

Согласованно:

**Главный государственный санитарный врач по
г.Шарье, Шарьинскому району, г.Мантурово ,
Мантуровскому району, Поназыревскому, Межевскому и
Кологривскому районам.**

Г.В.Блинова.

2017 год.

Утверждаю:

**Заведующая МКДОУ Якшангского
детским садом _____ Н.В.Зотова.**

от 17июля 2017 года.

**Примерное цикличное 10- дневное меню для питания детей
дошкольного возраста МКДОУ Якшангского детского сада
Поназыревского муниципального района Костромской области
от 3 до 7 лет.
10,5 часовым пребыванием детей.
(осенне -зимний период)**

[illegible]

справочник 2003	к/к	хлеб ржаной	40	40	2,6	0,4	16,9	81,6	0
					24,08	19,76	75,89	505,64	80,66
Уплотнённый полдник									
справочник	268	Плов фруктовый	круп. рисовая -34 ,масло сл. -10 , вода -50. „соль-0,6,изюм- 12,8,курага-17,марковь-32,8	200	3,87	8,61	43,84	268	1,99
А.В.Мосов	383	кисель фруктово-ягодный	кисель-24, сахар.песок - 10,	200	7,76	7,76	17,86	69,38	3,2
	к/к	хлеб пшеничный	40	40	3	1,2	20,5	104,8	0
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					14,63	20,56	82,2	442,18	3,77
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					60,89	87,93	238,87	1658,08	87,16

2 день

Сборник рецептов	№ТК	Наименование блюда	Состав,гр.	Масса порции, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал.	Витамин, С.
					белки,г.	жиры,г.	углеводы,г		
ЗАВТРАК									
Справочник 2003г	330	каша рисовая молочная жидкая	рис- 29,0 , молоко- 102,0 , масло слив.-5,0 , сахар- 6,0,соль-1,0	200	4,98	11,8	32,14	256	1,32
А.В.Мосов	422	кофейный напиток с молоком	кофе-8,0 , молоко- 50,0 , сахар-20,0 ,	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36
	89	бутерброт с повидло	хлеб пшеничный-30,0,повидло-20,0	40	3	1,2	20,5	104,8	0
2 ЗАВТРАК									
СБОРНИК 2008		яблоко	100	100	0,5	0,5	11	52,87	0,75
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					0,5	0,5	11	52,87	0,75
ОБЕД									

А.В.Мосов	45	салат из свежей капусты	капуста свежая -59,16, лук - 7,5,сахарный песок-3,0, масло растительное-3,0,лимонная кислота-0,18,соль-0,6. ТОМАТ -60 ОГУРЦЫ -35, МАСЛО РАСТ. -7	60	0,98	7,13	3,8	94,3	14,2
А.В.Мосов	103	рассольник "ленинградский"	картофель -80,0, лук -9,6, морковь - 10,0, перловка-4,0, сметана- 5,0огурец сол.-20,0,мясо говядина-27,0,масло сливочное-4,0,	200	3,38	1,9	12,24	94,74	7,3
А.В.Мосов	157	ёжики	мясо говядина - 52,0, рис-5,0, лук- 2,0,масло раст -5,0 , масло сл.- 3,0,мука-4,0,соль-0,6.	60	12,73	12,52	10,92	227,91	
СБОРНИК 2008	443	картофельное пюре	картофель -171,молоко-23,7, масло сливочное -5,25,соль-7,5.	150	0,8	0	23	141	2
справочник - 2003	399	компот из чернослив	чернослив-28,0,сахарный песок-10,0,лимонная кислота-0,2.	200	2,6	0,4	16,9	81,6	0
		хлеб ржаной		40					
					20,49	21,95	66,86	639,55	23,5
Уплотнённый полдник									
А.В.Мосов	357	сырники со сгущенным молоком	творог-135,9,яйцо - 5,0,мука-20,0,сахарный песок-7,5,масло сливочное-5,0,соль-0,9.сгущенное молоко-20,0	150	13,86	14,73	4,45	205,38	0,43
А.В.Мосов	129	чай с сахаром	чай-1,0,сахар - 10 ,	200	0,54	0,22	15,72	75,76	160
	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3	1,2	20,5	104,8	0
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					17,4	16,15	40,67	385,94	160,43
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					38,39	38,6	118,46	1078,36	184,68

3 день

Сборник рецептов	№ТК	Наименование блюда	Состав,гр.	Масса порции, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал.	Витамин, С.
					белки,г.	жиры,г.	углеводы,г		
ЗАВТРАК									

90		Бутерброт с сыром	хлеб пшеничный -30,сыр-15	30/15	3	1.2	20,5	104	0
А.В.Мосов	326	каша гречневая с молоком	греча-94,2 , молоко - 105,масло слив. - 5,0 , сахар -6 ,соль-1,0	200	6,76	10,42	25,23	224,94	0,9
	424	Молоко кипячённое	молоко	200	9,91	5,9	6,75	122	0
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					19,67	17,52	52,48	450,94	0,9
2 ЗАВТРАК									
		банан	100	100	0,5	0,5	11	52,87	0,75
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					0,5	0,5	11	52,87	0,75
ОБЕД									
справочник, 2003	64 ,128 „317	салат" из свёклы""	свёкла-70,5,масло растит.-5,0,соль-0,6.	60	2,6	2,7	2,55	61	2,3
		суп крестьянский	мясо говядина-27,0,капуста свежая-30,0,картофель-26,6,марковь-10,0,лук-9,6,пшено-4,0,масло сливочное-4,0,соль-0,2,сметана-5,0.	60	12,33	6,74	3,48	120,6	0,86
	188	сосиска молочная отварная	сосиска	60	9,6	13,2	0,072	148	
справочник, 2003	317	рагу овощное	картофель - 116 , морковь -64 ,капуста -64 , лук - 30 ,масло сливочн. - 5, молоко - 60 ,	150	0,17	0,01	27,45	94,58	25,49
	385	компот из изюма	изюм-23,0, сахар-10,0,лим. кислота-0,2	200					50
справочник, 2003		хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,9	81,6	0
итога за приём пищи					17,7	9,85	50,38	357,78	78,65
Уплотнённый полдник									
А.В.Мосов	364	омлет натуральный	яйцо-120,0,молоко-45,0,масло сливочное-7,5,соль-0,9.	165	5	6,77	19,25	168,4	11,24
справочник, 2003	431	чай с молоком	молоко-50,0,сахарный песок-7,0,чай-0,7,	200	5,6	6,4	8,2	113,6	1,4
		хлеб пшеничный		40	2,3	0,9	15,4	78,6	0
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					12,9	14,07	42,85	360,6	12,64

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	50,77	41,94	156,71	1222,19	92,94
----------------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------

4 день										
Сборник рецептов	№ТК	Наименование блюда	Состав,гр.	Масса порции, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал.	Витамин, С.	
					белки,г.	жиры,г.	углеводы,г			
ЗАВТРАК										
справочник, 2003	327	каша "Дружба"	пшено-19, рис-14, молоко- 95,0, , масло сливоч.- 5,0 , сах.песок-6,соль-1,0.	200	7,1	11,76	50,08	328	11,4	
А.В.Мосов	443	какао на молоком	какао-4,0, молоко- 100 , сахар-15 ,	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	
	88	бутерброт со сли-ным масл.	хлеб пшеничный-30,0,масло сливочное-10,0.		3	1,2	20,5	104,8	0	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					14,68	18	92,08	578,14	18,76	
2 ЗАВТРАК										
Снежок					100	0	0	11	44	12
					14,68	18	92,08	578,14	18,76	
ОБЕД										
А.В.Мосов	61	салат из свежихпомидор с растительным маслом	помидоры свежие-51,7,лук репчатый-14,3,масло растительное-5,0,соль-0,6.	60	3,74	1,7	10,18	72,82	9,88	
А.В.Мосов	96	борщ из свежей капусты	говядина-27 , лук -9,6, морковь-10.0, свёкла-40,0,капуста-20,0,картофель-21,4,масло сливочное-4,0,томат паста-6,0,сахарный песок-2,0,лимон.кислота-0,1,соль-0,4,сметана-5,0. сметана15%ж- 2,4 ,	200	10,6	7,4	2	118,04	0,28	
А.В.Мосов	226	котлета рыбная	рыба-53,4,хлеб пшеничный-10,8,молоко-15,0,мука-6,0,масло растительное-4,8	60	8,55	7,23	41,17	270,51	0	
А.В.Мосов	448	рис отварной	рис-54,0,масло сливочное-6.75,соль-7,5	150	0	0	19,6	80	30	
справочник, 2003	389	компот из кураги	курага -25,0,сахарный песок-10,0,лимонная кислота-0,2.	40	2,6	0,4	16,9	81,6	0	

		хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,9	81,6	0
		конфета		50					
					28,09	17,13	106,75	704,57	40,16
Уплотнённый полдник									
А.В.Мосов	132	суп молочный с макаронными изделиями	молоко-100,0, масло сливоч. - 1,6,макаронные изделия-16,0,сахарный песок-1,2,соль-0,2.	200	4,5	4,7	16,8	129	0
А.В.Мосов	394	компот из свежих яблок	яблоки-61,3,сахарный песок-10,0,лимонная кислота-0,2	200	0,21	0,21	15,27	62	6
	к/к	Хлеб пшеничный,печенье		40/50	3	1,2	20,5	104,8	0
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					7,71	6,11	52,57	295,8	6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					65,16	59,24	343,48	2156,65	83,68

5 день									
Сборник рецептов	№ТК	Наименование блюда	Состав,гр.	Масса порции, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал.	Витамин, С.
					белки,г.	жиры,г.	углеводы,г		
ЗАВТРАК									
А.В.Мосов	310	каша пшеничная вязкая молочная	крупка пшеничная-50,0, , молоко-152 ,масло слив.- 5, сахар-4,8,	200	6,98	10,42	25	222,38	0,9
А.В.Мосов	431	Чай с молоком	Чай -0,7,сахар. песок-7,0, молоко - 50. вода -150	200	1,54	1,63	9,36	56	0,72
	к/к	хлеб пшеничный		40	3	1,2	20,5	104,8	0
справочник, 2003		молоко варённое-сгущенное		10	1,33	0,01	6,2	29	1,5
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					12,85	13,26	61,06	412	3,12
2 ЗАВТРАК									
	к/к	мандарин	100	100	0,5	0,5	11	52,87	0,75
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					0,5	0,5	11	52,87	0,75

ОБЕД									
А.В.Мосов	145	суп"харчо"	мясо говядина-43,2,рис-14,0,лук-19,04,масло сливочное-8,0томат паста-6,0, чеснок-1,6,зелень-7,2	200	2,8	4,34	12,54	106,54	10,08
А.В.Мосов	178	оладьи из печени	печень-66,0,марковь-9,36,яйцо-12,0,соль-1,2,масло сливочное-7,2,мука-12,0	60	12,77	9,49	8,93	173	23,2
А.В.Мосов	443	Картофельное пюре	картофель-171,,молоко-23,7,масло сливочное-5,25,соль-7,5.	150	3,24	5,6	22,05	156	0
А.В.Мосов	21	салат "Здоровье"	марковь-24,9,свёкла-25,2, зелёный горошек-15,8,масло растительное-11,0,соль -0,6	60	0,87	11,04	3,91	118	4,3
справочник, 2003	111	хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,9	81,6	0
	390	компот из свежих груш	груша-60,0,сахарный песок-10,0,лимонная кислота-0,2.	200	0	0	10,03	38	2
									2
итого за прием пищи					22,28	30,87	74,36	673,14	41,58
Уплотнённый полдник									
А.В.Мосов	487	пирожок с повидло	мука-59,02 сах.песок-12 , масло раст.- 1,0,дрожжи- 1,5 ,сахар. песок-2,масло сливочное-17,2,повидло - 8.соль-8,0	100	6,35	15,64	58,03	398	0,8
сборник, 2008	84	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ		40	5,08	4,6	5,12	4.64	62,8
А.В.Мосов	424	молоко	молоко-211	200	5,9	6,75	9,91	122	2,74
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					17,33	26,99	73,06	524,64	66,34
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					52,96	71,62	219,48	1662,65	111,79

6 день									
Сборник рецептов	№ТК	Наименование блюда	Состав,гр.	Масса порции, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал.	Витамин, С.
					белки,г.	жиры,г.	углеводы,г		
ЗАВТРАК									

справочник, 2003	328	каша молочная манная жидкая	манка-15, молоко3,2%ж.- 150 , сахар- 6 , масло слив.-3 ,	200	5,96	11,8	31,02	254	1,32
А.В.Мосов	434	Чай с сахаром и лимоном	Чай-1,0, сахар-15 ,лимон-8	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36
	90	бутерброт с сыром	хлеб пшеничный-30,сыр-15.	30.окт	0,26	0,05	15,25	59	2,9
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					10,0	15,89	67,77	458,34	11,58
2 ЗАВТРАК									
		йогурт	100	100	0,4	0	11,5	47	1
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					0,4	0	11,5	47	1
ОБЕД									
справочник, 2003	59	салат из свжих огурцов	масло раст.- 5 , огурец св.-58,5, соль-0,3	60	0,44	12.январ	1,44	53	3,26
А.В.Мосов	123	суп картофельный с мясными фрикадельками	мясо говядина-24,8картофель-106,6, морковь-10, лук -9,6,масло сливочное-4,0,томат паста-2,0,соль-0,2	200	5,3	5,59	14,73	133,6	0
А.В.Мосов	207	кура отварная	кура-124,8,лук-2,4,соль-0,72	60	10,11	7,59	5,17	134,98	0,64
А.В.Мосов	439	капуста тушеная	капуста- 215, морковь-3,75 , лук-7,2 , масло слив.- 5,25, мука-1,8 , томат .паста-2,7 ,лимонная кислота-0,135,сахарный песок-4,5,соль-1,5	150	3,53	4,53	15,09	116	5,98
	383	Кисель плодово-ягодный	кисель-24. песок- 10 ,лимонная кислота-0,2	200	0,4	0,1	28,2	116,53	0,05
справочник, 2003	111	хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,9	81,6	0
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					22,38	31,11	81,53	635,71	9,93
Уплотнённый полдник									
А.В.Мосов	281	оладьи с повидло	мука-84,6 , яйцо-4,05, молоко-84,6, дрожжи-2,4 , сах.песок- 3,0,соль-0,45, масл.растительное-9.0,повидло-20.0	200	14,5	9,9	67,54	402,1	2,72

А.В.Мосов	424	молоко	молоко	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08
ИТОГО ЗА ПРИЕМ									
ПИЩИ					14,7	9,95	82,54	459,1	3,92
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					47,48	56,95	243,34	1600,15	26,43

7 день									
Сборник рецептур	№ТК	Наименование блюда	Состав,гр.	Масса порции, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал.	Витамин, С.
					белки,г.	жиры,г.	углеводы,г		
ЗАВТРАК									
Сборник рецептур2008	184	каша ячневая молочная	крупa ячневая-20, молоко3,2%ж-95,5, масло слив.-5, сах.песок-4,9,	200	6,9	6,9	33,4	223,5	0,5
А.В.Мосов	424	Молоко	молоко	200	5,9	6,75	9,91	122	2,74
	110	хлеб пшеничный		40	3	1,2	20,5	104,8	0
		печенье сахарное		50	0,1	8,3	0,1	75	0
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					15,9	23,15	69,91	525,3	3,24
2 ЗАВТРАК									
	к/к	сок	100	100	0,5	0	0	44	11
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					0,5	0	0	44	11
ОБЕД									
справочник, 2003	40	салат "Витаминка"	капуста свежая-35,марковь-11,3,яблоки свежие-17,0,сахарный песок-3,0, лимонная кислота-0,06,соль-0,6, масло растительное-3,0.	60	0,72	3,09	6,53	56	17,88
А.В.Мосов	115	суп овощной	капуста-20,0. ,картофель-53.4 масло слив.-4,0 , морковь-10, лук-9.6 , масло слив.-4,0.зеленый горошек-9,2,соль-0,2,сметана-5,0	200	4,51	5,85	25,39	173,79	12,45
А.В.Мосов	192	шницель из мяса говядина	мясо говядина 88,7,яйцо-6,5,соль-1,87.сухарипаниров.-11,2,масло растительное-5,6,	70	17,87	2,4	4,68	109,3	0,49

Сборник рецептур2008	447	макароны отварные	макароны-50.93,масло сливочное-5,25,соль-7,5	200	0,8	0	23	141	
справочник, 2003	395	компот из сухофруктов	сухоф.-24,0,сахарный песок-10,0, лимонная кислота-0,2	200	2,6	0,4	16,9	81,6	0
		хлеб ржаной		40	2,72	0,52	16	91	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					29,22	12,26	92,5	652,69	30,82
Уплотнённый полдник									
А.В.Мосов	344	запеканка творожная со сгущ. молоком.	творог9%-141, крупа манная-10,0, яйцо-4.0,сметана-5,0,сахар-10, масло слив.-5,0,сухари паниров.-5,0,соль-0,75,сгущ молоко-20,0.	150/20	28,6	17,93	24,56	385,6	0,49
справочник, 2003	434	чай с сахаром и лимоном	чай-1,0,сахар. Песок-15,0,лимон-8,0	200	15,22	0,26	0,05	59	1,46
А.В.Мосов		хлеб пшеничный		40	19,68	3	0,32	106	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					63,5	21,19	24,93	550,6	1,95
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					109,12	56,6	187,34	1772,59	47,01

8 день

[illegible]

ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				5,6	6,4	15,18	145	0,75	
ОБЕД									
А.В.Мосов	28	борщъ на мясном бульоне со сметаной	свекла- 30 , картофель-30 , капуста-40 , морковь-13, лук-8, лимонная кислота-0,10 , сахар- 0,8, сметана15%ж-8	200	3,308	1,47	5,42	84,98	9,98
А.В.Мосов	61	салат из свежих помидор	помидоры свежие-51,7,лук репчатый-14,3,масло растит.-5,0,соль-0,6.	60	10,38	9,46	2,55	135,48	0,21
А.В.Мосов	181	печень по-строгоновски	печень гов.-89,0,масло слив.-6,0,сметана-11,25,мука-3,375.лук-11,9,томат паста-1,5,соль-1,0	50	14,16	10,8	3,89	170	
А.В.Мосов	445	греча отварная	греча-69,3,масло слив.-5,25,соль-0,75,	150	5,85	6,15	31,26	207,38	0
А.В.Мосов	385	компот из изюма	изюм-23,0,сахарный песок-10,0, лимонная кислота-0,2	200	0	0	19,6	80	30
справочник, 2003		хлеб ржаной	40	40	2,6	0,4	16,9	81,6	0
									50
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				36,298	28,28	79,62	759,44	90,19	
Уплотнённый полдник									
		Яйцо отварное		27					
А.В.Мосов	37	сок	200	200	5,6	6,4	8,2	112	1,2
		салат из моркови с яблоками		150	0,51	0,135	9,45	87	19,95
		хлеб пшеничный 40	морковь-31,2,яблоки-24,6, сахар-4,8						
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				6,11	6,535	17,65	199	21,15	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				63,768	60,255	196,91	1671,58	120,35	

9 день									
Сборник рецептов	№ТК	Наименование блюда	Состав,гр.	Масса порции, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал.	Витамин, С.
					белки,г.	жиры,г.	углеводы,г		
ЗАВТРАК									

Сборник рецептур 2008	189	каша пшеничная молочная жидкая	крупа пеничн-20, молоко 3,2%ж-101,3 масло слив.-5, сахар-4	200	7,3	6,9	35,1	172,6	0,5
А.В.Мосов	117	какао на молоке	какао -3,2, молоко - 180, сахар-13	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08
	110	хлеб пшеничный	40	40	3	1,2	20,5	104,8	0
А.В.Мосов	27	сыр порционный	10	10	2,6	2,68	0	35,2	0,28
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					19,1	17,18	77,96	482,42	1,86
2 ЗАВТРАК									
	к/к	сок	100	100	0,4	0	11,5	47	1
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					0,4	0	11,5	47	1
ОБЕД									
А.В.Мосов	125	суп картофельный с рыбой	рыба-27,8, картофель-120, морковь-10, лук-9,6,масло сливочное-4,0,сол-0,2.	200	3,48	0,54	14,52	192,6	2,96
А.В.Мосов	163	котлета "Здоровье"	говядина- 60,морковь- 9,6,лук- 4,32,масло растит.-3,6,молоко-8,4,яйцо-4,8,соль-1,1,сахари панировочные-6,0.	60	16,52	14,97	17,37	279,66	7,88
2008	50	салат "свеколка"	Ссвёкла-57,4,изюм-5,1,масло растит.-6.0.	60	4,8	2,06	9,12	110,4	4,2
А.В.Мосов	448	рис отварной	рис-54,масло сливочное-6,75,соль-7,5.	150	3,81	6,11	38,61	228	
справочник, 2003		хлеб ржаной	40	40	2,6	0,4	16,9	81,6	0
	389	компот из кураги	курага-25,0,сахарный песок-10,лимонная кислота-0,2.	200	1,3	0	23,73	96	50
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					32,51	24,08	120,25	988,26	65,04
Уплотнённый полдник									
А.В.Мосов	37	салат "Студенческий"	картофель-90,марковь-43,2,зелёный горошек-50,7,яйцо-27,масло растит.-18,зелень(петрушка)-6,0,соль-0,6.	180	8,65	10,88	44,2	314,44	0,16
		хлеб пшеничный		40	3	0,32	19,68	106	
А.В.Мосов	132	чай сладкий	чай-0,6, сахар-13,	200	12	3,06	13	49,28	6
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					23,65	14,26	76,88	469,72	6,16

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	75,66	55,52	286,59	1987,4	74,06
----------------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--------------

10 день									
Сборник рецептур	№ТК	Наименование блюда	Состав,гр.	Масса порции, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал.	Витамин, С.
					белки,г.	жиры,г.	углеводы,г		
ЗАВТРАК									
А.В.Мосов	322	каша вязкая молочная кукурузная	крупa кукурузная -20, молоко- 89,2 , сахар-6, масло слив.- 10,сахарный песок-6,0 ,	200	6,66	11	22,64	216,44	0,9
А.В.Мосов	424	молоко стерилиз.	молоко- 200 , сахар-13 ,	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36
	110	хлеб пшеничный	40	40	3	1,2	20,5	104,8	0
Сборник 2008	13	масло сливочное (порциями)	масло сл.-10	10	0,1	8,3	0,1	75	0
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					14,34	25,54	64,74	541,58	8,26
2 ЗАВТРАК									
	к/к	фрукт	100	100	0,5	0,5	11	52,87	0,75
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					0,5	0,5	11	52,87	0,75
ОБЕД									
	40	салат Витаминный	капуста свежая-35,марковь-11,3,яблоки свежие-17,сахарный песок-3, лимонная кислота-0.06, соль 0,3,масло раст.-3.	60	1,06	9,96	3,96	68,88	4,02
Сборник рецептур2008	92/71	суп с мучными клёцками на мясном бульоне	мука пшен.-20 , картофель-40 , лук-10 , яйцо- 1/10 ,морковь- 16	200	4,32	4,64	13,52	114,72	0,9
А.В.Мосов	155	Гуляш из мяса говядины	говядина-107 ,мука пшенич.-4,,яйцо-1/8, масло слив. не сол.-5, томат паста 3,6, лук 18, соль 0,5	50/75	12,71	13,44	3,9	188,42	0,06
А.В.Мосов	56	картофельное пюре	картофель -105 , молоко -28, масло сливоч. -2,5	130	2,81	4,06	6,9	107,38	2,71
Сборник рецептур2008	103	сок	200	200	0,08	0	23	141	2

справочник, 2003	111	хлеб ржаной	40	40	2,6	0,4	16,9	81,6	0
Итого за прием пищи					23,58	32,5	68,18	702	9,69
Уплотнённый полдник									
2008	265	Макароны с сыром,	макароны 52,5; масло сливочное 5; сыр 16,2; соль 1.12.	150/15	9,2	7,9	42,7	279,7	
А.В.Мосов	127	молоко стерилиз.	200	200	5,6	6,4	8,2	112	1,2
	к/к	печенье	50	50	3,75	5	37,25	208,5	0
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					18,55	19,3	88,15	600,5	1,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					60,92	77,84	232,35	1896,95	19,9

АНАЛИЗ за 10 дней									
День	№ТК	Наименование блюда	Состав,гр.	Масса порции, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал.	Витамин, С.
					белки,г.	жиры,г.	углеводы,г		
1 день					60,89	87,93	238,87	1658,08	87,16
2 день					38,39	38,6	118,46	1078,36	184,68
3 день					50,77	41,94	156,71	1222,19	92,94
4 день					65,16	59,24	343,48	2156,65	83,68
5 день					52,96	71,62	219,48	1662,65	111,79
6 день					47,48	56,95	243,34	1600,15	26,43
7 день					109,12	56,6	187,34	1772,59	47,01
8 день					63,768	60,255	196,91	1671,58	120,35
9 день					75,66	55,52	286,59	1987,4	74,06
10 день					66,92	77,84	232,35	1959,75	19,9
за 10 дней					631,118	606,495	2223,53	16769,4	848
в среднем в 1 день					63,12	60,65	222,35	1676,9	84,8

НОРМА

54,75	51,75	206,25	1472,25	
-------	-------	--------	---------	--

отклонение от нормы

2%	2%	4%	4%	
----	----	----	----	--