



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Совхозная средняя общеобразовательная школа»

П Р И К А З

31.08. 2023г.

№ 38

с. Совхозный

**«Об утверждении примерного 10-дневного меню»**

В соответствии с требованиями к составлению меню для детей дошкольного возраста (СанПиН 2.3/2.4.3590-20), с целью организации сбалансированного рационального питания детей в ДООУ, строгого выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Внести изменения и утвердить примерное 10-ти дневное меню (осень-зима) детей в возрасте
  - от 3 до 8 лет Большевеньинского детского сада (Приложение 1).
  - от 1 до 3 лет Совхозного (Непрерменно-Лудзинского) детского сада (Приложение 2),
  - от 3 до 8 лет Совхозного (Непрерменно-Лудзинского) детского сада (Приложение 3).
2. Ввести в действие примерное 10-ти дневное меню (весна-лето) с 01.09.2023г.
3. Ответственным за составление меню Зверевой Т.С. и Петуховой Е.В. обсудить с сотрудниками ДООУ на производственном совещании примерное 10-ти дневное меню для детей.
4. Контроль за исполнением данного приказа возложить на руководителя структурного подразделения Звереву Т.С. и Петухову Е.В.

Директор школы

С.Н. Галкин

С приказом ознакомлена

  
\_\_\_\_\_/Т.С. Зверева/

  
\_\_\_\_\_/Е.В. Петухова/

Меню.

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:				10,23	12,76	69,06	432,39	10,02
	Каша пшеничная жидкая молочная	200.000	4,320	5,700	30,860	192,500	0,000	111/6
	Чай с молоком или сливками	180.000	3,190	2,790	13,570	92,390	0,020	263
	Масло порциями	5.000	0,040	3,630	0,070	33,000	0,000	5
	Батон	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	317
	Яблоки свежие	100.000	0,400	0,400	9,800	44,000	10,000	248/1
обед:			14,64	17,98	91,38	588,46	35,60	
	Рассольник ленинградский	150.000	1,260	3,080	9,960	72,450	4,530	60
	Бульон мясной	50.000	0,530	0,120	0,360	4,600	0,250	48
	Салат из свеклы отварной	60.000	0,860	3,650	5,020	56,400	5,700	34
	Рагу из овощей	150.000	3,350	6,060	15,240	130,010	21,500	87
	Птица, тушенная в соусе с овощами	80.000	4,230	3,010	7,260	72,700	3,220	199
	Компот из кураги	180.000	0,400	0,020	24,980	102,600	0,360	253/2
	Хлеб пшеничный	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	310
	Хлеб ржаной	30.000	1,470	0,300	13,440	63,000	0,000	311
	Соль	4.800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
	Сметана	10.000	0,260	1,500	0,360	16,200	0,040	319
полдник:			10,71	13,89	58,67	401,75	2,53	
	Коржики молочные	80.000	5,220	8,990	49,580	299,740	0,060	298
	Молоко кипяченое	180.000	5,490	4,900	9,090	102,010	2,470	269
Итого за первый день:			1519.800	35.580	44.630	219.110	1422.600	48.150
День 2								
завтрак:				11,37	12,25	61,34	400,75	11,24
	Каша овсяная (геркулес) жидкая молочная	200.000	3,560	6,260	24,020	166,240	0,000	111/3
	Кофейный напиток с молоком	180.000	2,810	2,390	12,760	84,010	1,170	264
	Батон	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	317
	Сыр порциями	10.000	2,320	2,960	0,000	36,000	0,070	6
	Яблоки свежие	100.000	0,400	0,400	9,800	44,000	10,000	248/1
обед:			32,68	27,15	109,16	811,85	21,18	
	Борщ с капустой и картофелем	150.000	1,100	2,940	7,650	61,500	6,170	52
	Бульон мясной	50.000	0,530	0,120	0,360	4,600	0,250	48
	салат из белокачанной капусты	60.000	0,680	1,950	3,760	36,240	10,260	13
	Пюре гороховое с маслом	150.000	13,640	6,860	35,030	255,000	0,000	120
	Тефтели мясные (1-й вариант)	80.000	11,820	13,240	15,620	228,000	0,860	187
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180.000	0,900	0,000	18,180	76,810	3,600	268
	Хлеб пшеничный	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	310
	Хлеб ржаной	30.000	1,470	0,300	13,440	63,000	0,000	311
	Соль	4.800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
	Сметана	10.000	0,260	1,500	0,360	16,200	0,040	319
полдник:			20,92	14,86	26,83	324,69	0,23	
	Запеканка из творога	100.000	17,730	12,070	13,260	232,300	0,210	149
	Чай с молоком или сливками	180.000	3,190	2,790	13,570	92,390	0,020	263
Итого за второй день:			1544.800	64.970	54.260	197.330	1537.290	32.650
День 3								
завтрак:				13,82	15,35	79,08	506,29	13,38
	Каша вязкая молочная "Дружба"	200.000	6,220	7,720	27,700	201,000	1,940	107
	Какао с молоком	180.000	3,780	3,260	15,550	106,790	1,440	266
	Батон	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	317
	Масло порциями	5.000	0,040	3,630	0,070	33,000	0,000	5
	Бананы свежие	100.000	1,500	0,500	21,000	95,000	10,000	248/3
обед:			29,01	26,03	105,86	775,53	10,64	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150.000	1,620	1,700	10,290	62,850	4,950	64
	Бульон из кур	50.000	0,240	0,000	0,270	2,050	0,100	49
	Салат из моркови и яблок	60.000	0,520	3,130	4,720	49,200	4,170	20
	Плов из птицы (сад)	220.000	22,480	20,640	37,400	425,330	1,060	200/2
	Компот из изюма	180.000	0,400	0,020	24,980	102,600	0,360	253/1
	Хлеб пшеничный	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	310
	Хлеб ржаной	30.000	1,470	0,300	13,440	63,000	0,000	311
	Соль	4.800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
полдник:			11,36	12,77	29,58	277,15	0,51	
	Омлет натуральный с маслом	100.000	9,010	12,510	2,240	156,250	0,490	131
	Хлеб пшеничный	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	310
	Чай с сахаром	180.000	0,070	0,020	12,580	50,400	0,020	261
Итого за третий день:			1549.800	54.190	54.150	214.520	1558.970	24.530

День 4								
завтрак:			11,19	11,15	64,43	402,89	10,09	
Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша манная жидкая молочная	200.000	3,000	4,760	26,300	160,000	0,000	111/1
	Чай с молоком или сливками	180.000	3,190	2,790	13,570	92,390	0,020	263
	Батон	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	317
	Сыр порциями	10.000	2,320	2,960	0,000	36,000	0,070	6
	Яблоки свежие	100.000	0,400	0,400	9,800	44,000	10,000	248/1
обед:			17,04	16,76	83,50	560,72	36,99	
	Щи из свежей капусты с картофелем	150.000	1,050	2,930	5,090	50,850	11,090	56
	Бульон из кур	50.000	0,240	0,000	0,270	2,050	0,100	49
	Салат из солёных огурцов с луком	60.000	0,500	3,020	1,110	33,600	4,250	29
	Пюре картофельное	150.000	3,060	4,800	20,450	138,000	18,170	216
	Рыба, тушенная с овощами (сад)	80.000	7,780	3,950	3,040	83,920	2,980	156/1
	Хлеб пшеничный	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	310
	Хлеб ржаной	30.000	1,470	0,300	13,440	63,000	0,000	311
	Сметана	10.000	0,260	1,500	0,360	16,200	0,040	319
	Компот из сушеных фруктов	180.000	0,400	0,020	24,980	102,600	0,360	253
полдник:			16,03	11,16	42,44	332,87	2,52	
	Ватрушки с творогом	80.000	10,540	6,260	33,350	230,860	0,050	283/1
	Молоко кипяченое	180.000	5,490	4,900	9,090	102,010	2,470	269
Итого за четвёртый день:		1520.000	44.260	39.070	190.370	1296.480	49.600	
День 5								
завтрак:			11,45	11,84	65,43	414,91	12,09	
	Суп молочный с рисом	200.000	4,820	5,080	16,840	132,400	0,920	69
	Кофейный напиток с молоком	180.000	2,810	2,390	12,760	84,010	1,170	264
	Батон	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	317
	Масло порциями	5.000	0,040	3,630	0,070	33,000	0,000	5
	Бананы свежие	100.000	1,500	0,500	21,000	95,000	10,000	248/3
обед:			20,03	18,24	73,60	545,12	35,09	
	Суп картофельный на рыбном бульоне	200.000	4,800	2,720	14,040	99,620	10,340	61
	Салат из свёклы с сыром и чесноком	60.000	2,710	4,720	4,350	70,800	3,430	37
	Капуста тушеная	150.000	3,020	5,660	10,140	109,500	18,300	84
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	80.000	5,620	4,580	4,090	79,500	0,460	181
	Хлеб пшеничный	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	310
	Хлеб ржаной	30.000	1,470	0,300	13,440	63,000	0,000	311
	Чай с лимоном	180.000	0,130	0,020	12,780	52,200	2,560	262
полдник:			8,08	5,24	22,76	170,50	1,40	
	Кефир, бифидофрут	200.000	5,800	5,000	8,000	100,000	1,400	270
	Батон	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	317
Итого за пятый день:		1475.000	39.560	35.320	161.790	1130.530	48.580	
День 6								
завтрак:			10,78	9,60	70,97	413,79	11,44	
	Каша пшенная жидкая молочная	200.000	4,320	5,700	30,860	192,500	0,000	111/6
	Какао с молоком	180.000	3,780	3,260	15,550	106,790	1,440	266
	Батон	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	317
	Яблоки свежие	100.000	0,400	0,400	9,800	44,000	10,000	248/1
обед:			27,46	19,36	117,32	748,72	14,72	
	Нугулишйд (Суп картофельный с горохом и нугулями, удмуртское блюдо)	150.000	3,300	1,920	16,500	89,280	3,450	66
	салат из белокачанной капусты	60.000	0,680	1,950	3,760	36,240	10,260	13
	Макаронные изделия отварные с маслом	150.000	8,520	6,540	40,880	256,500	0,000	124
	Гуляш из отварного мяса (сад)	80.000	10,280	8,270	2,640	126,000	0,400	177/1
	Компот из кураги	180.000	0,400	0,020	24,980	102,600	0,360	253/2
	Хлеб пшеничный	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	310
	Хлеб ржаной	30.000	1,470	0,300	13,440	63,000	0,000	311
	Соль	4.800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
	Бульон мясной	50.000	0,530	0,120	0,360	4,600	0,250	48
полдник:			10,89	8,23	42,20	285,47	3,01	
	Пирожки печёные (из пресного сдобного теста) с картофелем и луком	80.000	5,400	3,330	33,110	183,460	0,540	282/4
	Молоко кипяченое	180.000	5,490	4,900	9,090	102,010	2,470	269
Итого за шестой день:		1504.800	49.130	37.190	230.490	1447.980	29.170	
День 7								
завтрак:			11,01	12,28	71,49	397,71	11,17	
	Каша пшеничная жидкая молочная	200.000	5,480	5,720	33,600	205,200	0,000	111/5
	Кофейный напиток с молоком	180.000	2,810	2,390	12,760	84,010	1,170	264
	Батон	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	317
	Масло порциями	5.000	0,040	3,630	0,070	33,000	0,000	5
	Груши свежие	100.000	0,400	0,300	10,300	5,000	10,000	248/2
обед:			23,75	16,79	90,88	811,11	121,62	
	Суп картофельный с клецками	150.000	1,680	2,270	9,230	64,160	3,140	65
	Бульон мясной	50.000	0,530	0,120	0,360	4,600	0,250	48



Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
			8,08	5,24	22,76	170,50	1,40	
полдник:								
	Кефир, бифидфрут	200.000	5,800	5,000	8,000	100,000	1,400	270
	Батон	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	317
		1394.800	44.300	34.280	176.230	1192.270	71.890	
Итого за десятый день:		15088.400	505.810	428.480	1987.200	13893.820	533.180	
Итого за весь период:		1508.840	50.581	42.848	198.720	1389.382	53.318	
Среднее значение за период								
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			14.731	27.393	57.876			

## Примерное меню.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:			5,35	7,36	53,63	302,45	2,02	
	Каша пшеничная жидкая молочная	150.000	3,240	4,280	23,150	144,380	0.000	111/6
	Чай с сахаром	150.000	0,060	0,020	10,490	42,000	0,020	261
	Масло порциями	4.000	0,030	2,900	0,050	26,400	0.000	5
	Батон	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0.000	317
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100.000	0,500	0.000	10,100	42,670	2,000	268
обед:			11,76	10,97	69,58	423,73	17,22	
	Салат из свеклы отварной	30.000	0,430	1,830	2,510	28,200	2,850	34
	Рассольник ленинградский	120.000	1,010	2,460	7,970	57,960	3,620	60
	Сметана	6.000	0,160	0,900	0,220	9,720	0,020	319
	Бульон мясной	30.000	0,320	0,070	0,210	2,760	0,150	48
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	50.000	3,520	2,870	2,560	49,690	0,290	181
	Овощи в молочном соусе	110.000	2,500	2,180	10,080	70,400	9,000	226
	Компот из свежих яблок	150.000	0,120	0,120	17,910	72,000	1,290	251/1
	Хлеб пшеничный	28.000	2,130	0,220	13,780	65,800	0.000	310
	Хлеб ржаной	32.000	1,570	0,320	14,340	67,200	0.000	311
	Соль	4.000	0.000	0.000	0.000	0,000	0.000	314
полдник:			7,84	9,70	38,57	272,35	2,10	
	Коржики молочные	50.000	3,260	5,620	30,990	187,340	0,040	298
	Молоко кипяченое	150.000	4,580	4,080	7,580	85,010	2,060	269
Итого за первый день:		1184.000	24.950	28.030	161.780	998.530	21.340	
День 2								
завтрак:			7,61	7,75	59,35	337,48	10,08	
	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	150.000	2,670	4,700	18,020	124,680	0.000	111/3
	Чай с сахаром	150.000	0,060	0,020	10,490	42,000	0,020	261
	Батон	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0.000	317
	Сыр порциями	8.000	1,860	2,370	0.000	28,800	0,060	6
	Бананы свежие	100.000	1,500	0,500	21,000	95,000	10,000	248/3
обед:			17,54	10,75	77,16	585,04	22,98	
	Салат из свежих огурцов	30.000	0,230	1,800	0,710	19,980	1,410	28
	Суп картофельный на рыбном бульоне	150.000	3,600	2,040	10,530	74,720	7,760	61
	Жаркое по-домашнему (ясли)	160.000	9,010	6,370	17,600	272,000	9,810	176/1
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200.000	1,000	0.000	20,200	85,340	4,000	268
	Хлеб пшеничный	28.000	2,130	0,220	13,780	65,800	0.000	310
	Хлеб ржаной	32.000	1,570	0,320	14,340	67,200	0.000	311
	Соль	4.000	0.000	0.000	0.000	0,000	0.000	314
полдник:			7,46	5,32	31,52	203,01	2,23	
	Пирожки печеные с яблоками (дрожжи сухие)	50.000	2,880	1,240	23,940	118,000	0,170	279/13
	Молоко кипяченое	150.000	4,580	4,080	7,580	85,010	2,060	269
Итого за второй день:		1232.000	32.610	23.820	168.030	1125.530	35.290	
День 3								
завтрак:			14,96	19,23	38,22	383,19	14,98	
	Омлет с зеленым горошком	150.000	9,860	13,050	5,570	176,790	3,780	132
	Какао с молоком	150.000	3,150	2,720	12,960	89,000	1,200	266
	Батон	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0.000	317
	Масло порциями	4.000	0,030	2,900	0,050	26,400	0.000	5
	Яблоки свежие	100.000	0,400	0,400	9,800	44,000	10,000	248/1
обед:			20,49	17,19	82,08	566,72	10,77	
	Салат из белокочанной капусты	30.000	0,340	0,980	1,880	18,120	5,130	13
	Суп картофельный с домашней лапшой	150.000	1,730	1,850	10,100	63,900	4,950	64*
	Плов из птицы (ясли)	150.000	15,000	13,860	25,100	285,000	0,390	200 /1
	Компот из сушеных фруктов	150.000	0,330	0,020	20,820	85,500	0,300	253
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0.000	310
	Хлеб ржаной	32.000	1,570	0,320	14,340	67,200	0.000	311
	Соль	4.000	0.000	0.000	0.000	0,000	0.000	314
полдник:			9,07	6,90	26,49	201,77	2,15	
	Лапшевник с творогом и маслом	50.000	4,460	2,790	10,520	85,000	0,090	129
	Джем, повидло	15.000	0,030	0,030	8,390	31,760	0.000	313
	Молоко кипяченое	150.000	4,580	4,080	7,580	85,010	2,060	269
Итого за третий день:		1175.000	44.520	43.320	146.790	1151.680	27.900	
День 4								
завтрак:			6,76	9,15	44,11	285,40	0,72	
	Каша манная жидкая молочная	150.000	2,250	3,570	19,730	120,000	0.000	111/1
	Чай с сахаром	150.000	0,060	0,020	10,490	42,000	0,020	261
	Батон	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0.000	317
	Масло порциями	4.000	0,030	2,900	0,050	26,400	0.000	5

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Кефир, бифидфрут	100.000	2,900	2,500	4,000	50,000	0,700	270
обед:			12,07	10,19	84,54	437,88	21,42	
	Салат из моркови	30.000	0,380	0,030	3,190	17,550	1,440	19
	Борщ с капустой и картофелем	120.000	0,880	2,350	6,120	49,200	4,930	52
	Бульон мясной	30.000	0,320	0,070	0,210	2,760	0,150	48
	Сметана	6.000	0,160	0,900	0,220	9,720	0,020	319
	Котлеты, биточки, шницели рыбные	50.000	4,880	2,720	17,720	71,250	0,270	163
	Пюре картофельное	110.000	2,240	3,520	14,990	101,200	13,320	216
	Компот из свежих яблок	150.000	0,120	0,120	17,910	72,000	1,290	251/1
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	310
	Хлеб ржаной	32.000	1,570	0,320	14,340	67,200	0,000	311
	Соль	4.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
полдник:			7,70	6,44	33,73	226,01	2,06	
	Сдоба обыкновенная	50.000	3,120	2,360	26,150	141,000	0,000	290
	Молоко кипяченое	150.000	4,580	4,080	7,580	85,010	2,060	269
Итого за четвёртый день:		1176.000	26.530	25.780	162.380	949.290	24.200	
День 5			24,66	21,32	49,61	430,86	12,93	
завтрак:			20,370	15,960	18,780	282,450	1,950	148
	Пудинг из творога с яблоками	150.000	2,340	2,000	10,640	70,010	0,980	264
	Кофейный напиток с молоком	150.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	317
	Батон	20.000	0,030	2,900	0,050	26,400	0,000	5
	Масло порциями	4.000	0,400	0,300	10,300	5,000	10,000	248/2
	Груши свежие	100.000	13,94	8,98	69,89	419,15	83,93	
обед:		30.000	0,380	0,030	3,190	17,550	1,440	19
	Салат из моркови	30.000	0,380	0,030	3,190	17,550	1,440	19
	Пуштышуд (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на мясном бульоне	150.000	3,450	2,400	7,350	64,500	7,200	63/1
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	50.000	3,520	2,870	2,560	49,690	0,290	181
	Каша вязкая пшеничная	110.000	2,990	2,990	18,370	112,200	0,000	106/5
	Напиток из плодов шиповника	150.000	0,510	0,210	14,240	61,010	75,000	267
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	310
	Хлеб ржаной	32.000	1,570	0,320	14,340	67,200	0,000	311
	Соль	4.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
полдник:			9,31	10,96	22,14	224,01	2,13	
	Бутерброды с сыром	50.000	4,730	6,880	14,560	139,000	0,070	3
	Молоко кипяченое	150.000	4,580	4,080	7,580	85,010	2,060	269
Итого за пятый день:		1170.000	47.910	41.260	141.640	1074.020	98.990	
День 6			8,61	8,34	51,21	311,22	3,54	
завтрак:			4,670	5,790	20,780	150,750	1,460	107
	Каша вязкая молочная "Дружба"	150.000	4,670	5,790	20,780	150,750	1,460	107
	Чай с сахаром	150.000	0,060	0,020	10,490	42,000	0,020	261
	Батон	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	317
	Сыр порциями	8.000	1,860	2,370	0,000	28,800	0,060	6
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100.000	0,500	0,000	10,100	42,670	2,000	268
обед:			13,39	11,31	78,60	465,91	22,11	
	Салат из свеклы отварной	30.000	0,430	1,830	2,510	28,200	2,850	34
	Нугылишуд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртское блюдо)	120.000	2,640	1,540	13,200	71,420	2,760	66
	Бульон мясной	30.000	0,320	0,070	0,210	2,760	0,150	48
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	50.000	3,520	2,870	2,560	49,690	0,290	181
	Рагу из овощей	110.000	2,450	4,440	11,180	95,340	15,760	87
	Компот из сушеных фруктов	150.000	0,330	0,020	20,820	85,500	0,300	253
	Хлеб пшеничный	28.000	2,130	0,220	13,780	65,800	0,000	310
	Хлеб ржаной	32.000	1,570	0,320	14,340	67,200	0,000	311
	Соль	4.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
полдник:			8,28	5,40	30,98	205,36	2,21	
	Блинчики	50.000	2,570	1,290	14,880	81,500	0,000	273
	Молоко кипяченое	150.000	4,580	4,080	7,580	85,010	2,060	269
	Молоко гущеное	15.000	1,130	0,030	8,520	38,850	0,150	316
Итого за шестой день:		1197.000	30.280	25.050	160.790	982.490	27.860	
День 7			7,58	9,49	58,23	348,40	43,20	
завтрак:			2,250	3,570	19,730	120,000	0,000	111/1
	Каша манная жидкая молочная	150.000	2,250	3,570	19,730	120,000	0,000	111/1
	Какао с молоком	150.000	3,150	2,720	12,960	89,000	1,200	266
	Батон	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	317
	Масло порциями	4.000	0,030	2,900	0,050	26,400	0,000	5
	Апельсины	100.000	0,630	0,140	15,650	66,000	42,000	250/2
обед:			16,66	16,44	71,16	500,69	39,43	
	Салат из свежих помидоров	30.000	0,320	2,060	1,030	21,840	6,640	30

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Агырчишyd (рассольник, удмуртское блюдо) на курином бульоне	150.000	2,450	1,530	8,340	56,880	17,660	59/2
		50.000	7,860	8,040	8,320	136,670	0,420	202
	Котлеты рубленые из птицы	110.000	2,210	4,150	7,440	80,300	13,420	84
	Капуста тушеная	150.000	0,120	0,120	17,910	72,000	1,290	251/1
	Компот из свежих яблок	28.000	2,130	0,220	13,780	65,800	0,000	310
	Хлеб пшеничный	32.000	1,570	0,320	14,340	67,200	0,000	311
	Хлеб ржаной	4.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
	Соль		10,76	12,02	10,48	193,01	3,09	
полдник:		80.000	6,180	7,940	2,900	108,000	1,030	135
	Омлет с морковью	150.000	4,580	4,080	7,580	85,010	2,060	269
	Молоко кипяченое	1208.000	35,000	37,950	139,870	1042,100	85,720	
Итого за седьмой день:								
День 8			3,33	5,91	46,96	253,77	10,02	
завтрак:		100.000	1,320	2,430	16,780	94,370	0,000	111/2
	Каша рисовая жидкая молочная	150.000	0,060	0,020	10,490	42,000	0,020	261
	Чай с сахаром	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	317
	Батон	4.000	0,030	2,900	0,050	26,400	0,000	5
	Масло порциями	100.000	0,400	0,400	9,800	44,000	10,000	248/1
	Яблоки свежие		12,24	10,08	85,40	442,86	24,37	
обед:		30.000	0,380	0,030	3,190	17,550	1,440	19
	Салат из моркови	120.000	0,840	2,340	4,070	40,680	8,870	56
	Щи из свежей капусты с картофелем	30.000	0,320	0,070	0,210	2,760	0,150	48
	Бульон мясной	50.000	4,880	2,720	17,720	71,250	0,270	163
	Котлеты, биточки, шницели рыбные	110.000	2,240	3,520	14,990	101,200	13,320	216
	Пюре картофельное	150.000	0,330	0,020	20,820	85,500	0,300	253
	Компот из сушеных фруктов	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	310
	Хлеб пшеничный	32.000	1,570	0,320	14,340	67,200	0,000	311
	Хлеб ржаной	6.000	0,160	0,900	0,220	9,720	0,020	319
	Сметана	4.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
	Соль		18,79	12,98	24,08	287,66	2,39	
полдник:		70.000	13,080	8,870	7,980	163,800	0,180	142
	Сырники из творога	150.000	4,580	4,080	7,580	85,010	2,060	269
	Молоко кипяченое	15.000	1,130	0,030	8,520	38,850	0,150	316
	Молоко сгущеное	1161.700	34,360	28,970	156,440	984,290	36,780	
Итого за восьмой день:								
День 9			10,66	8,97	38,46	276,70	1,47	
завтрак:		150.000	4,320	3,920	14,130	108,900	0,690	68
	Суп молочный с макаронными изделиями	150.000	0,060	0,020	10,490	42,000	0,020	261
	Чай с сахаром	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	317
	Батон	8.000	1,860	2,370	0,000	28,800	0,060	6
	Сыр порциями	100.000	2,900	2,500	4,000	50,000	0,700	270
	Кефир, бифидус		13,74	9,83	75,73	447,48	12,08	
обед:		30.000	0,340	0,980	1,880	18,120	5,130	13
	Салат из белокочанной капусты	120.000	1,340	1,810	7,380	51,320	2,510	65
	Суп картофельный с клецками	30.000	0,320	0,070	0,210	2,760	0,150	48
	Бульон мясной	50.000	3,520	2,870	2,560	49,690	0,290	181
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	110.000	3,520	3,560	15,380	107,250	0,000	106/1
	Каша вязкая гречневая	28.000	2,130	0,220	13,780	65,800	0,000	310
	Хлеб пшеничный	32.000	1,570	0,320	14,340	67,200	0,000	311
	Хлеб ржаной	4.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
	Соль	200.000	1,000	0,000	20,200	85,340	4,000	268
	Соки овощные, фруктовые и ягодные		7,73	5,90	28,04	196,01	2,40	
полдник:		50.000	3,150	1,820	20,460	111,000	0,340	279/14
	Пирожки печеные с картофелем и луком (сухие дрожжи)	150.000	4,580	4,080	7,580	85,010	2,060	269
	Молоко кипяченое	1232.000	32,130	24,700	142,230	920,190	15,950	
Итого за девятый день:								
День 10			21,71	17,62	58,10	478,31	51,21	
завтрак:		150.000	17,480	12,420	28,080	294,230	0,230	146
	Пудинг из творога (запеченный)	150.000	2,340	2,000	10,640	70,010	0,980	264
	Кофейный напиток с молоком	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	310
	Хлеб пшеничный	4.000	0,030	2,900	0,050	26,400	0,000	5
	Масло порциями	100.000	0,340	0,140	9,490	40,670	50,000	267
	Напиток из плодов шиповника		20,85	14,07	93,49	585,27	14,24	
обед:		30.000	0,540	1,500	2,390	25,200	5,930	16
	Салат "Сезонный" (удмуртское блюдо)	150.000	3,600	2,040	10,530	74,720	7,760	61
	Суп картофельный на рыбном бульоне	50.000	6,430	5,170	1,650	78,750	0,250	177
	Гуляш из отварного мяса (ясли)	110.000	6,250	4,800	29,980	188,100	0,000	124
	Макаронные изделия отварные с маслом	150.000	0,330	0,020	20,820	85,500	0,300	253
	Компот из сушеных фруктов							



Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Хлеб пшеничный	28.000	2,130	0,220	13,780	65,800	0.000	310
	Хлеб ржаной	32.000	1,570	0,320	14,340	67,200	0.000	311
	Соль	4.000	0.000	0.000	0.000	0,000	0.000	314
полдник:			6,52	4,32	31,06	186,10	2,06	
	Батон	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0.000	317
	Джем, повидло	20.000	0,040	0,040	11,180	42,340	0.000	313
	Молоко кипяченое	150.000	4,580	4,080	7,580	85,010	2,060	269
Итого за десятый день:		1173.000	49.080	36.010	182.650	1249.680	67.510	
Итого за весь период:		11908.000	357.370	314.890	1562.600	10477.800	441.540	
Среднее значение за период		1190.800	35.737	31.489	156.260	1047.780	44.154	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13.686	26.472	59.842			

Примерное меню.

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>День 1</b>									
завтрак:			6,83	9,55	65,91	377,32	2,02		
	Каша пшенинная жидкая молочная	200.000	4,320	5,700	30,860	192,500	0,000	111/6	
	Чай с сахаром	180.000	0,070	0,020	12,580	50,400	0,020	261	
	Батон	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	317	
	Масло порциями	5.000	0,040	3,630	0,070	33,000	0,000	5	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100.000	0,500	0,000	10,100	42,670	2,000	268	
обед:			15,62	16,11	87,19	556,12	24,75		
	Салат из свеклы отварной	60.000	0,860	3,650	5,020	56,400	5,700	34	
	Рассольник ленинградский	150.000	1,260	3,080	9,960	72,450	4,530	60	
	Сметана	10.000	0,260	1,500	0,360	16,200	0,040	319	
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	70.000	4,920	4,010	3,580	69,570	0,410	181	
	Овощи в молочном соусе	150.000	3,410	2,970	13,740	96,000	12,270	226	
	Соль	4.800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314	
	Компот из свежих яблок	180.000	0,140	0,140	21,490	86,400	1,550	251/1	
	Хлеб пшеничный	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	310	
	Хлеб ржаной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311	
	Бульон мясной	50.000	0,530	0,120	0,360	4,600	0,250	48	
полдник:			10,05	12,77	52,47	364,28	2,52		
	Коржики молочные	70.000	4,560	7,870	43,380	262,270	0,050	298	
	Молоко кипяченое	180.000	5,490	4,900	9,090	102,010	2,470	269	
Итого за первый день:			1504.800	32.500	38.430	205.570	1297.720	29.290	
<b>День 2</b>									
завтрак:			9,35	9,94	69,90	406,39	10,09		
	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	200.000	3,560	6,260	24,020	166,240	0,000	111/3	
	Чай с сахаром	180.000	0,070	0,020	12,580	50,400	0,020	261	
	Батон	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	317	
	Сыр порциями	10.000	2,320	2,960	0,000	36,000	0,070	6	
	Бананы свежие	100.000	1,500	0,500	21,000	95,000	10,000	248/3	
обед:			26,17	17,64	102,08	854,57	33,49		
	Салат из свежих огурцов	60.000	0,450	3,610	1,410	39,960	2,810	28	
	Суп картофельный на рыбном бульоне	200.000	4,800	2,720	14,040	99,620	10,340	61	
	Жаркое по-домашнему (сад)	200.000	15,000	10,600	29,320	454,000	16,340	176/2	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200.000	1,000	0,000	20,200	85,340	4,000	268	
	Хлеб пшеничный	39.000	2,960	0,310	19,190	91,650	0,000	310	
	Хлеб ржаной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311	
	Соль	4.800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314	
полдник:			9,52	6,64	42,61	267,21	2,71		
	Пирожки печеные с яблоками (дрожжи сухие)	70.000	4,030	1,740	33,520	165,200	0,240	279/13	
	Молоко кипяченое	180.000	5,490	4,900	9,090	102,010	2,470	269	
Итого за второй день:			1508.800	45.040	34.220	214.590	1528.170	46.290	
<b>День 3</b>									
завтрак:			19,26	24,89	45,14	478,26	16,48		
	Омлет с зеленым горошком	200.000	13,140	17,400	7,420	235,720	5,040	132	
	Какао с молоком	180.000	3,780	3,260	15,550	106,790	1,440	266	
	Батон	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	317	
	Масло порциями	5.000	0,040	3,630	0,070	33,000	0,000	5	
	Яблоки свежие	100.000	0,400	0,400	9,800	44,000	10,000	248/1	
обед:			28,41	23,29	110,22	767,10	16,63		
	Салат из белокочанной капусты	60.000	0,680	1,950	3,760	36,240	10,260	13	
	Суп картофельный с домашней лапшой	150.000	1,730	1,850	10,100	63,900	4,950	64*	
	Плов из птицы (сад)	200.000	20,440	18,760	34,000	386,660	0,960	200/2	
	Компот из сушеных фруктов	180.000	0,400	0,020	24,980	102,600	0,360	253	
	Хлеб пшеничный	39.000	2,960	0,310	19,190	91,650	0,000	310	
	Хлеб ржаной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311	
	Соль	4.800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314	
	Бульон из кур	50.000	0,240	0,000	0,270	2,050	0,100	49	
полдник:			12,66	9,40	37,09	280,35	2,61		
	Лапшевник с творогом и маслом	80.000	7,130	4,460	16,820	136,000	0,140	129	
	Джем, повидло	20.000	0,040	0,040	11,180	42,340	0,000	313	
	Молоко кипяченое	180.000	5,490	4,900	9,090	102,010	2,470	269	
Итого за третий день:			1513.800	60.330	57.580	192.450	1525.710	35.720	
<b>День 4</b>									
завтрак:			7,91	11,11	55,25	352,15	0,72		
	Каша манная жидкая молочная	200.000	3,000	4,760	26,300	160,000	0,000	111/1	
	Чай с сахаром	180.000	0,070	0,020	12,580	50,400	0,020	261	
	Батон	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	317	

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Масло порциями	5.000	0,040	3,630	0,070	33,000	0,000	5
	Кефир, бифидофрут	100.000	2,900	2,500	4,000	50,000	0,700	270
обед:			16,66	16,97	108,90	594,55	30,80	
	Салат из солёных огурцов с луком	60.000	0,500	3,020	1,110	33,600	4,250	29
	Борщ с капустой и картофелем	150.000	1,100	2,940	7,650	61,500	6,170	52
	Бульон мясной	50.000	0,530	0,120	0,360	4,600	0,250	48
	Сметана	10.000	0,260	1,500	0,360	16,200	0,040	319
	Котлеты, биточки, шницели рыбные	70.000	6,830	3,810	24,800	99,750	0,370	163
	Пюре картофельное	150.000	3,060	4,800	20,450	138,000	18,170	216
	Компот из свежих яблок	180.000	0,140	0,140	21,490	86,400	1,550	251/1
	Хлеб пшеничный	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	310
	Хлеб ржаной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
	Соль	4.800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
полдник:			8,61	7,26	35,24	243,01	2,47	
	Сдоба обыкновенная	50.000	3,120	2,360	26,150	141,000	0,000	290
	Молоко кипяченое	180.000	5,490	4,900	9,090	102,010	2,470	269
Итого за четвёртый день:		1484.800	33.180	35.340	199.390	1189.710	33.990	
День 5								
завтрак:			32,31	27,80	60,47	557,36	13,77	
	Пудинг из творога с яблоками	200.000	27,160	21,280	25,040	376,600	2,600	148
	Кофейный напиток с молоком	180.000	2,810	2,390	12,760	84,010	1,170	264
	Батон	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	317
	Масло порциями	5.000	0,040	3,630	0,070	33,000	0,000	5
	Груши свежие	100.000	0,400	0,300	10,300	5,000	10,000	248/2
обед:			19,90	12,81	95,08	581,31	102,94	
	Салат из моркови	60.000	0,750	0,060	6,380	35,100	2,880	19
	Пуштышдыд (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на мясном бульоне	200.000	4,600	3,200	9,800	86,000	9,600	63/1
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	80.000	5,620	4,580	4,090	79,500	0,460	181
	Каша вязкая пшеничная	150.000	4,080	4,080	25,050	153,000	0,000	106/5
	Напиток из плодов шиповника	180.000	0,610	0,250	17,080	73,210	90,000	267
	Хлеб пшеничный	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	310
	Хлеб ржаной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
	Соль	4.800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
полдник:			10,22	11,78	23,65	241,01	2,54	
	Бутерброды с сыром	50.000	4,730	6,880	14,560	139,000	0,070	3
	Молоко кипяченое	180.000	5,490	4,900	9,090	102,010	2,470	269
Итого за пятый день:		1484.800	62.430	52.390	179.200	1379.680	119.250	
День 6								
завтрак:			11,01	10,90	62,68	388,82	4,03	
	Каша вязкая молочная "Дружба"	200.000	6,220	7,720	27,700	201,000	1,940	107
	Чай с сахаром	180.000	0,070	0,020	12,580	50,400	0,020	261
	Батон	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	317
	Сыр порциями	10.000	2,320	2,960	0,000	36,000	0,070	6
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100.000	0,500	0,000	10,100	42,670	2,000	268
обед:			17,60	16,42	98,36	606,96	31,67	
	Салат из свеклы отварной	60.000	0,860	3,650	5,020	56,400	5,700	34
	Нугылишдыд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртское блюдо)	150.000	3,300	1,920	16,500	89,280	3,450	66
	Бульон мясной	50.000	0,530	0,120	0,360	4,600	0,250	48
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	70.000	4,920	4,010	3,580	69,570	0,410	181
	Рагу из овощей	150.000	3,350	6,060	15,240	130,010	21,500	87
	Компот из сушеных фруктов	180.000	0,400	0,020	24,980	102,600	0,360	253
	Хлеб пшеничный	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	310
	Хлеб ржаной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
	Соль	4.800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
полдник:			10,59	6,74	41,28	267,91	2,67	
	Блинчики	70.000	3,600	1,800	20,830	114,100	0,000	273
	Молоко кипяченое	180.000	5,490	4,900	9,090	102,010	2,470	269
	Молоко гущеное	20.000	1,500	0,040	11,360	51,800	0,200	316
Итого за шестой день:		1519.800	39.200	34.060	202.320	1263.690	38.370	
День 7								
завтрак:			9,35	11,99	69,87	424,54	43,44	
	Каша манная жидкая молочная	200.000	3,000	4,760	26,300	160,000	0,000	111/1
	Какао с молоком	180.000	3,780	3,260	15,550	106,790	1,440	266
	Батон	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	317
	Масло порциями	5.000	0,040	3,630	0,070	33,000	0,000	5
	Апельсины	100.000	0,630	0,140	15,650	66,000	42,000	250/2
обед:			22,31	23,87	89,13	661,25	57,25	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
		60.000	0,650	4,130	2,060	43,680	13,280	30
	Салат из свежих помидоров	60.000						
	Агырчишылд (рассольник, удмуртское блюдо) на курином бульоне	200.000	3,260	2,040	11,120	75,840	23,540	59/2
	Котлеты рубленные из птицы	70.000	11,000	11,260	11,640	191,330	0,580	202
	Капуста тушеная	150.000	3,020	5,660	10,140	109,500	18,300	84
	Компот из свежих яблок	180.000	0,140	0,140	21,490	86,400	1,550	251/1
	Хлеб пшеничный	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	310
	Хлеб ржаной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
	Соль	4.800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
полдник:			13,22	14,83	12,72	237,01	3,76	
	Омлет с морковью	100.000	7,730	9,930	3,630	135,000	1,290	135
	Молоко кипяченое	180.000	5,490	4,900	9,090	102,010	2,470	269
Итого за седьмой день:		1524.800	44.880	50.690	171.720	1322.800	104.450	
День 8			5,05	9,11	68,31	374,89	10,02	
завтрак:								
	Каша рисовая жидкая молочная	200.000	2,640	4,860	33,560	188,740	0,000	111/2
	Чай с сахаром	180.000	0,070	0,020	12,580	50,400	0,020	261
	Батон	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	317
	Масло порциями	5.000	0,040	3,630	0,070	33,000	0,000	5
	Яблоки свежие	100.000	0,400	0,400	9,800	44,000	10,000	248/1
обед:			17,12	13,88	115,10	601,60	33,16	
	Салат из моркови	60.000	0,750	0,060	6,380	35,100	2,880	19
	Щи из свежей капусты с картофелем	150.000	1,050	2,930	5,090	50,850	11,090	56
	Бульон мясной	50.000	0,530	0,120	0,360	4,600	0,250	48
	Котлеты, биточки, шницели рыбные	70.000	6,830	3,810	24,800	99,750	0,370	163
	Пюре картофельное	150.000	3,060	4,800	20,450	138,000	18,170	216
	Компот из сушеных фруктов	180.000	0,400	0,020	24,980	102,600	0,360	253
	Хлеб пшеничный	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	310
	Хлеб ржаной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
	Соль	4.800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
	Сметана	10.000	0,260	1,500	0,360	16,200	0,040	319
полдник:			23,81	16,34	30,71	364,41	2,90	
	Сырники из творога	90.000	16,820	11,400	10,260	210,600	0,230	142
	Молоко кипяченое	180.000	5,490	4,900	9,090	102,010	2,470	269
	Молоко сгущеное	20.000	1,500	0,040	11,360	51,800	0,200	316
Итого за восьмой день:		1544.800	45.980	39.330	214.120	1340.900	46.080	
День 9			12,95	10,90	47,72	340,35	1,71	
завтрак:								
	Суп молочный с макаронными изделиями	200.000	5,760	5,220	18,840	145,200	0,920	68
	Чай с сахаром	180.000	0,070	0,020	12,580	50,400	0,020	261
	Батон	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	317
	Сыр порциями	10.000	2,320	2,960	0,000	36,000	0,070	6
	Кефир, бифидфрут	100.000	2,900	2,500	4,000	50,000	0,700	270
обед:			17,85	13,85	90,78	560,66	18,06	
	Салат из белокочанной капусты	60.000	0,680	1,950	3,760	36,240	10,260	13
	Суп картофельный с клецками	150.000	1,680	2,270	9,230	64,160	3,140	65
	Бульон мясной	50.000	0,530	0,120	0,360	4,600	0,250	48
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	70.000	4,920	4,010	3,580	69,570	0,410	181
	Каша вязкая гречневая	150.000	4,800	4,860	20,970	146,250	0,000	106/1
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200.000	1,000	0,000	20,200	85,340	4,000	268
	Хлеб ржаной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
	Хлеб пшеничный	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	310
	Соль	4.800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
полдник:			9,90	7,45	37,73	257,41	2,95	
	Пирожки печенье с картофелем и луком (сухии дрожжи)	70.000	4,410	2,550	28,640	155,400	0,480	279/14
	Молоко кипяченое	180.000	5,490	4,900	9,090	102,010	2,470	269
Итого за девятый день:		1519.800	40.700	32.200	176.230	1158.420	22.720	
День 10			30,67	22,25	71,99	611,73	51,54	
завтрак:								
	Пудинг из творога (запеченный)	200.000	23,300	16,560	37,440	392,300	0,300	146
	Батон	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	317
	Сыр порциями	10.000	2,320	2,960	0,000	36,000	0,070	6
	Кофейный напиток с молоком	180.000	2,810	2,390	12,760	84,010	1,170	264
	Напиток из плодов шиповника	100.000	0,340	0,140	9,490	40,670	50,000	267
обед:			30,01	21,25	124,44	810,78	22,95	
	Салат "Сезонный" (удмуртское блюдо)	60.000	1,090	2,990	4,790	50,410	11,850	16
	Суп картофельный на рыбном бульоне	200.000	4,800	2,720	14,040	99,620	10,340	61
	Гуляш из отварного мяса (сад)	80.000	10,280	8,270	2,640	126,000	0,400	177/1
	Макаронные изделия отварные с маслом	150.000	8,520	6,540	40,880	256,500	0,000	124

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Компот из сушеных фруктов	180.000	0,400	0,020	24,980	102,600	0,360	253
	Хлеб пшеничный	39.000	2,960	0,310	19,190	91,650	0.000	310
	Хлеб ржаной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	0.000	311
	Соль	4.800	0.000	0.000	0.000	0,000	0.000	314
полдник:			7,44	5,15	35,37	213,69	2,47	
	Батон	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0.000	317
	Джем, повидло	25.000	0,050	0,050	13,980	52,930	0.000	313
	Молоко кипяченое	180.000	5,490	4,900	9,090	102,010	2,470	269
	Итого за десятый день:	1498.800	68.120	48.650	231.800	1636.200	76.960	
	Итого за весь период:	15105.000	472.560	423.410	1988.040	13646.720	563.590	
	Среднее значение за период	1510.500	47.256	42.341	198.804	1364.672	56.359	
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13.940	27.417	58.644			

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Компот из сушеных фруктов	180.000	0,400	0,020	24,980	102,600	0,360	253
	Хлеб пшеничный	39.000	2,960	0,310	19,190	91,650	0.000	310
	Хлеб ржаной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	0.000	311
	Соль	4.800	0.000	0.000	0.000	0,000	0.000	314
			7,44	5,15	35,37	213,69	2,47	
полдник:								
	Батон	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0.000	317
	Джем, повидло	25.000	0,050	0,050	13,980	52,930	0.000	313
	Молоко кипяченое	180.000	5,490	4,900	9,090	102,010	2,470	269
	Итого за десятый день:	1498.800	68.120	48.650	231.800	1636.200	76.960	
	Итого за весь период:	15105.000	472.560	423.410	1988.040	13646.720	563.590	
	Среднее значение за период	1510.500	47.256	42.341	198.804	1364.672	56.359	
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13.940	27.417	58.644			