УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБОУ СОШ № 21
г. Сызрани
_____ О.Г. Исаева
Приказ № 96
от «27» 05 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ
ЦИКЛИЧНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

СП «Детский сад № 39» ГБОУ СОШ № 21 г. Сызрани

на летний период
возрастная группа от 1,6 лет до 3 лет

Используемая литература

1. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания. Издание пятое, переработанное и дополнительное в двух частях; ООО Фирма «Партнёр» Уфа 2015 г.
2. «Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт - Петербург» - СПб.: Речь, 2008 – 2015 – 800 с.

№ п/п	Завтрак	2 завтрак	Обед	Ужин
1.	Макаронные изделия отварные Икра кабачковая Какао на сгущённом молоке Бутерброд с маслом	Сок	Салат из моркови Свекольник Жаркое по-домашнему Компот из ягод Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Капуста тушёная Плюшка новомосковская Кисломолочный продукт Фрукты
2.	Каша рисовая молочная жидкая Кофейный напиток на молоке Бутерброд с сыром	Кисломолочный продукт	Помидор свежий Рассольник домашний Каша гречневая рассыпчатая Бефстроганов из отварного мяса Кисель из ягод Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Винегрет Рыба, запеченная в омлете Картофельное пюре Чай с сахаром Хлеб пшеничный Фрукт
3.	Каша пшеничная молочная жидкая Чай с лимоном и сахаром Бутерброд с повидлом	Сок	Салат из огурцов и помидор Суп картофельный с бобовыми и гренками Картофель тушёный Суфле куриное Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Салат из моркови Суп молочный с макаронными изделиями Булочка «Веснушка» Кисломолочный продукт Фрукт
4.	Каша молочная «Дружба» Кофейный напиток на молоке Бутерброд с Маслом и сыром	Кисломолочный продукт	Салат из белокочанной капусты Уха рыбацкая Каша гречневая рассыпчатая Гуляш из отварной говядины Кисель из ягод Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Запеканка из творога со сгущённым молоком Чай с молоком и сахаром Кондитерское изделие Фрукты Икра морковная
5.	Каша кукурузная молочная жидкая Какао с молоком Бутерброд с маслом Яйцо вареное	Сок	Огурец свежий Борщ с капустой и картофелем Плов из отварной говядины Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Картофельное пюре Рыба, тушенная в томате с овощами Хлеб пшеничный Кисломолочный продукт Фрукты Салат луковый

№ п/п	Завтрак	2 завтрак	Обед	Ужин
6.	Каша рисовая на сгущённом молоке Кофейный напиток Бутерброд с маслом	Кисломолочн ый продукт	Салат луковый Щи из свежей капусты с Картофелем с рыбными консервами Говядина тушёная с капустой Компот из ягод Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Макаронные изделия отварные Омлет натуральный Хлеб пшеничный Чай с сахаром Фрукты Икра морковная
7.	Каша пшённая молочная жидкая Какао с молоком Бутерброд с сыром	Сок	Помидор свежий Суп картофельный Плов из курицы Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Рыбная котлета Рагу из овощей Хлеб пшеничный Кисломолочный продукт Фрукт
8	Каша гречневая молочная вязкая Кофейный напиток на молоке Бутерброд с маслом и сыром	Сок	Огурец свежий Суп картофельный с мясом Суфле из печени Соус сметанный с томатом Кисель из ягод Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Запеканка из творога с морковью Соус сметанный Кисломолочный продукт Кондитерское изделие Фрукт Яйцо вареное
9.	Каша манная молочная жидкая Какао с молоком Бутерброд с маслом	Кисломолочн ый продукт	Салат из свежих помидор и огурцов Суп картофельный с макаронными изделиями Куриное рагу с овощами Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Пирожки печёные с мясом Суп молочный с крупой Чай с лимоном и сахаром Фрукты
10.	Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая Кофейный напиток на молоке Бутерброд с повидлом	Напиток из плодов шиповника	Икра кабачковая Суп картофельный с клёцками Пюре гороховое Биточки мясные Кисель из ягод Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Ватрушка французская Каша ячневая молочная вязкая Кисломолочный продукт Фрукты

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: лето

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	**Наименование блюд**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамин С**	**№ рецептуры**
			Б	**Ж**	**У**			
День 1 завтрак 8.30-9.00	Макаронные изделия отварные	200	7,3	5,6	44,4	261	---	215
	Икра кабачковая	40	---	1,5	1,8	20	---	
	Какао на молоке сгущённом	200	3,0	3,1	19,4	116	0,15	289
	Бутерброд с маслом	30/8	1,68	5,2	13,8	109	---	1
Всего за завтрак		478	11,98	15,4	79,4	506	0,15	
Второй завтрак 10.00-10.55	Сок	200	1	0,2	20,2	86	4	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	41	11,1	
Всего за второй завтрак		300	1,4	0,6	30	127	15,11	
Обед 12.00-13.05	Салат из моркови	40	0,4	1,8	5,8	40	0,69	19
	Свекольник	200	1,6	4,1	10,9	87	3,86	67
	Жаркое по-домашнему	200	22,2	22,7	20,3	375	9,4	95
	Компот из ягод	200	0,1	0,1	16,6	68,1	11,6	293
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,5	95	---	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	86	---	
Всего за обед		730	30,8	29,7	90,1	751,1	25,55	
Полдник (ужин) 15.30-16.20	Капуста тушёная	150	3,3	4,9	14,1	113	24,7	143
	Плюшка новомосковская	70	5,5	4,1	35,8	204	0,02	269
	Кисломолочный продукт	180	7,4	2,7	10,6	103	1,2	
Всего за полдник		400	16,2	11,7	60,5	420	25,92	
Итого за первый день		**1908**	**60,38**	**57,40**	**260**	**1804,1**	**66,72**	

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: лето
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2 завтрак 8.30-9.00	Каша рисовая Молочная жидкая	200	5,0	7,8	30,9	215	0,54	197
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,2	14,8	87	0,52	286
	Бутерброд с сыром	30/16	6,5	4,7	20,2	149	0,11	3
Всего за завтрак		446	14,3	14,7	65,9	451	1,17	
Второй завтрак 10.00-10.55	Кисломолочный продукт	180	7,4	2,7	10,6	103	1,2	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	41	11,1	
Всего за второй завтрак		280	7,8	3,1	20,4	144	12,3	
Обед 12.00-13.05	Помидор свежий	40	0,36	0,11	1,62	9,6	10	
	Рассольник домашний	200	2,1	5	15,5	118	6,7	56
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	34,6	224	---	175
	Бефстроганов из отварного мяса	80	13,7	12,6	2,2	176,7	0,15	91
	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	27,6	89	1,41	301
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	71	---	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	86	---	
Всего за обед		750	30,36	24,11	113,12	774,3	18,26	
Полдник (ужин) 15.30-16.20	Винегрет	40	0,8	1,4	4,3	33	-	41
	Рыба, запеченная в омлете	120	20,2	10,2	3,0	185	1,04	80
	Картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109	8,34	141
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	---	282
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	71	---	
Всего за полдник		510	25,9	16,03	44,2	423	9,48	
Итого за второй день		**1986**	**78,36**	**57,54**	**246,52**	**1792,3**	**41,11**	

День: среда
Неделя: первая
Сезон: лето
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3 завтрак 8.30-9.00	Каша пшеничная Молочная жидкая	200	7,4	8,0	36,5	241	0,53	199
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38	1,12	284
	Бутерброд с повидлом	30/7/40	0,8	2,8	14	84	5,1	4
Всего за завтрак		477	8,4	10,83	59,8	363	6,75	
Второй завтрак 10.00-10.55	Сок	200	1	0,2	20,2	86	4	
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	41	11,1	
Всего за второй завтрак		300	1,4	0,6	30	127	15,4	
Обед 12.00-13.05	Салат из огурцов и помидор	40	0,3	1,9	1,5	24	2,28	14
	Суп картофельный с бобовыми и гренками	200	6,1	3,5	23,8	153	3,73	62
	Картофель тушёный	150	3,3	9,2	22,7	189	12,4	142
	Суфле куриное	70	21,3	25,8	2,1	326	0,3	136
	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13	292
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	86	---	
Всего за обед		710	35,2	41,05	87,7	867	18,84	
Полдник (ужин) 15.30-16.20	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,2	15,9	119	0,52	77
	Булочка «Веснушка»	70	5,5	3,9	37,6	208	---	270
	Кисломолочный продукт	180	7,4	2,7	10,6	103	1,2	
Всего за полдник (ужин)		450	17,3	10,8	64,1	430	1,72	
Итого за третий день		**1972**	**62,7**	**65,08**	**247,4**	**1828**	**44,71**	

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: лето
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4 завтрак 8.30-9.00	Каша молочная «Дружба»	200	6,3	8,1	33,5	232	0,53	200
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,2	14,8	87	0,52	286
	Бутерброд с маслом и сыром	30/8/16	9,7	9,9	30,8	254	0,05	2
Всего за завтрак		454	18,8	20,2	79,1	573	1,1	
Второй завтрак 10.00-10.55	Кисломолочный продукт	180	7,4	2,7	10,6	103	1,2	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	41	11,1	
Всего за второй завтрак		280	7,8	3,1	20,4	144	12,3	
Обед 12.00-13.05	Салат из белокочанной капусты	40	0,5	2,9	3,2	42	0,75	5
	Уха рыбацкая	200	5,9	3,0	10	94	6,17	69
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	34,6	224	---	175
	Гуляш из отварной говядины	80	13	13	2,5	178	0,6	94
	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	22	89	11,6	301
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,5	95	---	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	86	---	
Всего за обед		760	34,4	25,4	108,8	808	19,12	
Полдник (ужин) 15.30-16.20	Икра морковная	60	1,9	3	6,1	59	3,09	46
	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/30	27,5	19,8	35,1	431	0,55	227
	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26	283
	Кондитерские изделия	60	1,8	10	48	215	---	
Всего за полдник (ужин)		500	32,6	33,9	100,5	764	3,9	
Итого за четвёртый день		**1994**	**93,6**	**82,6**	**308,8**	**2230**	**36,42**	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: лето

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5 завтрак 8.30-9.00	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	-	62		
	Каша кукурузная молочная жидкая	200	6,0	8,0	36,4	236	0,51	204
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	0,52	288
	Бутерброд с маслом	30/8	1,68	5,28	13,8	109	---	1
Всего за завтрак		478	16,36	21,18	63,90	507	1,03	
Второй завтрак 10.00-10.55	Сок	200	1	0,2	20,2	86	4	
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	41	11,1	
Всего за второй завтрак		300	1,4	0,6	30	127	15,1	
Обед 12.00-13.05	Огурец свежий	40	0,32	0,04	1,2	5,6	2	
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	4,1	9,4	79	6,38	55/1
	Плов из отварной говядины	220	17,7	16,5	47,9	415	0,9	114
	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13	292
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	71	---	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	86	---	
Всего за обед		740	26,02	21,59	110,70	745,6	9,41	
Полдник (ужин) 15.30-16.20	Салат луковый	40	0,6	2,4	3,2	37	1,4	45
	Картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109	8,34	141
	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	18,9	9,2	3,8	173	1,92	79
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	71	---	
	Кисломолочный продукт	180	7,4	2,7	10,6	103	1,2	
Всего за полдник (ужин)		490	31,7	14,7	48,3	493	12,86	
Всего за пятый день		**2008**	**75,48**	**61,67**	**252,9**	**1872,6**	**38,40**	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: лето

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6 завтрак 8.30-9.00	Каша рисовая на сгущённом молоке	200	4,8	7,2	42,9	255,5	0,18	183
	Кофейный напиток	200	0,2	---	11	44	---	432
	Бутерброд с маслом	30/8	2,8	6,8	14,6	146	---	1
Всего за завтрак		438	7,8	14	68,5	445,5	0,18	
Второй завтрак 10.00-10.55	Кисломолочный продукт	180	7,4	2,7	10,6	103	1,2	
	Фрукты	95	0,4	0,4	9,8	41	11,1	
Всего за второй завтрак		275	7,8	3,1	20,4	144	12,3	
Обед 12.00-13.05	Салат луковый	40	0,6	3,6	2,8	46	3,04	45
	Щи из свежей капусты с картофелем с рыбными консервами	200	5	9	8,5	135	12	52
	Говядина тушёная с капустой	230	24,5	36,9	13,3	482	27,2	109
	Компот из ягод	200	0,1	0,1	16,6	68,1	11,6	166
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	71	---	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	86	---	
Всего за обед		750	36,2	50,5	72,8	888,1	53,84	
Полдник (ужин) 15.30-16.20	Икра морковная	60	1,9	3	6,1	59	3,09	46
	Макаронные изделия отварные	155	5,5	4,2	33,3	196	---	215
	Омлет натуральный	90	8,7	13,8	01,6	165	0,13	222
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	71	---	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	---	282
Всего за полдник (ужин)		535	18,6	21,33	64,7	516	3,22	
Итого за шестой день		**1998**	**70,1**	**72,23**	**226,4**	**1993,60**	**69,54**	

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: лето
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7 завтрак 8.30-9.00	Каша пшённая Молочная жидкая	200	7,4	8,8	35,1	250	0,53	198
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	0,52	288
	Бутерброд с сыром	30/16	6,5	4,7	20,2	149	0,11	3
Всего за завтрак		446	17,5	16,8	69,0	499	1,16	
Второй завтрак 10.00-10.55	Сок	200	1	0,2	20,2	86	4	
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	41	11,1	
Всего за второй завтрак		300	1,4	0,6	30	127	15,1	
Обед 12.00-13.05	Помидор свежий	40	0,36	0,11	1,62	9,6	10	
	Суп картофельный	200	3,9	3,5	14,8	108	7,71	57
	Плов из курицы	230	21,9	28,2	37,4	494,5	0,76	134
	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13	292
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	71	---	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	86	---	
Всего за обед		750	32,76	32,76	106,02	858,1	18,6	
Полдник (ужин) 15.30-16.20	Рыбная котлета	100	16,2	11,4	13,8	224	46,6	82
	Рагу из овощей	150	9,1	10,9	15,8	198	7,42	153
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	71	---	
	Кисломолочный продукт	180	7,4	2,7	10,6	103	1,2	
Всего за полдник (ужин)		460	35,1	25,7	54,8	596	55,22	
Итого за седьмой день		**1956**	**86,76**	**75,46**	**259,82**	**2080,71**	**90,08**	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: лето

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День 8 завтрак 8.30-9.00	Каша гречневая молочная вязкая		**Б**	**Ж**	**У**			
		200	9	9	0,53	196	0,5	185
	Кофейный напиток на	200	2,8	2,2	0,52	282	0,52	282
	Бутерброд с маслом и сыром	30/8/	9,7	9,9	5,1	4	0,05	2
Всего за завтрак		454	21,5	21,1	81,5	607	1,07	2
Второй завтрак 10.00-10.55	сок	200	1	0,2	20,2	86	4	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	41	11,1	
Всего за второй завтрак		300	1,4	0,6	30	127	15,1	
Обед 12.00-13.05	Огурец свежий	40	0,32	0,04	1,2	5,6	2	
	Суп картофельный	200	3,9	3,5	14,8	108	7,71	57
	Соус сметанный с томатом	30	0,3	0,9	1,5	15	7,9	238
	Суфле из печени	120	27,6	10,9	1,7	215	9,5	35/8
	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	27,6	109	1,41	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,5	95	-	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	86	-	
Всего за обед		750	30,92	20,04	117	775,2	28,52	
Полдник (ужин) 15.30-16.20	Яйцо вареное	100	10,0	14,0	44,2	342	0,06	262
	Запеканка из творога с морковью	200	7,1	7,6	36,7	245	0,5	186
	Соус сметанный	30	0,2	1	1,4	16	-	237
	Кисломолочный продукт	180	7,4	2,7	10,6	103	1,2	
	Кондитерские изделия	60	1,8	10	48	215	-	
Всего за полдник (ужин)		570	26,5	35,3	236,3	912	1,76	
Итого за восьмой день		**1964**	**89**	**67,94**	**321,5**	**2258,2**	**47,25**	

День: четверг
Неделя: вторая

Сезон: лето

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9 завтрак 8.30-9.00	Каша манная Молочная	200	5,0	7,8	23,4	184	0,55	194
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	14,8	100	0,52	286
	Бутерброд с маслом	30/8	2,4	6,8	14,6	146	-	1
Всего за завтрак		438	11	17,9	52,8	430	1,07	
Второй завтрак 10.00-10.55	Кисломолочный продукт	180	7,4	2,7	10,6	103	1,2	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	41	11,1	
Всего за второй завтрак		280	7,8	3,1	20,4	144	13,3	
Обед 12.00-13.05	Салат из свежих помидор и огурцов	40	0,3	1,9	1,5	24	2,28	14
	Суп картофельный с макаронными	200	2,2	2,1	15,1	89	5,28	58
	Куриное рагу с картофелем	200	13,84	11,88	28,48	276	14,96	303
	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13	292
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,5	95	-	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	86	-	
Всего за обед		730	23,74	16,93	102,18	659	22,65	
Полдник (ужин) 15.30-16.20	Пирожки печёные с мясом	70	10,0	7,4	23,6	203	0,01	249
	Суп молочный с крупой	200	3,5	4,1	14,5	109	0,52	75
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38	1,12	284
	Всего за полдник (ужин)	470	27,8	11,53	47,4	350	1,12	
Итого за девятый день		**1918**	**56,24**	**49,46**	**222,78**	**1583**	**37,67**	

День: пятница
Неделя: вторая

Сезон: лето

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 завтрак 8.30-9.00	Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая	200	7,7	9,6	32,4	247	0,53	184
	Кофейный напиток на	200	2,8	2,2	13,7	87	0,52	282
	Бутерброд с повидлом	30/40/10	0,8	2,8	14	84	5,1	4
	Всего за завтрак	470	11,3	14,6	61,2	418	6,15	
Второй завтрак 10.00-10.55	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0	27	111	80	297
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	41	11,1	
Всего за второй завтрак		300	1	0,4	36,8	152	91,1	297
Обед 12.00-13.05	Икра кабачковая	40	-	1,5	1,	20	-	
	Суп картофельный с клёцками	200	1,3	2	8,8	59	3,68	61
	Пюре гороховое	150	14,6	5,1	33,1	240	-	170
	Биточки из мяса говядины	70	11	15,2	10,9	225	0,07	96
	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	27,6	109	1,41	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,5	95	-	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	86	-	
Всего за обед		750	33,5	24,9	113,1	814	15,35	
Полдник (ужин) 15.30-16.20	Ватрушка французская	100	10	14	44,2	342	0,06	262
	Каша ячневая молочная жидкая	200	7,1	7,6	36,7	245	0,5	186
	Кисломолочный продукт	180	7,4	2,7	10,6	103	1,2	
Всего за полдник (ужин)		480	24,5	24,3	91,5	690	1,76	
Итого за десятый день		**2000**	**70,3**	**64,5**	**302,6**	**2**	**114,36**	

Среднесуточный набор продуктов
на одного ребенка

Наименование продуктов	*1 день*	*2 день*	*3 день*	*4 день*	*5 день*	*6 день*	*7 день*	*8 день*	*9 день*	*10 день*	*Итого за 1 день*
Молоко и кисломолочные продукты	210	480	540	510	470	210	575	485	540	480	450
Творог				180				120		100	40
Сыр		16		16			16			16	6,4
Сметана	14	30			14	14				38	11
Мясо	65	65		90	95	85		75	50	75	60
Птица			110				60		100		27
Рыба		80		75	90	35	110				39
Колбаса	35					35					7
Яйцо	0,8		0,8	0,8			0,9	0,9	0,9	0,9	0,6
Картофель	230	140	360	130	350	150	350	140	360	130	234
Овощи	490	410	180	185	260	470	420	275	180	380	325
Фрукты свежие	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Фрукты сухие			22		22		22	22	22		11
Соки	200		200		200		200			200	100
Хлеб пшеничный	70	100	70	70	90	90	90	75	75	70	80
Хлеб ржаной	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Крупы, бобовые		50	46	54	50	35	50	60	35	50	43
Макароны	50		10			50			10		12
Мука пшеничная	70	11	70	14		10	9	16	80	10	29
Крахмал		7,5		7,5				7,5		7,5	3
Масло сливочное	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
Масло растительное	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
Кондитерские изделия			40	60				40		60	20
Чай		1,5	1,5	1,5		1,5					0,6
Какао	1,5				1,5		1,5		1,5		0,6
Кофейный напиток		2,4		2,4		2,4		2,4		2,4	1,2
Дрожжи	1,7		1,7						1,6		0,5
Сахар	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47
Соль	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

Прием пищи	**Наименование блюд**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамин С**	**№ рецептуры**
			Б	**Ж**	**У**			
ИТОГО за весь период		19704	742,92	653,88	2648,72	19515,9	565,63	
Среднее значение за период		197	74	65	264	195	56	
Содержание белков, жиров, углеводов за период в % от калорий								