

Утверждаю:

**Заведующий
БДОУ г. Омска
«Детский сад №169»
_____ М. Г. Коткова
«__» _____ 2024г**

**10-дневное меню
для организации питания
детей с 3 до 7 лет**

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Макароны отварные с маслом	185,00	4,54	2,77	21,78	130,20	21
	Бутерброд с маслом	35,00	2,69	8,30	16,06	149,60	282
	Чай с сахаром	180,00	0,06	0,02	11,10	44,44	300
Итого		400,00	7,29	11,09	48,94	324,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2 завтрак	Сок	200,00	1,00	0,00	20,02	85,32	12
Итого		200,00	1,00	0,00	20,02	85,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Суп картофельный с бобовыми	180,0	4,38	4,20	13,00	107,80	81
	Капуста тушеная с курицей	180,0	8,8	3,0	3,3	82,3	336
	Компот из сухофруктов	180,0	0,40	0,18	24,84	101,70	394
	Хлеб урожайный	30,0	2,80	0,44	16,12	75,60	412
		570,0	16,38	7,82	57,26	367,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Полдник	Печенье	50,00	4,16	2,08	30,72	183,20	182
	Кисломолочный напиток	200,00	5,80	5,00	8,40	101,32	18
Итого		250,00	9,96	7,08	39,12	284,52	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Ужин	Икра кабачковая	40,00	0,36	1,88	2,10	27,84	253
	Пюре картофельное	170,00	3,06	4,80	20,40	137,25	113
	Чай с сахаром с лимоном	200,00	0,14	0,02	11,40	45,56	121
	Хлеб пшеничный	40,00	3,80	0,45	25,05	115,50	366
Итого		450,00	7,36	7,15	58,95	326,15	
Итого за день		1870,00	41,99	33,14	224,29	1387,63	

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный	125,00	11,28	20,18	2,26	235,50	215
	Бутерброд с маслом с сыром	51,00	2,69	8,30	16,06	186,30	3
	Какао с молоком	180,00	3,67	3,19	15,80	106,99	387
Итого		356,00	17,64	31,67	34,12	528,79	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2 завтрак	Фрукты свежие	100,00	0,80	0,80	19,60	88,00	368
Итого		100,00	0,80	0,80	19,60	88,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Огурцы консервированные	40,00	0,32	0,04	0,92	5,32	309
	Борщ со сметаной	180,00	1,80	3,95	7,75	73,80	62
	Плов с мясом	180,00	17,55	15,30	22,19	303,91	258
	Компот из свежих яблок	180,00	0,09	0,04	18,95	87,84	115
	Хлеб урожайный	50,00	2,80	0,44	16,12	75,60	412
Итого		630,00	22,56	19,77	65,93	546,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Полдник	Ватрушка с творогом	60,00	10,70	9,05	25,00	173	458
	Чай с сахаром	180,00	0,06	0,02	16,80	0,32	392
Итого		240,00	10,76	9,07	41,80	173,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Ужин	Каша гречневая	150,00	23,64	21,72	30,62	436,00	165
	Молоко	150,00	6,08	0,02	11,10	44,44	400
	Хлеб пшеничный	40,00	3,80	0,45	25,05	115,50	31
Итого		340,00	33,52	22,19	66,77	595,94	
Итого за день		1666,00	85,28	83,50	208,22	2046,26	

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная в ассортименте(манная, пшеничная, ячневая , пшеничная)	210,00	4,52	4,06	35,46	497,00	168 169 98 99
	Бутерброд с маслом	35,00	22,85	8,89	19,66	149,60	1
	Чай с молоком	180,00	2,96	2,60	15,80	98,88	394
Итого		425,00	30,33	15,55	70,92	745,48	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2 завтрак	Сок	200,00	1,00	0,00	20,02	85,32	399
Итого		200,00	1,00	0,00	20,02	85,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Суп с галушками	180,00	6,18	8,45	30,83	221,90	225
	Рыба тушеная в сметане	80,00	14,95	8,20	2,90	142,50	252
	Перловка	150,00	11,80	6,76	53,08	320,00	179
	Компот из кураги	180,00	0,14	10,90	21,89	97,00	349
	Хлеб урожайный	50,00	2,80	0,44	16,12	75,60	31
Итого		640,00	35,87	34,75	124,82	857,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Полдник	Пряник	40,00	9,70	3,10	52,60	59,00	182
	Кисломолочный напиток	200,00	5,80	5,00	8,40	101,32	401
Итого		240,00	15,5	8,10	61,00	160,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Свекла тушеная в сметане	150,00	2,57	2,43	6,34	37,56	340
	Чай с сахаром	180,00	0,05	0,02	0,05	44,44	292
	Хлеб пшеничный	40,00	3,80	0,45	25,05	115,50	31
Итого		370,00	6,42	2,90	31,44	393,5	
Итого за день		1875,00	94,75	61,3	308,2	2241,62	

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Запеканка из творога	150,00	19,29	13,27	18,88	271,70	237
	Соус сладкий	30,00	7,2	8,5	56,00	126,00	119
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,65	1,78	18,83	101,99	391
	Бутерброд с маслом	35,00	2,69	8,30	16,06	149,60	1
Итого		395,00	31,83	31,85	109,77	649,29	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2 завтрак	Фрукты свежие	100,00	0,80	0,80	19,60	88,00	313
Итого		100,00	0,80	0,80	19,60	88,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Щи из свежей капусты с картофелем	180,00	14,50	11,20	4,60	70,62	82
	Шницель мясной	80,00	12,42	9,42	12,86	185,34	282
	Пюре картофельное	150,00	3,06	4,80	2,40	137,25	321
	Кисель из свежих ягод (смородина)	180,00	0,10	0,04	26,14	105,20	24
	Хлеб урожайный	50,00	2,80	0,44	16,12	75,60	31
Итого		640,00	32,88	25,90	62,12	574,01	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Полдник	Вафли	60,00	492,00	5,61	3,86	107,80	498
	Молоко	200,00	6,08	5,40	10,06	113,32	400
Итого		260,00	498,08	11,01	13,92	221,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Ужин	Макаронные отварные	210,00	9,29	10,01	22,71	130,00	204
	Чай с сахаром	180,00	0,06	0,02	11,10	44,44	300
	Хлеб пшеничный	40,00	3,80	0,45	25,05	115,50	366
	Салат из моркови	40,00	0,80	7,5	4,7	88,2	41
Итого		470,00	13,95	17,98	63,66	378,14	
Итого за день		1865,00	577,63	83,08	304,25	1998,76	

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Рисовая молочная каша	185,00	3,08	4,06	36,98	197,00	168
	Бутерброд с маслом	35,00	22,85	8,89	19,66	149,60	1
	Чай с сахаром	180,00	0,05	0,02	0,05	44,44	392
Итого		400,00	25,98	12,97	56,69	391,04	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2 завтрак	Сок	200,00	1,00	0,00	20,02	85,32	399
Итого		200,00	1,00	0,00	20,02	85,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Салат из свежей капусты (сезон)	40,00	1,19	2,08	2,50	50,70	20
	Суп картофельный с хлопьями «Геркулес»	150,00	2,13	4,13	11,30	38,00	25
	Печень по-строгановски (Оладьи из печени)	80,00	13,96	12,86	4,47	189,53	163 113
	Гречневая каша рассыпчатая	120,00	11,80	6,76	53,08	320,00	165
	Компот из свежих яблок	160,00	0,14	0,14	21,20	87,84	372
	Хлеб урожайный	50,00	2,80	0,44	16,12	75,60	31
	Итого		600,00	32,02	26,41	108,67	761,67

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Полдник	Плюшка сахарная	50,00	49,0	6,04	12,94	225,16	432
	Чай с молоком	200,00	2,96	2,60	15,80	98,88	394
Итого		250,00	51,96	8,64	28,74	324,04	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Ужин	Овощи тушеные в молочном соусе	200,00	4,12	3,76	17,66	121,20	332
	Хлеб пшеничный	50,00	3,80	0,45	25,05	115,50	31
	Чай с сахаром с лимоном	200,00	0,14	0,02	11,40	45,56	393
Итого		450,00	8,06	4,23	54,11	282,26	
Итого за день		1900,00	119,0	52,25	268,23	1844,33	

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная на молоке	165,00	3,64	5,69	18,72	497,00	264
	Бутерброд с маслом	35,00	2,69	8,30	16,06	149,60	282
	Чай с сахаром	200,00	0,06	0,02	11,10	44,44	300
Итого		400,00	6,39	14,01	45,88	691,04	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2 завтрак	Сок	200,00	1,00	0,00	20,02	85,32	12
Итого		200,00	1,00	0,00	20,02	85,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Свекла отварная	40,00	0,57	2,43	3,34	37,56	33
	Суп с рыбными консервами	150,00	6,80	6,72	11,04	133,80	87
	Голубцы ленивые	150,00	15,88	10,22	22,79	246,38	298
	Соус сметанный	30,00	0,42	1,47	1,76	22,23	354
	Компот из сухофруктов	180,00	0,40	0,18	24,84	101,70	394
	Хлеб урожайный	50,00	2,80	0,44	16,12	75,60	31
Итого		600,00	26,87	21,46	79,89	617,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Полдник	Печенье	50,00	4,16	2,08	30,72	183,20	499
	Кисломолочный напиток	200,00	5,80	5,00	8,40	101,32	401
Итого		250,00	9,96	7,08	39,12	284,52	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Ужин	Запеканка морковная	200,00	4,12	3,76	17,66	173,70	222
	Хлеб пшеничный	50,00	3,80	0,45	25,05	115,50	31
	Чай с сахаром	200,00	0,06	0,02	11,10	44,44	392
Итого		450,00	7,98	4,23	53,81	333,64	
Итого за день		1900,00	52,20	46,78	238,72	2011,79	

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша «Дружба» молочная жидкая	165,00	4,12	4,41	28,13	168,30	185
	Бутерброд с маслом	35,00	22,85	8,89	19,66	149,60	1
	Чай с молоком	200,00	2,96	2,60	15,80	98,88	394
Итого		400,00	29,93	15,90	63,59	416,78	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2 завтрак	Флоды свежие	100,00	0,80	0,80	19,60	88,00	313
Итого		100,00	0,80	0,80	19,60	88,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Икра кабачковая	40,00	0,36	1,88	2,10	27,84	53
	Рассольник «Ленинградский»	150,00	1,60	4,08	13,26	96,60	76
	Жаркое по-домашнему	180,00	3,06	4,80	20,40	248,00	276
	Напиток лимонный	180,00	0,10	0,04	26,14	41,7	49
	Хлеб урожайный	50,00	2,80	0,44	16,12	75,60	31
Итого		600,00	7,92	11,24	78,02	489,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Полдник	Хлеб с повидлом	50,00	1,68	3,98	32,40	172,14	498
	Молоко	200,00	6,08	5,40	10,06	113,32	400
Итого		250,00	7,76	9,38	42,46	285,46	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Ужин	Горошница	150,00	11,48	5,77	16,30	123,00	211
	Хлеб пшеничный	40,00	3,80	0,45	25,05	115,50	31
	Чай с сахаром	200,00	0,14	0,02	11,40	44,44	392
Итого		390,00	15,42	6,24	52,75	282,94	
Итого за день		1740,00	61,83	43,56	256,42	994,52	

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	215,00	5,74	5,20	18,84	145,20	138
	Бутерброд с маслом	35,00	2,69	8,30	16,06	149,60	282
	Чай с сахаром	180,00	3,67	3,19	15,80	106,99	9
Итого		430,00	12,10	16,69	50,70	401,79	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2 завтрак	Сок	200,00	1,00	0,00	20,02	85,32	12
Итого		200,00	1,00	0,00	20,02	85,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Борщ со сметаной	160,00	1,80	3,95	7,75	73,80	625
	Котлета рыбная	80,00	14,95	8,20	2,90	142,50	143
	Рис отварной	120,00	2,88	3,46	30,00	162,84	26
	Соус сметанный	30,0	0,42	1,47	1,76	22,23	354
	Салат из зеленого горошка	40,00	1,19	2,08	2,50	33,44	11
	Компот из смородины	150,00	0,14	10,90	21,89	101,70	31
	Хлеб урожайный	50,00	2,80	0,44	16,12	75,60	412
Итого		630,00	24,18	30,5	82,92	612,11	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Полдник	Пряник	50,00	0,68	6,04	12,94	59,00	497
	Кисломолочный напиток	200,00	5,80	5,00	8,40	101,32	18
Итого		250,00	6,48	11,04	21,34	160,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Ужин	Сырники с морковью	180,00	23,95	19,64	35,90	416,50	121
	Соус молочный сладкий	30,00	0,40	1,04	1,42	16,76	49
	Чай с сахаром	200,00	0,05	0,02	0,05	44,44	300
	Хлеб пшеничный	40,00	3,80	0,45	25,05	115,50	366
Итого		450,00	28,20	21,15	62,42	593,20	
Итого за день		1960,0	71,96	79,38	237,4	1852,74	

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет	146,00	11,28	20,18	2,26	235,50	215
	Бутерброд с маслом с сыром	54,00	22,85	8,89	19,66	186,30	3
	Какао с молоком	180,00	2,96	2,60	15,80	98,88	387
Итого		380,00	37,09	31,67	37,72	520,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2 завтрак	Фрукты свежие	100,00	0,80	0,80	19,60	88,00	368
Итого		100,00	0,80	0,80	19,60	88,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Огурец слабосоленый	40,00	1,73	3,71	4,82	5,32	309
	Суп картофельный с гречневой крупой	150,00	1,66	4,54	5,74	300,00	25
	Котлета мясная	80,00	11,92	8,80	11,64	173,00	282
	Макаронные отварные	120,00	4,54	2,77	21,78	130,20	205
	Напиток из вишни	160,00	0,09	0,04	18,95	276,00	115
	Хлеб урожайный	50,00	2,80	0,44	16,12	75,60	31
Итого		600,00	22,74	20,30	79,05	960,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Полдник	Вафли	50,00	10,54	6,26	33,34	59,00	498
	Молоко	200,00	6,08	5,40	10,06	113,32	400
Итого		250,00	16,62	11,66	43,40	172,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Ужин	Рагу овощное в томатном соусе	200,00	6,48	10,34	41,76	288,00	137
	Хлеб пшеничный	40,00	3,80	0,45	25,05	115,50	31
	Чай с сахаром	180,00	0,06	0,02	11,10	44,44	392
Итого		420,00	10,34	10,81	77,91	447,94	
Итого за день		1750,00	87,59	75,24	257,68	2189,06	

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша овсяная молочная	176,00	6,70	6,68	33,90	220,00	168
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,84	2,39	14,33	90,99	391
	Бутерброд с маслом	44,00	2,69	8,30	16,06	149,60	1
Итого		400,00	12,23	17,37	64,29	460,59	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2 завтрак	Фрукты свежие	100,00	0,80	0,80	19,60	88,00	313
Итого		100,00	0,80	0,80	19,60	88,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Икра кабачковая	40,00	0,36	1,88	2,10	27,84	53
	Суп вермишелевый на курином бульоне	150,00	2,68	2,83	17,13	104,75	82
	Курица отварная	80,00	18,08	13,60	0,01	195,00	300
	Пюре картофельное	120,00	3,06	4,80	20,40	137,25	321
	Компот из кураги	160,00	0,40	0,18	24,84	101,70	34
	Хлеб урожайный	50,00	2,80	0,44	16,12	75,60	31
Итого		600,00	27,38	23,73	82,04	642,14	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Полдник	Булочка «Российская»	50,00	4,92	5,61	38,86	225,16	432
	Молоко	200,00	5,80	5,00	8,40	113,32	400
Итого		250,00	10,72	10,61	47,26	338,48	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Ужин	Запеканка творожная	210,00	3,04	14,66	19,24	221,32	237
	Соус сладкий	30,00	7,2	8,5	36,0	126,0	119
	Хлеб пшеничный	40,00	3,80	0,45	25,05	115,50	366
	Чай с сахаром с лимоном	200,00	0,14	0,02	11,40	45,56	393
Итого		480,00	14,18	23,63	91,69	508,38	
Итого за день		1830,00	65,31	76,14	304,88	2037,59	

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная на молоке	165,00	3,64	5,69	18,72	497,00	264
	Бутерброд с маслом	35,00	2,69	8,30	16,06	149,60	282
	Чай с сахаром	200,00	0,06	0,02	11,10	44,44	300
Итого		400,00	6,39	14,01	45,88	691,04	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2 завтрак	Сок	200,00	1,00	0,00	20,02	85,32	12
Итого		200,00	1,00	0,00	20,02	85,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Щи со сметаной	180,00	14,50	11,20	4,6	70,62	82
	Гуляш из говядины		15,88	10,22	22,79	246,38	
	Макаронные отварные с маслом	185,00	4,54	2,77	21,78	130,20	205
	Компот из сухофруктов	180,00	0,40	0,18	24,84	101,70	31
	Хлеб урожайный	50,00	2,80	0,44	16,12	75,60	412
Итого		600,00	26,87	21,46	79,89	672,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Полдник	Печенье	50,00	4,16	2,08	30,72	183,20	182
	Кисломолочный напиток	200,00	5,80	5,00	8,40	101,32	18
Итого		250,00	9,96	7,08	39,12	284,52	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Ужин	Запеканка морковная	200,00	4,12	3,76	17,66	173,70	89
	Хлеб пшеничный	50,00	3,80	0,45	25,05	115,50	366
	Чай с сахаром	200,00	0,06	0,02	11,10	44,44	299
Итого		450,00	7,98	4,23	53,81	333,64	
Итого за день		1700,00	52,20	46,78	238,72	2067,23	