

Приложение:

**Муниципальное унитарное казенное предприятие Соликамского городского округа
«Комбинат школьного питания»
МКУП «КШП»**

618542, Пермский край, г. Соликамск, ул. 20 лет Победы, 196

Телефоны (34253) 7-85-45, 7-94-35, 7-98-51

Адрес эл. почты: mkup-kshp@yandex.ru

Согласовано
Директору «МАОУ СОШ №1»
Структурное подразделение
Детский сад № 17 П. Коммуны 10

Щеткина Е.А.
« 2021 г.

Утверждаю
Директор МКУП «Комбинат
школьного питания»

О.Н. Люгинов
« 2021 г.

**Примерное 10-дневное меню для организаций питания детей
от 1 года до 3 лет, с 12-часовым пребыванием детей.**

Приложение:

Таблица замены блюд

Наименование блюда	Варианты замены блюд	№ рецепт.	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Каши молочные, омлеты, запеканки:							
Каша пшенная молочная с маслом 273 (2013)	Каша гречневая молочная с маслом	254 (2013)	154	6,0	6,2	26,4	185,0
	Каша «Дружба» с маслом	266 (2013)	154	5,0	6,3	26,4	181,2
	Каша ячневая молочная с маслом	261 (2013)	154	5,1	6,67	39,54	246,87
	Каша геркулесовая молочная с маслом	272 (2013)	154	6,33	8,9	25,49	207,38
	Каша рисовая молочная с маслом	259 (2013)	154	5,48	6,4	42,55	249,92
	Каша манная молочная с маслом	268 (2013)	154	6,20	8,05	31,09	222,02
	Каша пшеничная молочная с маслом	270 (2013)	154	6,04	7,27	34,29	227,16
	Каша кукурузная с маслом	271 (2013)	154	6,04	7,27	34,29	227,16
Омлет натуральный 307 (2013)	Омлет натуральный с сыром	315 (2013)	130	13,7	20,0	2,1	243,8
Запеканка из творога «Творожник» ТТК 12	Запеканка творожная с яблоками	ТТК 11	130	15,8	8,8	20,8	222,04
	Запеканка из творога «Королевская»	ТТК 1	130	10,66	72,28	17,55	162,2
	Пудинг творожный запеченный	325 (2013)	130	18	7,31	33,28	119,62
	Сырники из творога запеченные	327 (2013)	130	23,3	6,07	32,15	277,42
ОВОЩНЫЕ БЛЮДА							
Рагу овощное 201 (2013)	Котлеты из овощей	213 (2013)	110	4,6	10,6	11,2	152,7
	Рулет или запеканка картофельная с овощами	207 (2013)	130	3,3	7,2	15,6	140,4
	Овощи в молочном соусе	204 (2013)	150	4,2	8,85	11,4	142,5
	Котлеты картофельные	212 (2013)	100	3,15	3,5	21	61,4
	Котлеты капустные	222 (2013)	100	5,87	9,01	22,23	193,44
I блюда:							
Борщ с капустой и картофелем 133 (2013)	Борщ из свежей капусты	131 (2013)	150	1,16	3,80	6,03	62,5
	Борщ с фасолью и картофелем	134 (2013)	150	2,22	3,06	8,3	69,6
	Свекольник	136 (2013)	150	1,16	3,8	6,03	62,5
Рассольник «Ленинградский» 139 (2013)	Рассольник «Домашний»	137 (2013)	150	3,02	6,78	19,43	89,76

бобовыми 169 (1994)	бобовыми 149 (2013) I вар	I вар					
Суп-лапша «Домашняя» 162 (2013)	Суп картофельный с макаронными изделиями	152 (2013)	150	1,62	1,71	11,3	66,75
	Суп с макаронными изделиями	163 (2013)	150	1,43	3,05	9,84	72,45
	Суп картофельный с клёцками	151 (2013)	150	0,72	1,56	5,27	38
Суп картофельный с рыбой 131 (1994)	Суп картофельный с рыбными консервами	159 (2013)	150	5,54	4,34	9,63	99,8
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	155 (2013)	150	1,32	1,67	1,63	56,55
Щи из свежей капусты с картофелем 147 (2013)	Суп крестьянский с крупой	160 (2013)	150	1,23	3,06	8,73	67,5
	Суп из овощей	35 (2004)	150	1,16	3,52	7,55	69,14
	Щи из свежей капусты	145 (2013)	150	0,96	2,88	3,74	45,45
Суп молочный с макаронными изделиями 171 (2013)	Суп молочный с крупой	170 (2013)	150	3,62	3,87	12,39	98,85
II блюда:							
Суфле из кур 413 (2013)	Кнели из кур с рисом	416 (2013)	60	10,37	10,54	4,46	153,43
	Суфле из кур с рисом	414 (2013)	60	12,5	12,3	4,54	174
	Котлеты, биточки, шницели припущенные	417 (2013)	60	9	6,43	5,6	113,14
	Жаркое по домашнему с курой	ТТК 30	150	28,83	36,75	34,2	264,5
	Фрикадельки из кур	415 (2013)	60	9,17	8	4,9	127,7
	Тефтели «Нежные» паровые	ТТК № 35	60	8,18	8,96	5,05	133,55
	Рулет «Нежный» с яйцом паровой	ТТК № 84	60	11,50	7,38	5,28	133,36
Котлеты, биточки, шницели «Нежные» паровые ТТК № 35	Тефтели из говядины в молочном соусе	393 (2013)	70/30	10,3	10,7	8	170
	Тефтели из говядины с рисом «Ежики»	395 (2013)	70/30	9,5	15,3	11,4	221
	Печень говяжья по «Строгановски»	403 (2013)	70/40	18	13,8	4,3	213
	Запеканка картофельная с печенью	ТТК № 28	150	42,5	27,2	47,75	576
	Голубцы ленивые	377 (2013)	100	8,5	8,3	4	125
Суфле рыбное 341 (2013)	Тефтели рыбные	355 (2013)	70/30	8,7	5,3	9,6	121
	Котлета рыбная «Любительская»	352 (2013)	60	7,32	2,16	3,72	63,6
	Фрикадельки рыбные	353 (2013)	60	8,82	1,26	4,56	64,8
	Биточки или котлеты рыбные	351 (2013)	60	8,34	1,26	5,76	67,8

296 (2013)	Биточки или котлеты пшеничные	292 (2013)	110	5	4,9	25,9	172,5
Гарниры:							
Картофельное пюре 434 (2013)	Овощи отварные	427 (2013)	110	1,4	3,8	3,7	55
	Капуста тушеная	428 (2013)	110	3,7	3,6	3,9	63
	Картофель отварной	431 (2013)	110	1,9	4,9	12,7	102
	Картофельное пюре с морковью	435 (2013)	110	1,8	4,5	8,5	82
	Сложный гарнир	439 (2013)	150	3	6,2	33	124
	Сложный гарнир	440 (2013)	150	3,1	5,7	31,8	131
	Суфле из картофеля	82(1994)	150	5,41	5,92	25,38	176,44
Макаронные изделия отварные 297 (2013)	Макаронные изделия отварные с овощами	300 (2013)	110	2	5,2	15,35	116
Рис отварной 419 (2013)	Каша гречневая рассыпчатая	243 (2013)	110	5,7	5,23	24,7	168,7
	Каша перловая рассыпчатая	248 (2013)	110	3,08	4,5	21	139,5
	Каша пшеничная рассыпчатая	247 (2013)	110	4,42	5,4	24,4	164
Напитки:							
Чай с сахаром 503 (2013) II вар.	Чай с лимоном	504 (2013) II вар.	150	0,05	0,01	11,5	46,2
	Чай с молоком	507 (2013) II вар.	150	1,13	0,98	13,05	65,3
Напиток из шиповника 538 (2013)	Напиток морковно-яблочный	540 (2013)	150	0,45	0,07	10,5	44,25
Компот из плодов или ягод сушеных 531 (2013)	Компот из свежих плодов или ягод	526 (2013)	150	0,12	-	11,24	45,5
	Компот из яблок с лимоном	528 (2013)	150	0,23	0,15	18,83	77,3
	Компот «Ассорти»	ТТК	150	0,16	0,01	14,25	57,7
	Кисель из повидла, джема, варенья	517 (2013)	150	0,08	-	28,73	115,5
	Кисель из концентрата плодово-ягодный	516 (2013)	150	1,05	-	21,75	91,5
Какао с молоком 508 (2013)	Кофейный напиток с молоком	514 (2013) II вар	150	2,4	2,03	12	59,3
	Чай с молоком	507 (2013) II вар	150	1,13	1	13,5	65,3
	Молоко кипяченое	534 (2013)	150	4,35	3,8	7,2	80

Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте от 1 года до 3 лет

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная овсяная из "Геркулеса" жидкая с маслом	154	4,80	5,03	19,15	155,80	272
	Какао с молоком	150	2,83	3,00	19,46	115,44	508 (I вар.)
	Батон	30	3,18	0,80	18,90	110,50	
	Сыр	10	2,30	3,00	0,00	36,40	
	Итого:		13,11	11,83	57,51	418,14	
II Завтрак	Фрукт свежий / Сок фруктовый	100	0,40	0,40	9,80	42,00	
	Итого:		0,40	0,40	9,80	42,00	
Обед	Суп крестьянский с крупой	150	1,70	1,72	13,06	74,45	126
	Кура в соусе с томатом	50/30	10,20	10,13	3,08	144,00	410
	Рис отварной	110	3,37	4,41	35,00	195,20	419
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0,00	20,92	85,34	527
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,23	12,23	59,50	
	Хлеб пшеничный	25	1,60	0,33	14,70	49,60	
	Итого:		19,19	16,82	98,99	608,09	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,20	4,80	7,04	88,00	534
	Сдоба обыкновенная	45	4,00	2,55	26,50	140,25	589
	Итого:		8,20	7,35	33,54	228,25	
Ужин	Овощное рагу (с соусом сметанным)	150	3,80	8,30	18,00	162,00	207
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	9,03	36,48	503 (II вар.)
	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,26	11,76	39,68	
	Итого:		5,17	8,56	38,79	238,16	
Итого:			46,07	44,96	238,63	1534,64	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Творожник	130	24,84	6,50	34,32	295,10	ТТК 12
	Соус молочный сладкий	30	0,76	1,60	4,89	37,05	261
	Чай с молоком	150	1,05	1,20	13,00	67,00	507 (II вар.)
	Батон	30	3,18	0,80	18,90	110,50	
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00	
	Итого:		29,93	17,30	71,21	575,65	
II Завтрак	Фрукт свежий / Сок фруктовый	100	0,75	0,00	17,10	72,00	
	Итого:		0,75	0,00	17,10	72,00	
Обед	Суп из овощей со сметаной	150	1,16	3,52	7,55	69,14	35
	Биточек рыбный	50	7,40	1,38	4,84	61,30	351
	Картофельное пюре	110	2,40	9,80	20,70	180,50	434
	Компот из изюма	150	0,25	0,00	17,00	67,00	531
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,23	12,23	59,50	
	Хлеб пшеничный	25	1,60	0,33	14,70	49,60	
	Итого:		14,71	15,26	77,02	487,04	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,20	4,80	7,04	88,00	534
	Кондитерские изделия	50	3,00	3,92	29,76	166,80	
	Итого:		7,20	8,72	36,80	254,80	
Ужин	Каша манная молочная с маслом	154	4,66	6,04	23,35	185,82	Ттк 5
	Чай с лимоном	150	0,05	0,01	11,48	46,22	505 (II вар.)
	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,26	11,76	39,68	
	Итого:		5,99	6,31	46,59	271,72	
Итого:			58,58	47,59	248,72	1661,21	

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом	154	5,60	6,06	26,50	183,30	271
	Кофейный напиток на молоке	150	1,05	1,20	13,01	67,00	514 (II вар.)
	Батон	30	3,18	0,80	18,90	110,50	
	Повидло	10	0,04	0,00	6,50	25,00	
	Итого:		9,87	8,06	64,91	385,80	
II Завтрак	Фрукт свежий / Сок фруктовый	100	0,40	0,40	9,80	42,00	
	Итого:		0,40	0,40	9,80	42,00	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с/см	150	1,25	3,80	6,40	64,70	144
	Тефтели "Нежные" в соусе смет.с томатом	50/30	8,72	14,08	9,08	194,46	ТТК 79
	Макароны отварные	110	4,05	3,88	25,90	154,80	297
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,00	11,24	45,48	526
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,23	12,23	59,50	
	Хлеб пшеничный	25	1,60	0,33	14,70	49,60	
	Итого:		17,64	22,32	79,55	568,54	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,20	4,80	7,04	88,00	534
	Булочка "Чайная"	50	3,48	2,92	21,70	127,00	562
	Итого:		7,68	7,72	28,74	215,00	
Ужин	Запеканка картофельная с овощами	150	3,10	6,00	11,70	113,00	216
	Соус молочный	30	1,01	2,07	2,77	33,70	446 (III вар)
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,00	15,80	35,20	538
	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,26	11,76	39,68	
	Итого:		5,90	8,33	42,03	221,58	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный	130	5,82	9,03	1,53	110,70	307
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	9,03	36,48	263
	Батон	30	3,18	0,80	18,90	110,50	
	Молоко сгущеное вареное	10	2,16	2,60	16,65	98,64	
	Итого:		11,25	12,43	29,46	356,32	
II Завтрак	Фрукт свежий / Сок фруктовый	100	0,75	0,00	17,10	72,00	
	Итого:		0,75	0,00	17,10	72,00	
Обед	Свекольник со сметаной	150	1,16	3,80	6,03	62,50	136
	Котлета куриная	50	7,88	8,92	5,40	133,00	417
	капуста тушеная	110	1,31	1,62	6,70	43,58	428
	Компот из кураги	150	0,25	0,00	17,00	67,00	531
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,23	12,23	59,50	
	Хлеб пшеничный	25	1,60	0,33	14,70	49,60	
	Итого:		14,10	14,90	62,06	415,18	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,20	4,80	7,04	88,00	534
	Ватрушка с повидлом	50	3,51	2,16	21,70	127,00	592
	Итого:		7,71	6,96	28,74	215,00	
Ужин	Каша молочная "Дружба" с маслом	154	4,90	6,30	26,40	181,13	266
	Кисель плодово-ягодный	150	1,02	0,00	21,80	87,14	516
	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,26	11,76	39,68	
	Итого:		7,20	6,56	59,96	307,95	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	154	5,60	6,06	26,47	183,30	270
	Какао с молоком	150	2,83	3,00	19,46	115,44	508 (I вар.)
	Батон	30	3,18	0,80	18,90	110,50	
	Масло сливочное	5	0,05	3,60	0,05	33,00	
	Итого:		11,66	13,46	64,88	442,24	
II Завтрак	Фрукт свежий / Сок фруктовый	100	0,60	0,09	14,74	62,18	
	Итого:		0,60	0,09	14,74	62,18	
Обед	Суп картофельный с рыбной консервой	150	7,93	2,47	4,02	69,70	131
	Котлета "Нежная"	50	7,86	8,75	7,50	138,88	ТТК 79
	Картофельное пюре	110	2,40	9,80	20,70	180,50	434
	Компот из с/фр "Ассорти"	150	0,14	0,00	14,24	57,54	ТТК 10
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,23	12,23	59,50	
	Хлеб пшеничный	25	1,60	0,33	14,70	49,60	
	Итого:		21,83	21,58	73,39	555,72	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,20	4,80	7,04	88,00	534
	Кондитерские изделия	50	3,80	7,36	32,50	150,00	
	Итого:		8,00	12,16	39,54	238,00	
Ужин	Макароны отварные с овощами	150	10,50	8,70	29,25	237,20	301
	Чай с лимоном	150	0,05	0,01	11,48	46,22	505 (II вар.)
	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,26	11,76	39,68	
	Итого:		11,83	8,97	52,49	323,10	
Итого:			52,93	56,26	245,04	1621,24	

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	154	4,66	6,04	23,35	185,82	Ттк 5
	Кофейный напиток на молоке	150	1,05	1,20	13,01	67,00	514 (II вар.)
	Батон	30	3,18	0,80	18,90	110,50	
	Сыр	10	2,30	3,00	0,00	36,40	
	Итого:		11,19	11,04	55,26	399,72	
II Завтрак	Фрукт свежий / Сок фруктовый	100	0,40	0,40	9,80	42,00	
	Итого:		0,40	0,40	9,80	42,00	
Обед	Суп картофельный с клецками	150	2,25	1,97	10,10	67,16	151
	Плов из отварной птицы	150	30,99	37,77	34,21	622,57	180
	Компот из изюма	150	0,25	0,00	17,00	67,00	531
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,23	12,23	59,50	
	Хлеб пшеничный	25	1,60	0,33	14,70	49,60	
	Итого:		6,00	40,30	88,24	865,83	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,20	4,80	7,04	88,00	534
	Булочка российская	50	3,54	2,42	32,66	166,50	586
	Итого:		7,74	7,22	39,70	254,50	
Ужин	Овощное рагу (с томатным соусом)	150	3,72	14,87	22,57	238,99	215 (1994)
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,00	15,80	35,20	538
	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,26	11,76	39,68	
	Итого:		5,51	15,13	50,13	313,87	
Итого:			30,84	74,09	243,13	1875,92	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Запеканка "Королевская " творожная	130	10,66	72,28	17,55	162,20	ТТК 1
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	9,03	36,48	263
	Батон	30	3,18	0,80	18,90	110,50	
	Повидло	10	0,04	0,00	6,50	25,00	
	Итого:		13,97	73,08	51,98	334,18	
II Завтрак	Фрукт свежий / Сок фруктовый	100	0,75	0,00	17,10	72,00	
	Итого:		0,75	0,00	17,10	72,00	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1,14	4,00	6,00	48,75	133
	Рулет "Нежный"	50	7,88	5,32	3,20	92,15	ТТК
	Макароны отварные	110	4,05	3,88	25,90	154,80	297
	Соус сметанный с томатом	30	1,01	2,07	2,77	33,70	446 (III вар)
	Компот из кураги	150	0,25	0,00	17,00	67,00	531
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,23	12,23	59,50	
	Хлеб пшеничный	25	1,60	0,33	14,70	49,60	
	Итого:		17,83	15,83	81,80	505,50	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,20	4,80	7,04	88,00	534
	Пирожок печеный с яблоками	50	2,08	1,69	12,69	74,21	562
	Итого:		6,28	6,49	19,73	162,21	
Ужин	Каша пшеничная молочная с маслом	154	4,54	5,46	25,80	170,65	273
	Кисель плодово-ягодный	150	1,02	0,00	21,80	87,14	516
	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,26	11,76	39,68	
	Итого:		6,84	5,72	59,36	297,47	
Итого:			44,92	101,12	229,97	1371,36	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	154	5,43	5,01	30,00	185,45	99
	Какао с молоком	150	2,83	3,00	19,46	115,44	508 (I вар.)
	Батон	30	3,18	0,80	18,90	110,50	
	Масло сливочное	5	0,05	3,60	0,05	33,00	
	Итого:		11,49	12,41	68,41	444,39	
II Завтрак	Фрукт свежий / Сок фруктовый	100	0,40	0,40	9,80	42,00	
	Итого:		0,40	0,40	9,80	42,00	
Обед	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	150	3,02	6,80	19,20	90,00	139
	Суфле рыбное	50	8,00	2,40	1,30	59,00	341
	Пюре картофельное	100	2,40	9,80	20,70	180,50	434
	Капуста тушеная	50	1,31	1,62	6,70	43,58	428
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,00	11,24	45,48	526
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,23	12,23	59,50	
	Хлеб пшеничный	25	1,60	0,33	14,70	49,60	
	Итого:		18,35	21,18	86,07	527,66	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,20	4,80	7,04	88,00	534
	Манник	50	9,90	7,60	17,20	226,20	ТТК 7
	Итого:		14,10	12,40	24,24	314,20	
Ужин	Суп молочный с крупой	150	3,71	4,55	14,00	111,41	170
	Чай с сахаром с лимоном	150	0,05	0,01	11,48	46,22	505 (II вар.)
	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,26	11,76	39,68	
	Итого:		5,04	4,82	37,24	197,31	
Итого:			49,38	51,21	225,76	1525,56	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный	130	5,82	9,03	1,53	110,70	307
	Чай с молоком	150	1,05	1,20	13,00	67,00	506 (II вар.)
	Батон	30	3,18	0,80	18,90	110,50	
	Молоко сгущенное вареное	10	2,16	2,60	16,65	98,64	
	Итого:		12,21	13,63	33,43	386,84	
II Завтрак	Фрукт свежий / Сок фруктовый	100	0,75	0,00	17,10	72,00	
	Итого:		0,75	0,00	17,10	72,00	
Обед	Суп крестьянский с крупой	150	1,38	4,64	9,26	84,35	51
	Биточек "Нежный"	50	7,86	8,75	7,50	138,88	Ттк 79
	Каша гречневая вязкая	110	5,85	3,62	30,00	175,90	464 (1994)
	Компот из с/фр "Ассорти"	150	0,14	0,00	14,24	57,54	ТТК 10
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,23	12,23	59,50	
	Хлеб пшеничный	25	1,60	0,33	14,70	49,60	
Полдник	Итого:		18,73	17,57	87,93	565,77	
	Молоко кипяченое	150	4,20	4,80	7,04	88,00	534
	Ватрушка с творогом	50	5,90	2,19	34,84	182,56	560
Ужин	Итого:		10,10	6,99	41,88	270,56	
	Картофель тушеный с овощами	110	2,60	3,08	12,90	97,08	ТТК
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,00	15,80	35,20	538
	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,26	11,76	39,68	
	Итого:		4,39	3,34	40,46	171,96	
Итого:			46,18	41,53	220,80	1467,13	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	154	3,85	5,00	24,50	157,90	274
	Кофейный напиток на молоке	150	1,05	1,20	13,01	67,00	514 (II вар.)
	Батон	30	3,18	0,80	18,90	110,50	
	Повидло	10	0,04	0,00	6,50	25,00	
	Итого:		8,12	7,00	62,91	360,40	
II-Завтрак	Фрукт свежий / Сок фруктовый	100	0,60	0,09	14,74	62,18	
	Итого:		0,60	0,09	14,74	62,18	
Обед	Суп-пюре с бобовыми	150	1,40	2,33	8,20	59,30	36
	Гренки пшеничные	10	1,13	0,11	7,00	34,42	176
	Жаркое по-домашнему с курой	150	15,40	11,80	15,09	227,80	ТТК
	Компот из изюма	150	0,25	0,00	17,00	67,00	531
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,23	12,23	59,50	
	Хлеб пшеничный	25	1,60	0,33	14,70	49,60	
	Итого:		21,68	14,80	74,22	497,62	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,20	4,80	7,04	88,00	534
	Кондитерские изделия	50	3,80	7,36	32,50	150,00	
	Итого:		8,00	12,16	39,54	238,00	
Ужин	Макароны отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	297
	Икра кабачковая	30	1,90	8,90	7,70	119,00	т.24 (2004)
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	9,03	36,48	263
	Итого:		5,67	12,43	40,28	296,21	

Анализ средней калорийности за 10 дней

Дата	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
1 день	46,07	44,96	238,63	1534,64
2 день	58,58	47,59	248,72	1661,21
3 день	41,49	46,83	225,03	1432,92
4 день	41,01	40,85	197,32	1366,63
5 день	52,93	56,26	245,04	1621,24
6 день	30,84	74,09	243,13	1875,92
7 день	44,92	101,12	229,97	1371,36
8 день	49,38	51,21	225,76	1525,56
9 день	46,18	41,53	220,80	1467,13
10 день	44,07	46,48	231,69	1454,41
Итого:	45,55	55,09	231,60	1531,10

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576171

Владелец Щеткина Елена Анатольевна

Действителен с 14.03.2022 по 14.03.2023