итого</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>19,4</b>	<b>75</b>	<b>20</b>	
<b>Обед</b>	Сельдь с луком, маслом растительным	25	3,09	3	0,5	41,48	0,88	ТТК
	Свекольник с мясным бульоном, со сметаной	230/5	7,57	7,8	9,25	136,4	47,83	ТТК
	Пудинг из говядины	80	19,7	17,1	2	240,5	0,16	164
	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушёная)	75/75	3,4	5,06	18,56	145	60,57	ТТК
	Компот из апельсин	200	0,11	0	25,83	103,74	27,9	ТТК
	<b>Итого</b>		<b>33,87</b>	<b>32,96</b>	<b>56,14</b>	<b>667,12</b>	<b>137,34</b>	
<b>Полдник</b>	Ватрушка с курагой	70	8	3,01	62,71	220,76	0,14	ТТК
	Кисломолочная продукция	165	6,77	2,48	9,74	94,05	0,99	535
	<b>Итого</b>		<b>14,77</b>	<b>5,49</b>	<b>72,45</b>	<b>314,81</b>	<b>1,13</b>	
<b>Ужин</b>	Морковь, тушёная с рисом	250	4,67	10,71	44,4	278,95	7,29	219
	Чай с молоком полусладкий	200	2,94	2,53	17,72	101,27	1,36	ТТК
	<b>Итого</b>		<b>7,61</b>	<b>13,24</b>	<b>62,12</b>	<b>380,22</b>	<b>8,65</b>	
Хлеб на весь день	Пшеничный	47	3,57	0,37	23,12	110,45	0	
	Ржаной	50	3	0,6	20	105	0	
	<b>Итого</b>		<b>6,57</b>	<b>0,97</b>	<b>43,12</b>	<b>215,45</b>	<b>0</b>	
Соль на весь день		6						
<b>Всего за день</b>			<b>78,5</b>	<b>78,34</b>	<b>321,27</b>	<b>2211,7</b>	<b>171,34</b>	
	<b>7 ДЕНЬ</b>							

<b>Завтрак</b>	Сырники из творога со сгущённым молоком	160/50	21,83	10,88	56,78	541,23	0,46	321
	Кофейный напиток на молоке	200	4,25	3,57	21,59	102,9	1,82	ТТК
	<b>Итого</b>		<b>26,08</b>	<b>14,45</b>	<b>78,37</b>	<b>644,13</b>	<b>2,28</b>	
<b>10:00</b>	Фрукты	227	0,84	0,84	20,7	99,6	21,2	
	<b>Итого</b>		<b>0,84</b>	<b>0,84</b>	<b>20,7</b>	<b>99,6</b>	<b>21,2</b>	
<b>Обед</b>	Икра свекольная	60	1,44	6,06	7,8	49,2	6,68	ТТК
	Бабушкин суп с окорочками	230/15	9,04	12,11	14,15	133,09	20,01	ТТК
	Рыба, запечённая с картофелем порусски с соусом молочным	220	18,76	21,53	34,24	392,5	18,4	ТТК
	Кисель из яблок	200	0,14	0,13	30,45	121	7,48	642
	<b>Итого</b>		<b>29,38</b>	<b>39,83</b>	<b>86,64</b>	<b>695,79</b>	<b>52,57</b>	
<b>Полдник</b>	Печенье витаминизированое	50	2,95	4	30,48	162,5	0	
	Кисломолочная продукция	165	6,77	2,48	9,74	94,05	0,99	535
	<b>Итого</b>		<b>9,72</b>	<b>6,48</b>	<b>40,22</b>	<b>256,55</b>	<b>0,99</b>	
<b>Ужин</b>	Голубцы овощные с соусом сметанным	200/50	4,49	14,05	28,26	228,27	94,11	235
	Чай с молоком	200	2,94	2,53	17,72	101,27	1,36	ТТК
	<b>Итого</b>		<b>7,43</b>	<b>16,58</b>	<b>45,98</b>	<b>329,54</b>	<b>95,47</b>	
Хлеб на весь день	Пшеничный	75,7	5,75	0,37	23,12	177,9	0	
	Ржаной	50	3	0,6	20	105	0	
	<b>Итого</b>		<b>8,75</b>	<b>0,97</b>	<b>43,12</b>	<b>282,9</b>	<b>0</b>	
Соль на весь день		6						
<b>Всего за день</b>			<b>82,2</b>	<b>79,15</b>	<b>315,03</b>	<b>2308,5</b>	<b>172,51</b>	
	<b>8 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>	Сосиски отварные	35	2,88	6,36	0,56	93,1	15,05	395
	Морковно - молочный омлет	180	6,6	17,7	11,4	286	3,31	ТТК



	Кофейный напиток на молоке	200	4,25	3,57	21,59	102,9	1,82	ТТК
	<b>Итого</b>		<b>10,85</b>	<b>21,27</b>	<b>32,99</b>	<b>388,9</b>	<b>5,13</b>	
<b>10:00</b>	Сок фруктовый	200	1	0,3	30,3	138	3	537
	<b>Итого</b>		<b>1</b>	<b>0,3</b>	<b>30,3</b>	<b>138</b>	<b>3</b>	
<b>Обед</b>	Салат луковый	25	0,34	1,25	2,22	21,24	2,44	ТТК
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	230/20	8,68	6,06	22,09	155,64	20,69	ТТК
	Оладьи из печени по- кунцевски с маслом сливочным	70/3	14,8	11	10,4	201,6	21,7	178
	Рис "Мозайка"	150	4,2	5,61	46	212,5	21,66	ТТК
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,08	0,08	11,95	47,3	2	ТТК
	<b>Итого</b>		<b>28,1</b>	<b>24</b>	<b>92,66</b>	<b>638,28</b>	<b>68,49</b>	
<b>Полдник</b>	Шарлотка	80	3,89	5,3	27,32	157,21	55,41	ТТК
	Кисломолочная продукция	165	6,77	2,48	9,74	94,05	0,99	535
	<b>Итого</b>		<b>10,66</b>	<b>7,78</b>	<b>37,06</b>	<b>251,26</b>	<b>56,4</b>	
<b>Ужин</b>	Овощи в молочном соусе	220	1,9	8	4,13	110	0,5	ТТК
	Чай полусладкий с молоком	200	2,94	2,53	17,72	101,27	1,36	ТТК
	<b>Итого</b>		<b>4,84</b>	<b>10,53</b>	<b>21,85</b>	<b>211,27</b>	<b>1,86</b>	
Хлеб на весь день	Пшеничный	52	4,25	0,44	27,55	122,2	0	
	Ржаной	50	3	0,6	20	105	0	
	<b>Итого</b>		<b>7,25</b>	<b>1,04</b>	<b>47,55</b>	<b>227,2</b>	<b>0</b>	
Соль на весь день		6						
<b>Всего за день</b>			<b>62,7</b>	<b>64,92</b>	<b>262,41</b>	<b>1854,9</b>	<b>134,88</b>	
	<b>9 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая молочная, жидкая	200	5,64	9,06	38,37	222,38	1,95	ТТК
	Бутерброд горячий с сыром, маслом	60	8,81	13,39	16,34	221,04	0,015	ТТК
	Какао с молоком	200	2,45	2,05	18,48	99,03	0,91	ТТК
	<b>Итого</b>		<b>16,9</b>	<b>24,5</b>	<b>73,19</b>	<b>542,45</b>	<b>2,875</b>	

<b>10:00</b>	Витаминизированный напиток	100	0	0	9,7	37,5	10	638
	Фрукты	229	0,84	0,84	20,7	99,6	21,2	
	<b>Итого</b>		<b>0,84</b>	<b>0,84</b>	<b>30,4</b>	<b>137,1</b>	<b>31,2</b>	
<b>Обед</b>	Салат "Клюковка"	60	0	6,3	0	72,6	0	ТТК
	Щи из свежей капусты со сметаной	230/5	1,7	5,36	9,2	95,68	16,88	ТТК
	Суфле из кур	75	21,1	21,4	1,4	245,63	0,15	ТТК
	Картофель отварной в молоке	150	3,14	7,04	27,21	184,76	27,15	ТТК
	Отвар из шиповника (витаминизированный витамином С)	200	0,54	0	11,42	47,92	176	ТТК
	<b>Итого</b>		<b>26,48</b>	<b>40,1</b>	<b>49,23</b>	<b>646,59</b>	<b>220,18</b>	
<b>Полдник</b>	Блинчики со сгущённым молоком	70/20	5,6	2,6	70	235,1	1,09	547
	Кисломолочная продукция	165	6,77	2,48	9,74	94,05	0,99	537
	<b>Итого</b>		<b>12,37</b>	<b>5,08</b>	<b>79,74</b>	<b>329,15</b>	<b>2,08</b>	
<b>Ужин</b>	Икра свекольная	60	1,75	4,53	7,23	74,13	8,76	ТТК
	Ёжики рыбные в млочном соусе	150/50	18,54	10,53	30,56	251,03	3,29	ТТК
	Чай полусладкий	200	0,12	0,03	6,51	24,64	0,06	ТТК
	<b>Итого</b>		<b>20,41</b>	<b>15,09</b>	<b>44,3</b>	<b>349,8</b>	<b>12,11</b>	
Хлеб на весь день	Пшеничный	50,2	3,81	0,4	24,69	118	0	
	Ржаной	50	3	0,6	20	105	0	
	<b>Итого</b>		<b>6,81</b>	<b>1</b>	<b>44,69</b>	<b>223</b>	<b>0</b>	
Соль на весь день		6						
<b>Всего за день</b>			<b>83,81</b>	<b>86,61</b>	<b>321,55</b>	<b>2228,1</b>	<b>268,45</b>	
	<b>10 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная жидкая на молоке	200	4,8	8,6	28,8	202,3	1,04	ТТК
	Кофейный напиток на молоке	200	4,25	3,57	21,59	102,9	1,82	ТТК

	<b>Итого</b>		<b>9,05</b>	<b>12,17</b>	<b>50,39</b>	<b>305,2</b>	<b>2,86</b>	
<b>10:00</b>	Сок фруктовый	200	1	0,3	30,3	138	3	537
	<b>Итого</b>		<b>1</b>	<b>0,3</b>	<b>30,3</b>	<b>138</b>	<b>3</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с консервированным огурцом	60	0,81	8,04	4,59	47,22	5,42	ТТК
	Суп картофельный с рыбой	250	13,21	4,11	6,66	116,24	24	156
	Азу	230	21,82	25,68	19,48	332,8	22,71	ТТК
	Компот из свежих яблок с витамином "С"	200	0,21	0,21	15,27	62	8,91	394
	<b>Итого</b>		<b>36,05</b>	<b>38,04</b>	<b>46</b>	<b>558,26</b>	<b>61,04</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожки печёные с картофелем	70	2,57	5,2	34,4	174	6	ТТК
	Кисель из апельсинов	200	0,68	0,15	36,39	107,12	45	ТТК
	<b>Итого</b>		<b>3,25</b>	<b>5,35</b>	<b>70,79</b>	<b>281,12</b>	<b>51</b>	
<b>Ужин</b>	Биточек рубленный из птицы	80	11,75	9,01	8,02	198,49	0	ТТК
	Пюре морковное	150	2,77	6,7	12,8	123	7,45	223
	Чай сладкий	200	0,12	0,03	12,99	49,27	0,01	ТТК
	<b>Итого</b>		<b>14,64</b>	<b>15,74</b>	<b>33,81</b>	<b>370,76</b>	<b>7,46</b>	
Хлеб на весь день	Пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0	
	Ржаной	50	3	0,6	20	105	0	
	<b>Итого</b>		<b>8,7</b>	<b>1,2</b>	<b>56,9</b>	<b>281,25</b>	<b>0</b>	
Соль на весь день		6						
<b>Всего за день</b>			<b>72,69</b>	<b>72,8</b>	<b>288,19</b>	<b>1934,6</b>	<b>125,36</b>	
<b>Всего за 10 дней</b>			<b>738,9</b>	<b>740,9</b>	<b>3033</b>	<b>21824</b>	<b>1553</b>	

В период с 01. марта до поступления овощей нового урожая, салаты в состав которых входят овощи не проходящие термическую обработку заменяют овощами отварными или консервированным огурцом или кабачковой икрой.