

"Согласовано"

Зам. дир. *А.С. Яковенко*  
" " 2022 г.



"Утверждаю"

Генеральный директор ООО "Балтсервис"  
А.С. Яковенко



" " 2022 г.

Примерное 10-дневное меню  
для дошкольного отделения при МАОУ СОШ № 1 г. Неман "РОДНИЧОК"  
возрастная категория от 1 до 3 лет и с 3 до 7 лет (пробывание 8-10 часов)  
2022-2023гг

Сезон: Лето; ранняя Осень Приложениями по сезонным заменам: поздняя Осень; Зима, Весна

На основании Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях изд. Москва Дели принт 2012г.

По рекомендациям СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Возрастная градация от 1 до 3- лет и от 3 до 7 лет 75 % от суточного рациона

	Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г от 1 до 3 лет	Выход, г от 3 до 7 лет	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>1 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694 (СР № 173)	150	200	6,510	8,275	28,879	216,031
2	Печенье весовое 1/30		30	30	1,260	1,680	19,590	98,520
3	Какао с молоком 1/180	1707 (СР № 382)	180	180	3,170	2,466	18,272	107,960
<b>Итого:</b>			<b>360</b>	<b>410</b>	<b>10,940</b>	<b>12,421</b>	<b>66,741</b>	<b>422,511</b>
<b>Завтрак 2</b>								
1	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	100	0,650	0,300	8,950	41,100
<b>Итого:</b>			<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,650</b>	<b>0,300</b>	<b>8,950</b>	<b>41,100</b>
<b>Обед</b>								
1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/50	1752 (СР № 45)	40	50	0,703	2,045	2,833	32,551
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/180	1440 (СР № 81)	150	180	3,652	6,285	10,806	114,397
3	Тефтеля мясная в соусе 1/80	134 (СР № 279)	80	80	10,638	6,324	10,199	140,266
4	Каша гречневая с маслом 1/130	1680 (СР № 302)	120	130	5,961	4,436	31,004	187,783
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (СР № 359)	150	180	0,065		28,548	114,451
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
8	Вода питьевая 1/180	-/-	180	180				
<b>Итого:</b>			<b>760</b>	<b>840</b>	<b>23,419</b>	<b>19,490</b>	<b>104,190</b>	<b>685,849</b>
<b>Ужин</b>								
1	Оладьи с творогом с ягодным соусом 1/100/30	655 (СР № 404)	150	150	8,908	7,979	48,037	299,594

2	Чай заварной с сахаром 1/180	1675 (CP № 376)	150	180	0,108	0,028	13,537	54,829
<b>Итого:</b>			<b>300</b>	<b>330</b>	<b>9,016</b>	<b>8,007</b>	<b>61,574</b>	<b>354,423</b>
<b>Всего:</b>					<b>44,025</b>	<b>40,218</b>	<b>241,455</b>	<b>1503,883</b>

02 день

**Завтрак**

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721 (CP № 175)	150	200	4,710	6,625	32,179	207,181
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/10	117 (CP № 3)	35	35	3,930	6,345	10,470	114,705
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713 (P № 379)	180	180	1,633	1,360	17,576	89,079
<b>Итого:</b>			<b>365</b>	<b>415</b>	<b>10,273</b>	<b>14,330</b>	<b>60,225</b>	<b>410,965</b>

**Завтрак 2**

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/100	121 (CP № 386)	100	100	29,300	2,500	11,290	184,860
<b>Итого:</b>			<b>100</b>	<b>100</b>	<b>29,300</b>	<b>2,500</b>	<b>11,290</b>	<b>184,860</b>

**Обед**

1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/50	1114 (CP № 20)	40	50	0,373	4,048	1,393	43,491
2	Суп с вермишелью на бульоне 1/180	1758 (CP № 103)	150	180	4,246	5,851	13,513	123,698
3	Оладьи из печени в белом соусе 1/80	1712 (CP № 282)	80	80	14,772	9,708	13,472	200,348
4	Картофельное пюре с маслом 1/130	1720 (CP № 312)	120	130	2,854	4,231	19,098	125,882
5	Компот из изюма 1/180	1201 (CP № 348)	150	180	0,392	0,081	22,410	91,935
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
8	Вода питьевая 1/180	-/-	180	180				
<b>Итого:</b>			<b>760</b>	<b>840</b>	<b>25,037</b>	<b>24,319</b>	<b>90,686</b>	<b>681,754</b>

**Полдник**

1	Голубец ленивый в соусе 1/100/40 (мясной)	2561 (CP № 287)	140	140	11,991	9,955	16,640	204,115
2	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
3	Чай заварной с сахаром 1/180	1675 (CP № 376)	150	180	0,108	0,028	13,537	54,829
<b>Итого:</b>			<b>310</b>	<b>340</b>	<b>13,299</b>	<b>10,182</b>	<b>40,577</b>	<b>307,144</b>
<b>Всего:</b>					<b>77,909</b>	<b>51,331</b>	<b>202,778</b>	<b>1584,723</b>

03 день

**Завтрак**

1	Каша гречневая молочная с маслом 1/200	1280 (CP № 173)	150	200	7,810	7,475	36,279	243,631
2	Пряники весовые 1/50	-/-	50	50	3,150	0,400	34,400	153,800
3	Чай заварной с молоком 1/180	1665 (CP № 378)	150	180	1,458	1,153	15,652	78,814
<b>Итого:</b>			<b>350</b>	<b>430</b>	<b>12,418</b>	<b>9,028</b>	<b>86,331</b>	<b>476,245</b>

**Завтрак 2**

1	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	100	0,650	0,300	8,950	41,100
<b>Итого:</b>			<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,650</b>	<b>0,300</b>	<b>8,950</b>	<b>41,100</b>

**Обед**

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/50	182 (CP № 19)	40	50	0,327	4,068	1,669	44,597
---	---	---------------	----	----	-------	-------	-------	--------

2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/180	1442 (CP № 88)	150	180	3,688	6,256	7,453	100,868
3	Плов с мясом 1/200	1692 (CP № 265)	200	200	15,812	11,800	42,024	337,544
4	Компот из свежих плодов 1/180	1690 (CP № 342)	150	180	0,072	0,072	15,264	61,992
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Вода питьевая 1/180	-/-	180	180				
<b>Итого:</b>			<b>760</b>	<b>830</b>	<b>22,299</b>	<b>22,596</b>	<b>87,209</b>	<b>641,401</b>

**Полдник**

1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/100/50	1755 (CP №223)	150	150	16,184	11,585	37,359	318,433
2	Чай заварной с сахаром 1/180	1675 (CP № 376)	150	180	0,108	0,028	13,537	54,829
<b>Итого:</b>			<b>300</b>	<b>330</b>	<b>16,292</b>	<b>11,612</b>	<b>50,896</b>	<b>373,261</b>

**Всего:**

					<b>51,659</b>	<b>43,536</b>	<b>233,387</b>	<b>1 532,008</b>
--	--	--	--	--	---------------	---------------	----------------	------------------

**04 день**

**Завтрак**

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/200	1676 (CP № 175)	150	200	6,210	7,375	29,779	210,331
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/10	117 (CP № 3)	35	35	3,930	6,345	10,470	114,705
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988 (CP №377)	185	185	0,153	0,033	13,687	55,654
<b>Итого:</b>			<b>370</b>	<b>420</b>	<b>10,293</b>	<b>13,753</b>	<b>53,936</b>	<b>380,690</b>

**Завтрак 2**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/100	116 (CP №389)	100	100	0,000	0,000	13,000	52,001
<b>Итого:</b>			<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>13,000</b>	<b>52,001</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с огурцами и помидорами 1/50	1756 (CP № 45)	40	50	0,663	2,052	2,828	32,434
2	Суп гороховый на бульоне 1/180	1764 (CP № 102)	150	180	6,622	5,968	14,152	136,811
3	Макаронник с курицей 1/200	1509 (CP № 285)	200	200	21,568	7,002	39,681	308,014
4	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448 (CP № 344)	150	180	0,090	0,068	15,255	61,988
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Вода питьевая 1/180	-/-	180	180				
<b>Итого:</b>			<b>760</b>	<b>830</b>	<b>31,343</b>	<b>15,490</b>	<b>92,716</b>	<b>635,647</b>

**Полдник**

1	Блинчики Домашние с ягодным соусом 2/50/50	151 (CP № 399)	150	150	6,972	7,598	40,613	258,722
2	Чай заварной с сахаром 1/180	1675 (CP № 376)	150	180	0,108	0,028	13,537	54,829
<b>Итого:</b>			<b>300</b>	<b>330</b>	<b>7,08</b>	<b>7,626</b>	<b>54,15</b>	<b>313,551</b>

**Всего:**

					<b>48,716</b>	<b>36,869</b>	<b>213,802</b>	<b>1381,889</b>
--	--	--	--	--	---------------	---------------	----------------	-----------------

**05 день**

**Завтрак**

1	Каша манная молочная с маслом 1/200	1727 (CP № 181)	150	200	4,480	6,560	21,489	162,916
2	Печенье весовое 1/50	-/-	50	50	2,100	2,800	32,650	164,200
3	Какао с молоком 1/180	1707 (CP № 382)	150	180	3,170	2,466	18,272	107,960
<b>Итого:</b>			<b>350</b>	<b>430</b>	<b>9,75</b>	<b>11,826</b>	<b>72,411</b>	<b>435,076</b>

**Завтрак 2**

1	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	100	0,650	0,300	8,950	41,100
<b>Итого:</b>			<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,650</b>	<b>0,300</b>	<b>8,950</b>	<b>41,100</b>

**Обед**

1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/50	1114 (CP № 20)	40	50	0,373	4,048	1,393	43,491
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/180	1440 (CP № 81)	150	180	3,652	6,285	10,806	114,397
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/80	1766( CP №234)	80	80	9,806	7,736	12,356	158,274
4	Картофельное пюре с маслом 1/130	1720 (CP № 312)	120	130	2,854	4,231	19,098	125,882
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658 (CP № 342)	150	180	0,144	0,054	15,228	61,974
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
8	Вода питьевая 1/180	-/-	180	180				
<b>Итого:</b>			<b>760</b>	<b>840</b>	<b>19,228</b>	<b>22,754</b>	<b>79,680</b>	<b>600,418</b>

**Полдник**

1	Макароны отварные с сыром 1/120/10	1115 (CP № 415)	130	130	7,527	6,073	32,260	213,807
2	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
3	Чай заварной с сахаром 1/180	1675 (CP № 376)	150	180	0,108	0,028	13,537	54,829
<b>Итого:</b>			<b>300</b>	<b>330</b>	<b>8,835</b>	<b>8,836</b>	<b>8,837</b>	<b>8,838</b>
<b>Всего:</b>					<b>38,463</b>	<b>43,716</b>	<b>169,878</b>	<b>1085,432</b>

**Об день****Завтрак**

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721(CP № 175)	150	200	4,710	6,625	32,179	207,181
2	Печенье весовое 1/30		30	30	1,260	1,680	19,590	98,520
3	Какао с молоком 1/180	1707 (CP № 382)	180	180	3,170	2,466	18,272	107,960
<b>Итого:</b>			<b>360</b>	<b>410</b>	<b>9,14</b>	<b>10,771</b>	<b>70,041</b>	<b>413,661</b>

**Завтрак 2**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/100	116 (CP №389)	100	100	0,000	0,000	13,000	52,001
<b>Итого:</b>			<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>13,000</b>	<b>52,001</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/50	1752 (CP № 45)	40	50	0,703	2,045	2,833	32,551
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/180	1454 (CP №99)	150	180	3,886	6,310	8,918	108,007
3	Каша гречневая с маслом 1/130	1680 (CP № 302)	120	130	5,961	4,436	31,004	187,783
4	Котлета мясная в соусе 1/60/20	1772(CP №268)	80	80	11,012	14,951	12,589	228,97
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (CP № 359)	150	180	0,065		28,548	114,451

6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
8	Вода питьевая 1/180	-/-	180	180				
<b>Итого:</b>			<b>760</b>	<b>830</b>	<b>28,609</b>	<b>19,102</b>	<b>98,089</b>	<b>678,708</b>

**Полдник**

1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/100/50	1755 (CP №223)	150	150	16,184	11,585	37,359	318,433
2	Чай заварной с сахаром 1/180	1675 (CP № 376)	150	180	0,108	0,028	13,537	54,829
<b>Итого:</b>			<b>300</b>	<b>330</b>	<b>16,292</b>	<b>11,612</b>	<b>50,896</b>	<b>373,261</b>

**Всего:**

					<b>54,041</b>	<b>41,485</b>	<b>232,026</b>	<b>1517,631</b>
--	--	--	--	--	---------------	---------------	----------------	-----------------

**07 день**

**Завтрак**

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694 (CP № 173)	150	200	6,510	8,275	28,879	216,031
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/10	117 (CP № 3)	35	35	3,930	6,345	10,470	114,705
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988 (CP №377)	185	185	0,153	0,033	13,687	55,654
<b>Итого:</b>			<b>370</b>	<b>420</b>	<b>10,593</b>	<b>14,653</b>	<b>53,036</b>	<b>386,390</b>

**Завтрак 2**

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/100	121 (CP № 386)	100	100	29,300	2,500	11,290	184,860
<b>Итого:</b>			<b>100</b>	<b>100</b>	<b>29,300</b>	<b>2,500</b>	<b>11,290</b>	<b>184,860</b>

**Обед**

1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/50	1114 (CP № 20)	40	50	0,373	4,048	1,393	43,491
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/180	1439 (CP № 82)	150	180	3,659	6,249	9,731	109,804
3	Тефтеля мясная в соусе 1/80	134 (CP № 279)	80	80	10,638	6,324	10,199	140,266
4	Макаронны отварные с маслом 1/130		120	130	5,251	3,849	34,949	195,441
5	Компот из изюма 1/180	1201 (CP № 348)	150	180	0,392	0,081	22,410	91,935
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
8	Вода питьевая 1/180	-/-	180	180				
<b>Итого:</b>			<b>760</b>	<b>840</b>	<b>22,713</b>	<b>20,951</b>	<b>99,482</b>	<b>677,336</b>

**Полдник**

1	Омлет 1/120	1706 (CP № 210)	120	120	9,756	12,386	1,463	156,353
3	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
4	Чай заварной с сахаром 1/180	1675 (CP № 376)	150	180	0,108	0,028	13,537	54,829
<b>Итого:</b>			<b>290</b>	<b>300</b>	<b>11,064</b>	<b>12,614</b>	<b>25,4</b>	<b>259,382</b>

**Всего:**

					<b>73,67</b>	<b>50,718</b>	<b>189,208</b>	<b>1507,968</b>
--	--	--	--	--	--------------	---------------	----------------	-----------------

**08 день**

**Завтрак**

1	Каша гречневая молочная с маслом 1/200	1280 (CP № 173)	150	200	7,810	7,475	36,279	243,631
2	Пряники весовые 1/50	-/-	50	50	3,150	0,400	34,400	153,800
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713 (P № 379)	150	180	1,633	1,360	17,576	89,079

<b>Итого:</b>			<b>350</b>	<b>430</b>	<b>12,593</b>	<b>9,235</b>	<b>88,255</b>	<b>486,510</b>
---------------	--	--	------------	------------	---------------	--------------	---------------	----------------

**Завтрак 2**

1	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	100	0,650	0,300	8,950	41,100
---	----------------------------------	-----	-----	-----	-------	-------	-------	--------

<b>Итого:</b>			<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,650</b>	<b>0,300</b>	<b>8,950</b>	<b>41,100</b>
---------------	--	--	------------	------------	--------------	--------------	--------------	---------------

**Обед**

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/50	182 (CP № 19)	40	50	0,327	4,068	1,669	44,597
---	---	---------------	----	----	-------	-------	-------	--------

2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/180	1442 (CP № 88)	150	180	3,688	6,256	7,453	100,868
---	---	----------------	-----	-----	-------	-------	-------	---------

3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1702 (CP № 259)	200	200	17,308	9,668	29,056	272,468
---	-------------------------------------	-----------------	-----	-----	--------	-------	--------	---------

4	Компот из свежих плодов 1/180	1690 (CP № 342)	150	180	0,072	0,072	15,264	61,992
---	-------------------------------	-----------------	-----	-----	-------	-------	--------	--------

5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
---	---------------------	-----	----	----	-------	-------	--------	--------

6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
---	---------------------------	-----	----	----	-------	-------	--------	--------

7	Вода питьевая 1/180	-/-	180	180				
---	---------------------	-----	-----	-----	--	--	--	--

<b>Итого:</b>			<b>760</b>	<b>830</b>	<b>23,795</b>	<b>20,464</b>	<b>74,241</b>	<b>576,325</b>
---------------	--	--	------------	------------	---------------	---------------	---------------	----------------

**Полдник**

1	Голубец ленивый в соусе 1/100/40 (мясной)	2561 (CP №287)	140	140	11,991	9,955	16,640	204,115
---	---	----------------	-----	-----	--------	-------	--------	---------

2	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
---	---------------------------	-----	----	----	-------	-------	--------	--------

3	Чай заварной с сахаром 1/180	1675 (CP № 376)	150	180	0,108	0,028	13,537	54,829
---	------------------------------	-----------------	-----	-----	-------	-------	--------	--------

<b>Итого:</b>			<b>310</b>	<b>340</b>	<b>13,299</b>	<b>10,182</b>	<b>40,577</b>	<b>307,144</b>
---------------	--	--	------------	------------	---------------	---------------	---------------	----------------

<b>Всего:</b>					<b>50,337</b>	<b>40,182</b>	<b>212,023</b>	<b>1 411,079</b>
---------------	--	--	--	--	---------------	---------------	----------------	------------------

**09 день**

**Завтрак**

1	Суп молочный с вермишелью 1/200	1802 (CP № 120)	150	200	4,690	6,695	23,019	171,091
---	---------------------------------	-----------------	-----	-----	-------	-------	--------	---------

2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/10	117 (CP № 3)	35	35	3,930	6,345	10,470	114,705
---	--	--------------	----	----	-------	-------	--------	---------

3	Чай заварной с молоком 1/180	1665 (CP № 378)	180	180	1,458	1,153	15,652	78,814
---	------------------------------	-----------------	-----	-----	-------	-------	--------	--------

<b>Итого:</b>			<b>365</b>	<b>415</b>	<b>10,078</b>	<b>14,193</b>	<b>49,141</b>	<b>364,610</b>
---------------	--	--	------------	------------	---------------	---------------	---------------	----------------

**Завтрак 2**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/100	116 (CP №389)	100	100	0,000	0,000	13,000	52,001
---	--	---------------	-----	-----	-------	-------	--------	--------

<b>Итого:</b>			<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>13,000</b>	<b>52,001</b>
---------------	--	--	------------	------------	--------------	--------------	---------------	---------------

**Обед**

1	Салат из свежих помидоров с маслом 1/50	181 (CP № 23)	40	50	0,276	4,088	1,932	45,624
---	---	---------------	----	----	-------	-------	-------	--------

2	Суп гороховый на бульоне 1/180	1764 (CP № 102)	150	180	6,622	5,968	14,152	136,811
---	--------------------------------	-----------------	-----	-----	-------	-------	--------	---------

3	Плов с курицей 1/200	1443 (CP № 291)	200	200	17,608	9,278	41,476	319,838
---	----------------------	-----------------	-----	-----	--------	-------	--------	---------

4	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448 (CP № 344)	150	180	0,090	0,068	15,255	61,988
---	----------------------------------	-----------------	-----	-----	-------	-------	--------	--------

5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
---	---------------------	-----	----	----	-------	-------	--------	--------

6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
---	---------------------------	-----	----	----	-------	-------	--------	--------

7	Вода питьевая 1/180	-/-	180	180				
---	---------------------	-----	-----	-----	--	--	--	--

<b>Итого:</b>			<b>760</b>	<b>830</b>	<b>26,996</b>	<b>19,802</b>	<b>93,615</b>	<b>660,660</b>
---------------	--	--	------------	------------	---------------	---------------	---------------	----------------

**Полдник**

1	Оладьи с творогом с ягодным соусом 1/100/50	1655 (СР № 404)	150	150	8,908	7,979	48,037	299,594
2	Чай заварной с сахаром 1/180	1675 (СР № 376)	150	180	0,108	0,028	13,537	54,829
<b>Итого:</b>			<b>300</b>	<b>330</b>	<b>9,016</b>	<b>8,007</b>	<b>61,574</b>	<b>354,423</b>
<b>Всего:</b>					<b>46,09</b>	<b>42,002</b>	<b>217,33</b>	<b>1431,694</b>

**10 день**

**Завтрак**

1	Каша манная молочная с маслом 1/200	1727 (СР № 181)	150	200	4,480	6,560	21,489	162,916
2	Печенье весовое 1/30		30	30	1,260	1,680	19,590	98,520
3	Какао с молоком 1/180	1707 (СР № 382)	180	180	3,170	2,466	18,272	107,960
<b>Итого:</b>			<b>360</b>	<b>410</b>	<b>8,910</b>	<b>10,706</b>	<b>59,351</b>	<b>369,396</b>

**Завтрак 2**

1	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	100	0,650	0,300	8,950	41,100
<b>Итого:</b>			<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,650</b>	<b>0,300</b>	<b>8,950</b>	<b>41,100</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с огурцами и помидорами 1/50	1756 (СР № 45)	40	50	0,663	2,052	2,828	32,434
2	Суп с вермишелью на бульоне 1/180	1758 (СР № 103)	150	180	4,246	5,851	13,513	123,698
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/80	1766(СР №234)	80	80	9,806	7,736	12,356	158,274
4	Картофельное пюре с маслом 1/130	1720 (СР № 312)	120	130	2,854	4,231	19,098	125,882
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658 (СР № 342)	150	180	0,144	0,054	15,228	61,974
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
8	Вода питьевая 1/180	-/-	150	180				
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>840</b>	<b>20,113</b>	<b>20,324</b>	<b>83,823</b>	<b>598,662</b>

**Полдник**

1	Макароны отварные с сыром 1/120/10	1115 (СР № 415)	130	130	7,527	6,073	32,260	213,807
2	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
3	Чай заварной с сахаром 1/180	1675 (СР № 376)	150	180	0,108	0,028	13,537	54,829
<b>Итого:</b>			<b>300</b>	<b>330</b>	<b>8,835</b>	<b>6,301</b>	<b>56,197</b>	<b>316,836</b>
<b>Всего:</b>					<b>38,51</b>	<b>37,63</b>	<b>208,32</b>	<b>1325,99</b>
<b>Всего за 10 дней :</b>					<b>523,42</b>	<b>427,69</b>	<b>2120,21</b>	<b>14282,30</b>
<b>Среднее значение за период:</b>					<b>52,34</b>	<b>42,77</b>	<b>212,02</b>	<b>1428,23</b>

**Сезонные замены салатов после 01 октября до 01 марта**

<b>День</b>	<b>Прием пищи</b>	<b>Заменяемый салат</b>	<b>№ рец</b>	<b>Сезонный салат</b>
1	Обед	Салат из свежей капусты со свежим огурцом	1672 (45)	Салат из свежей капусты с морковью
2	Обед	Салат из свежих огурцов с маслом	1682 (52)	Салат из свеклы
3	Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	1678 (65)	Салат морковный с чесноком
4	Обед	Салат из свежей капусты с огурцами и помидорами	1809 (67)	Винегрет овощной
5	Обед	Салат из свежих огурцов с маслом	1817 (29)	Салат из сырых овощей
6	Обед	Салат из свежей капусты со свежим огурцом	1678 (65)	Салат морковный с чесноком
7	Обед	Салат из свежих огурцов с маслом	1672 (45)	Салат из свежей капусты с морковью
8	Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	1809 (67)	Винегрет овощной
9	Обед	Салат из свежих помидоров с маслом	1678	Салат морковный с чесноком
10	Обед	Салат из свежей капусты с огурцами и помидорами	1672	Салат из свежей капусты с морковью



## Приложение № 2

## Сезонные замены салатов из сырых овощей урожая прошлого года после 01 марта и до 01 июня

День	Прием пищи	Заменяемый салат	№ рец	Сезонный салат
1	Обед	Салат из свежей капусты	1803 (47)	Салат из квашеной капусты
2	Обед	Салат из свеклы	1682 (52)	-
3	Обед	Салат морковный с чесноком	625 (70)	Огурец соленый 20 гр
4	Обед	Винегрет овощной	1809 (67)	-
5	Обед	Салат из сырых овощей	558 (37)	Салат картофельный с квашеной капустой
6	Обед	Салат морковный с чесноком	108 (75)	Огурец соленый 20 гр
7	Обед	Салат из свежей капусты	1803 (47)	Салат из квашеной капусты
8	Обед	Винегрет овощной	1809 (67)	-
9	Обед	Салат морковный с чесноком	108 (75)	Икра морковная
10	Обед	Салат из свежей капусты	1803 (47)	Салат из квашеной капусты