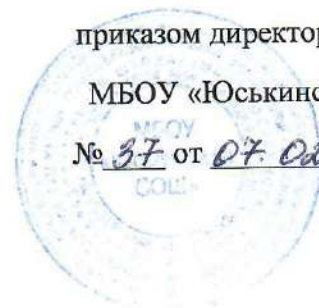


УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

МБОУ «Юськинская СОШ»

№ 37 от 07.09.2023г



Примерное десятидневное меню
Юськинского детского сада структурного подразделения
МБОУ «Юськинская СОШ»
С 10,5-часовым режимом функционирования
Сезон: осень-зима

От 3 до 7 лет

Примерное меню.

3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:								
			8,23	10,94	61,06	375,51	11,17	
	Каша манная жидкая молочная	180.000	2,700	4,280	23,670	144,000	0,000	111/1
	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
	Яблоки свежие	100.000	0,400	0,400	9,800	44,000	10,000	248/1
обед:								
			19,42	17,66	93,15	714,61	33,35	
	Салат из моркови и яблок	60.000	0,520	3,130	4,720	49,200	4,170	20
	Агырчишд (рассольник, удмуртское блюдо) на мясном бульоне	200.000	4,200	2,400	11,400	84,000	24,040	59/1
	Суфле из птицы	70.000	7,000	10,450	3,190	233,610	0,080	206
	Пюре морковное	140.000	2,300	0,940	11,260	67,200	4,700	218
	Компот из сушеных фруктов	180.000	0,400	0,020	24,980	102,600	0,360	253
	Хлеб пшеничный	40.000	3,040	0,320	19,680	94,000	0,000	310
	Хлеб ржаной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
	Соль	4.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
полдник:								
			9,63	6,41	107,13	526,11	0,19	
	Ватрушка с повидлом (дрожжи сухие)	150.000	9,560	6,390	94,550	475,710	0,170	283
	Чай с сахаром	180.000	0,070	0,020	12,580	50,400	0,020	261
Итого за первый день:								
		1559.000	37.280	35.010	261.340	1616.230	44.710	
День 2								
завтрак:								
			14,03	14,14	68,51	457,09	11,53	
	Каша вязкая геркулесовая молочная	180.000	4,550	6,390	28,400	189,000	0,000	106/33
	Какао с молоком	180.000	3,780	3,260	15,550	106,790	1,440	266
	Сыр порциями	13.000	3,020	3,850	0,000	46,800	0,090	6
	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:								
			31,89	19,77	120,80	790,71	26,60	
	Салат из белокочанной капусты	60.000	0,680	1,950	3,760	36,240	10,260	13
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	200.000	3,640	2,580	14,720	96,680	7,300	64/1
	Котлета "Загадка" (удмуртское блюдо)	70.000	8,530	7,640	4,710	122,190	8,680	183
	Пюре гороховое с маслом	150.000	13,640	6,860	35,030	255,000	0,000	120
	Компот из кураги	180.000	0,400	0,020	24,980	102,600	0,360	253/2
	Хлеб пшеничный	40.000	3,040	0,320	19,680	94,000	0,000	310
	Хлеб ржаной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
	Соль	4.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
полдник:								
			25,36	7,98	21,88	261,40	0,35	
	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	150.000	24,530	7,880	4,380	187,500	0,330	159
	Чай с сахаром	180.000	0,070	0,020	12,580	50,400	0,020	261
	Хлеб пшеничный	10.000	0,760	0,080	4,920	23,500	0,000	310
Итого за второй день:								
		1587.000	71.280	41.890	211.190	1509.200	38.480	
День 3								
завтрак:								
			8,39	11,14	62,64	339,80	11,77	
	Каша вязкая молочная "Дружба"	180.000	5,600	6,950	24,930	180,900	1,750	107
	Чай с сахаром	180.000	0,070	0,020	12,580	50,400	0,020	261
	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
	Груши свежие	100.000	0,400	0,300	10,300	5,000	10,000	248/2
обед:								
			26,80	27,67	107,10	787,77	57,46	
	Салат "Космос" (удмуртское блюдо)	60.000	3,520	8,770	3,460	107,440	27,730	44
	Щи из свежей капусты с картофелем	150.000	1,050	2,930	5,080	50,850	11,090	56
	Бефстроганов из отварного мяса	70.000	13,530	10,430	15,250	208,830	0,010	178
	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	40.000	3,040	0,320	19,680	94,000	0,000	310
	Хлеб ржаной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
	Бульон из кур	50.000	0,240	0,000	0,270	2,050	0,100	49
	Соль	4.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
полдник:								
			22,97	17,32	37,17	396,24	2,70	
	Пудинг из творога (запеченный)	150.000	17,480	12,420	28,080	294,230	0,230	146
	Молоко кипяченое	180.000	5,490	4,900	9,090	102,010	2,470	269
Итого за третий день:								
		1569.000	58.160	56.130	206.910	1523.810	71.930	
День 4								
завтрак:								
			10,34	10,45	71,21	377,77	10,08	
	Каша вязкая рисовая молочная	180.000	2,610	4,750	32,580	181,080	0,000	106/22
	Чай с молоком или сливками	180.000	3,190	2,790	13,570	92,390	0,020	263

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Сыр порциями	8.000	1,860	2,370	0,000	28,800	0,060	6
	Батон	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	317
	Груши свежие	100.000	0,400	0,300	10,300	5,000	10,000	248/2
обед:			21,83	17,34	120,40	726,57	9,40	
	Салат из моркови и яблок	60.000	0,520	3,130	4,720	49,200	4,170	20
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200.000	2,960	3,020	13,120	91,700	4,460	65/2
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	70.000	4,920	4,010	3,580	69,570	0,410	181
	Макаронные изделия отварные с маслом	150.000	8,520	6,540	40,880	256,500	0,000	124
	Соль	4.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
	Компот из сушеных фруктов	180.000	0,400	0,020	24,980	102,600	0,360	253
	Хлеб ржаной	30.000	1,470	0,300	13,440	63,000	0,000	311
	Хлеб пшеничный	40.000	3,040	0,320	19,680	94,000	0,000	310
полдник:			10,70	16,99	83,68	525,64	0,53	
	Оладьи	150.000	10,580	16,920	57,120	422,310	0,510	275
	Джем, повидло	25.000	0,050	0,050	13,980	52,930	0,000	313
	Чай с сахаром	180.000	0,070	0,020	12,580	50,400	0,020	261
Итого за четвертый день:		1587.000	42.870	44.780	275.290	1629.980	20.010	
День 5								
завтрак:			11,44	12,21	81,57	482,85	11,17	
	Каша вязкая пшенная молочная	180.000	4,810	5,450	32,980	200,340	0,000	106/66
	Кофейный напиток с молоком	180.000	2,810	2,390	12,760	84,010	1,170	264
	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
	Бананы свежие	100.000	1,500	0,500	21,000	95,000	10,000	248/3
обед:			27,81	14,66	89,83	610,27	35,40	
	Винегрет овощной	60.000	0,820	3,700	5,060	56,880	6,150	8
	Суп картофельный на рыбном бульоне	200.000	4,800	2,720	14,040	99,620	10,340	61
	Мясо отварное	50.000	14,010	1,890	0,250	74,170	0,250	173
	Калуста тушеная	150.000	3,020	5,660	10,140	109,500	18,300	84
	Соль	4.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
	Компот из изюма	180.000	0,400	0,020	24,980	102,600	0,360	253/1
	Хлеб пшеничный	40.000	3,040	0,320	19,680	94,000	0,000	310
	Хлеб ржаной	35.000	1,720	0,350	15,680	73,500	0,000	311
полдник:			26,73	18,13	32,67	400,65	2,88	
	Запеканка из творога	150.000	26,600	18,110	19,890	348,450	0,320	149
	Чай с лимоном	180.000	0,130	0,020	12,780	52,200	2,560	262
Итого за пятый день:		1544.000	65.980	45.000	204.070	1493.770	49.450	
День 6								
завтрак:			7,71	5,74	76,27	342,34	10,02	
	Каша пшеничная жидкая молочная	180.000	4,930	5,150	30,240	184,680	0,000	111/5
	Чай с сахаром	180.000	0,070	0,020	12,580	50,400	0,020	261
	Джем, повидло	15.000	0,030	0,030	8,390	31,760	0,000	313
	Батон	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	317
	Груши свежие	100.000	0,400	0,300	10,300	5,000	10,000	248/2
обед:			22,75	16,28	110,08	680,44	31,30	
	Салат из свёклы с изюмом и курагой	60.000	0,960	3,670	7,970	69,000	4,630	36
	Агырчишюд (рассольник, удмуртское блюдо) на курином бульоне	200.000	3,260	2,040	11,120	75,840	23,540	59/2
	Запеканка картофельная с мясом	180.000	13,370	9,880	30,650	265,500	2,770	193
	Компот из сушеных фруктов	180.000	0,400	0,020	24,980	102,600	0,360	253
	Хлеб пшеничный	40.000	3,040	0,320	19,680	94,000	0,000	310
	Хлеб ржаной	35.000	1,720	0,350	15,680	73,500	0,000	311
	Соль	4.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
полдник:			17,24	16,92	56,04	585,01	2,47	
	Булочка ванильная	150.000	11,750	12,020	46,950	483,000	0,000	291
	Молоко кипяченое	180.000	5,490	4,900	9,090	102,010	2,470	269
Итого за шестой день:		1534.000	47.700	38.940	242.390	1607.790	43.790	
День 7								
завтрак:			6,50	8,84	66,60	371,15	10,02	
	Каша вязкая ячневая молочная	180.000	3,710	4,550	29,390	173,250	0,000	106/44
	Чай с сахаром	180.000	0,070	0,020	12,580	50,400	0,020	261
	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:			25,45	14,71	114,12	691,72	31,86	
	Салат из моркови с изюмом	60.000	0,760	0,080	13,370	57,180	2,420	22
	Суп-пюре из картофеля	150.000	2,930	3,620	14,120	100,800	5,130	71
	Голубцы "Уралочка" (удмуртское блюдо)	180.000	15,910	10,220	22,550	246,010	22,550	191
	Бульон из кур	50.000	0,240	0,000	0,270	2,050	0,100	49

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
		180.000	0,090	0,040	23,530	94,680	1,660	254
	кисель обоготенный	50.000	3,800	0,400	24,600	117,500	0,000	310
	Хлеб пшеничный	35.000	1,720	0,350	15,680	73,500	0,000	311
	Хлеб ржаной	4.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
	Соль		15,35	17,95	14,66	278,80	6,25	
полдник:								
	Омлет с зеленым горошком	150.000	9,860	13,050	5,570	176,790	3,780	132
	Молоко кипяченое	180.000	5,490	4,900	9,090	102,010	2,470	269
Итого за седьмой день:		1534.000	47.300	41.500	195.380	1341.670	48.130	
День 8			11,68	12,23	57,14	384,97	12,27	
завтрак:								
	Суп молочный с макаронными изделиями	180.000	5,180	4,700	16,960	130,680	0,830	68
	Какао с молоком	180.000	3,780	3,260	15,550	106,790	1,440	266
	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
			39,98	20,46	101,08	748,71	142,26	
обед:								
	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	60.000	5,440	7,390	5,030	108,410	39,300	42
	Пуштыешыд (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на курином бульоне	200.000	3,920	3,200	9,040	80,260	9,340	63/2
	Мясо отварное	70.000	19,610	2,640	0,350	103,830	0,350	173
	Запеканка морковная	150.000	4,880	6,230	29,300	192,000	3,270	98
	Напиток из плодов шиповника	180.000	0,610	0,250	17,080	73,210	90,000	267
	Хлеб пшеничный	50.000	3,800	0,400	24,600	117,500	0,000	310
	Хлеб ржаной	35.000	1,720	0,350	15,680	73,500	0,000	311
	Соль	4.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
			25,59	20,46	25,98	372,45	3,21	
полдник:								
	Пудинг из творога с яблоками	150.000	20,370	15,960	18,780	282,450	1,950	148
	Кефир, бифидофрут	180.000	5,220	4,500	7,200	90,000	1,260	270
Итого за восьмой день:		1574.000	77.250	53.150	184.200	1506.130	157.740	
День 9			8,61	10,12	62,57	375,20	12,56	
завтрак:								
	Каша вязкая гречневая	180.000	5,760	5,830	25,160	175,500	0,000	106/1
	Чай с лимоном	180.000	0,130	0,020	12,780	52,200	2,560	262
	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
			26,74	23,53	93,31	694,05	36,73	
обед:								
	Салат из белокочанной капусты	60.000	0,680	1,950	3,760	36,240	10,260	13
	Щи по - Уральски (с крупой) на мясном бульоне	200.000	3,340	4,260	7,080	80,040	10,340	57/1
	Кнели куриные с рисом	70.000	14,690	12,010	4,110	183,170	0,020	207
	Пюре картофельное с морковью	150.000	2,870	4,620	18,020	124,500	15,750	217
	Компот из сушеных фруктов	180.000	0,400	0,020	24,980	102,600	0,360	253
	Хлеб пшеничный	40.000	3,040	0,320	19,680	94,000	0,000	310
	Хлеб ржаной	35.000	1,720	0,350	15,680	73,500	0,000	311
	Соль	4.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
			9,24	6,32	54,84	312,45	28,51	
полдник:								
	Котлеты капустные	150.000	6,920	6,240	25,220	184,350	28,190	93
	Молоко сгущеное	30.000	2,250	0,060	17,040	77,700	0,300	316
	Чай с сахаром	180.000	0,070	0,020	12,580	50,400	0,020	261
Итого за девятый день:		1594.000	44.590	39.970	210.720	1381.700	77.800	
День 10			15,48	12,75	81,37	502,69	11,53	
завтрак:								
	Каша вязкая пшеничная	180.000	4,900	4,900	30,060	183,600	0,000	106/5
	Какао с молоком	180.000	3,780	3,260	15,550	106,790	1,440	266
	Сыр порциями	13.000	3,020	3,850	0,000	46,800	0,090	6
	Батон	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	317
	Бананы свежие	100.000	1,500	0,500	21,000	95,000	10,000	248/3
			24,33	14,39	109,45	674,32	40,27	
обед:								
	Салат из белокочанной капусты	60.000	0,680	1,950	3,760	36,240	10,260	13
	Нугылишыд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртское блюдо) на мясном бульоне	200.000	6,000	0,900	23,060	132,840	5,360	66/1
	Рагу из овощей	150.000	3,350	6,060	15,240	130,010	21,500	87
	Зразы рыбные с яйцом	70.000	9,400	4,670	10,540	121,330	1,600	170
	Соль	4.000	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	40.000	3,040	0,320	19,680	94,000	0,000	310

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
		35.000	1,720	0,350	15,680	73,500	0,000	311
	Хлеб ржаной		29,47	19,86	51,69	502,76	3,01	
полдник:		150.000	22,100	14,910	28,400	336,000	0,290	147
	Пудинг из творога с рисом	25.000	1,880	0,050	14,200	64,750	0,250	316
	Молоко сгущеное	180.000	5,490	4,900	9,090	102,010	2,470	269
	Молоко кипяченое	1597.000	69.280	47.000	242.510	1679.770	54.810	
	Итого за <u>десятый</u> день:	15679.000	561.690	443.370	2234.000	15290.050	606.850	
	Итого за весь период:	1567.900	56.169	44.337	223.400	1529.005	60.685	
	Среднее значение за период							
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14.903	25.823	59.274			

От 1 до 3 лет

Примерное меню.

1-3 года

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
День 1									
завтрак:			6,14	8,45	44,98	280,41	8,48		
	Каша манная жидкая молочная	130.000	1,950	3,090	17,100	104,000	0,000	111/1	
	Кофейный напиток с молоком	150.000	2,340	2,000	10,640	70,010	0,980	264	
	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	
	Яблоки свежие	75.000	0,300	0,300	7,350	33,000	7,500	248/1	
обед:			13,86	12,09	69,81	518,97	23,84		
	Салат из моркови и яблок	30.000	0,260	1,570	2,360	24,600	2,090	20	
	Агырчишд (рассольник, удмуртское блюдо) на мясном бульоне	150.000	3,150	1,800	8,550	63,000	18,030	59/1	
	Суфле из птицы	50.000	5,000	7,470	2,280	166,870	0,060	206	
	Пюре морковное	100.000	1,640	0,670	8,040	48,000	3,360	218	
	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	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311	
	Соль	3.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314	
полдник:			5,16	3,43	60,91	295,71	0,11		
	Ватрушка с повидлом (дрожжи сухие)	80.000	5,100	3,410	50,420	253,710	0,090	283	
	Чай с сахаром	150.000	0,060	0,020	10,490	42,000	0,020	261	
Итого за первый день:			1152.000	25.160	23.970	175.700	1095.090	32.430	
День 2									
завтрак:			10,12	10,17	50,66	334,30	8,76		
	Каша вязкая геркулесовая молочная	130.000	3,290	4,620	20,510	136,500	0,000	106/33	
	Какао с молоком	150.000	3,150	2,720	12,960	89,000	1,200	266	
	Сыр порциями	8.000	1,860	2,370	0,000	28,800	0,060	6	
	Батон	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	317	
	Яблоки свежие	75.000	0,300	0,300	7,350	33,000	7,500	248/1	
обед:			21,08	13,33	79,26	522,41	17,11		
	салат из белокачанной капусты	30.000	0,340	0,980	1,880	18,120	5,130	13	
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	150.000	2,730	1,940	11,040	72,510	5,480	64/1	
	Котлета "Загадка" (удмуртское блюдо)	50.000	6,090	5,460	3,370	87,280	6,200	183	
	Пюре гороховое с маслом	100.000	9,090	4,570	23,350	170,000	0,000	120	
	Компот из кураги	150.000	0,330	0,020	20,820	85,500	0,300	253/2	
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	310	
	Хлеб ржаной	20.000	0,980	0,200	8,960	42,000	0,000	311	
	Соль	3.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314	
	Соль	4.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314	
полдник:			17,17	5,35	18,33	190,50	0,24		
	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	100.000	16,350	5,250	2,920	125,000	0,220	159	
	Хлеб пшеничный	10.000	0,760	0,080	4,920	23,500	0,000	310	
	Чай с сахаром	150.000	0,060	0,020	10,490	42,000	0,020	261	
Итого за второй день:			1170.000	48.370	28.850	148.250	1047.210	26.110	
День 3									
завтрак:			5,95	8,33	46,12	249,80	8,78		
	Каша вязкая молочная "Дружба"	130.000	4,040	5,020	18,010	130,650	1,260	107	
	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	
	Груши свежие	75.000	0,300	0,230	7,730	3,750	7,500	248/2	
обед:			17,24	17,37	69,53	505,34	33,77		
	Салат "Космос" (удмуртское блюдо)	30.000	1,760	4,390	1,730	53,720	13,860	44	
	Щи из свежей капусты с картофелем	100.000	0,700	1,950	3,390	33,900	7,390	56	
	Бефстроганов из отварного мяса	50.000	9,670	7,450	10,890	149,170	0,010	178	
	Пюре картофельное	100.000	2,040	3,200	13,630	92,000	12,110	216	
	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	20.000	0,980	0,200	8,960	42,000	0,000	311	
	Бульон из кур	50.000	0,240	0,000	0,270	2,050	0,100	49	
	Соль	3.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314	
полдник:			16,23	12,36	26,30	281,16	2,21		
	Пудинг из творога (запеченный)	100.000	11,650	8,280	18,720	196,150	0,150	146	
	Молоко кипяченое	150.000	4,580	4,080	7,580	85,010	2,060	269	
Итого за третий день:			1152.000	39.420	38.060	141.950	1036.300	44.760	
День 4									
завтрак:			8,23	8,52	52,41	287,33	7,58		
	Каша вязкая рисовая молочная	130.000	1,890	3,430	23,530	130,780	0,000	106/22	

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Чай с молоком или сливками	150.000	2,660	2,330	11,310	77,000	0,020	263
	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
	Груши свежие	75.000	0,300	0,230	7,730	3,750	7,500	248/2
обед:			13,77	10,69	78,35	465,64	4,91	
	Салат из моркови и яблок	30.000	0,260	1,570	2,360	24,600	2,090	20
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	100.000	1,480	1,510	6,560	45,850	2,230	65/2
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	50.000	3,520	2,870	2,560	49,690	0,290	181
	Макаронные изделия отварные с маслом	100.000	5,680	4,360	27,250	171,000	0,000	124
	Соль	3.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
	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	20.000	0,980	0,200	8,960	42,000	0,000	311
полдник:			5,74	9,08	52,13	309,57	0,29	
	Оладьи	80.000	5,640	9,020	30,460	225,230	0,270	275
	Джем, повидло	20.000	0,040	0,040	11,180	42,340	0,000	313
	Чай с сахаром	150.000	0,060	0,020	10,490	42,000	0,020	261
Итого за четвёртый день:		1106.000	27,740	28,290	182,890	1062,540	12,780	
День 5			8,49	9,38	60,10	359,35	8,48	
завтрак:								
	Каша вязкая пшеничная молочная	130.000	3,470	3,940	23,820	144,690	0,000	106/66
	Кофейный напиток с молоком	150.000	2,340	2,000	10,640	70,010	0,980	264
	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
	Бананы свежие	75.000	1,130	0,380	15,750	71,250	7,500	248/3
обед:			22,86	9,93	59,69	424,83	23,59	
	Винегрет овощной	30.000	0,410	1,850	2,530	28,440	3,080	8
	Суп картофельный на рыбном бульоне	150.000	3,600	2,040	10,530	74,720	7,760	61
	Мясо отварное	50.000	14,010	1,890	0,250	74,170	0,250	173
	Соль	3.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
	Капуста тушеная	100.000	2,010	3,770	6,760	73,000	12,200	84
	Компот из изюма	150.000	0,330	0,020	20,820	85,500	0,300	253/1
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	310
	Хлеб ржаной	20.000	0,980	0,200	8,960	42,000	0,000	311
полдник:			17,84	12,09	23,91	275,80	2,34	
	Запеканка из творога	100.000	17,730	12,070	13,260	232,300	0,210	149
	Чай с лимоном	150.000	0,110	0,020	10,650	43,500	2,130	262
Итого за пятый день:		1152.000	49,190	31,400	143,700	1059,980	34,410	
День 6			5,46	4,22	55,11	276,55	7,52	
завтрак:								
	Каша пшеничная жидкая молочная	130.000	3,560	3,720	21,840	133,380	0,000	111/5
	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
	Джем, повидло	10.000	0,020	0,020	5,590	21,170	0,000	313
	Яблоки свежие	75.000	0,300	0,300	7,350	33,000	7,500	248/1
обед:			16,91	11,99	77,50	487,13	22,59	
	Салат из свёклы с изюмом и курагой	30.000	0,480	1,840	3,990	34,500	2,320	36
	Агырчишд (рассольник, удмуртское блюдо) на курином бульоне	150.000	2,450	1,530	8,340	56,880	17,660	59/2
	Запеканка картофельная с мясом	150.000	11,150	8,240	25,550	221,250	2,310	193
	Соль	3.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
	Компот из сушеных фруктов	150.000	0,330	0,020	20,820	85,500	0,300	253
	Хлеб ржаной	20.000	0,980	0,200	8,960	42,000	0,000	311
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	310
полдник:			10,84	10,49	32,62	342,61	2,06	
	Булочка ванильная	80.000	6,260	6,410	25,040	257,600	0,000	291
	Молоко кипяченое	150.000	4,580	4,080	7,580	85,010	2,060	269
Итого за шестой день:		1138.000	33,210	26,700	165,230	1106,290	32,170	
День 7			4,59	6,67	48,96	273,53	7,52	
завтрак:								
	Каша вязкая ячневая молочная	130.000	2,680	3,290	21,230	125,130	0,000	106/44
	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
	Яблоки свежие	75.000	0,300	0,300	7,350	33,000	7,500	248/1
обед:			18,41	11,36	73,57	470,75	24,91	
	Салат из моркови с изюмом	30.000	0,380	0,040	6,680	28,590	1,210	22
	Суп-пюре из картофеля	100.000	1,950	2,410	9,410	67,200	3,420	71
	Голубцы "Уралочка" (удмуртское блюдо)	150.000	13,260	8,520	18,800	205,010	18,800	191

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Бульон из кур	50.000	0,240	0,000	0,270	2,050	0,100	49
	кисель обогащенный	150.000	0,080	0,030	19,610	78,900	1,380	254
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	310
	Хлеб ржаной	20.000	0,980	0,200	8,960	42,000	0,000	311
	Соль	3.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
полдник:			9,62	11,42	8,76	174,53	3,89	
	Омлет с зеленым горошком	100.000	6,570	8,700	3,710	117,860	2,520	132
	Молоко кипяченое	100.000	3,050	2,720	5,050	56,670	1,370	269
Итого за седьмой день:		1102.000	32.620	29.450	131.290	918.810	36.320	
День 8			8,74	9,47	42,45	289,78	9,30	
завтрак:								
	Суп молочный с макаронными изделиями	130.000	3,740	3,390	12,250	94,380	0,600	68
	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	75.000	0,300	0,300	7,350	33,000	7,500	248/1
обед:			25,93	12,71	62,11	466,58	104,09	
	Салат картофельный с солёными огурцами и зеленым горошком	30.000	2,720	3,700	2,510	54,200	19,650	42
	Пуштыешыд (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на курином бульоне	150.000	2,940	2,400	6,780	60,200	7,010	63/2
	Мясо отварное	50.000	14,010	1,890	0,250	74,170	0,250	173
	Запеканка морковная	100.000	3,250	4,150	19,530	128,000	2,180	98
	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	20.000	0,980	0,200	8,960	42,000	0,000	311
	Соль	4.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
полдник:			17,93	14,39	18,52	263,30	2,35	
	Пудинг из творога с яблоками	100.000	13,580	10,640	12,520	188,300	1,300	148
	Кефир, бифидфрут	150.000	4,350	3,750	6,000	75,000	1,050	270
Итого за восьмой день:		1153.000	52.600	36.570	123.080	1019.660	115.740	
День 9			6,12	7,59	46,06	276,65	9,63	
завтрак:								
	Каша вязкая гречневая	130.000	4,160	4,210	18,170	126,750	0,000	106/1
	Чай с лимоном	150.000	0,110	0,020	10,650	43,500	2,130	262
	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
	Яблоки свежие	75.000	0,300	0,300	7,350	33,000	7,500	248/1
обед:			18,08	16,22	61,76	466,49	23,71	
	Салат из белокочанной капусты	30.000	0,340	0,980	1,880	18,120	5,130	13
	Щи по - Уральски (с крупой) на мясном бульоне	150.000	2,510	3,200	5,310	60,030	7,760	57/1
	Кнели куриные с рисом	50.000	10,490	8,580	2,940	130,840	0,020	207
	Пюре картофельное с морковью	100.000	1,910	3,080	12,010	83,000	10,500	217
	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	20.000	0,980	0,200	8,960	42,000	0,000	311
	Соль	3.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
	Соль	4.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
полдник:			4,88	3,38	32,46	179,17	15,20	
	Котлеты капустные	80.000	3,690	3,330	13,450	98,320	15,030	93
	Молоко сгущеное	15.000	1,130	0,030	8,520	38,850	0,150	316
	Чай с сахаром	150.000	0,060	0,020	10,490	42,000	0,020	261
Итого за девятый день:		1151.000	29.080	27.190	140.280	922.310	48.540	
День 10			11,20	9,17	60,26	368,65	8,76	
завтрак:								
	Каша вязкая пшеничная	130.000	3,540	3,540	21,710	132,600	0,000	106/5
	Какао с молоком	150.000	3,150	2,720	12,960	89,000	1,200	266
	Сыр порциями	8.000	1,860	2,370	0,000	28,800	0,060	6
	Батон	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	317
	Бананы свежие	75.000	1,130	0,380	15,750	71,250	7,500	248/3
обед:			16,41	9,52	73,58	452,09	25,91	
	Салат из белокочанной капусты	30.000	0,340	0,980	1,880	18,120	5,130	13
	Нугылишыд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо) на мясном бульоне	150.000	4,500	0,680	17,300	99,630	4,020	66/1
	Зразы рыбные с яйцом	50.000	6,720	3,340	7,530	86,670	1,140	170
	Соль	3.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
	Рагу из овощей	100.000	2,230	4,040	10,160	86,670	14,330	87

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
						72,000	1,290	251/1
	Компот из свежих яблок	150.000	0,120	0,120	17,910	47,000	0,000	310
	Хлеб пшеничный	20.000	0,980	0,200	8,960	42,000	0,000	311
	Хлеб ржаной		19,83	13,51	34,02	336,52	2,12	
полдник:								
	Пудинг из творога с рисом	100.000	14,730	9,940	18,930	224,000	0,190	147
		15.000	1,130	0,030	8,520	38,850	0,150	316
	Молоко сгущеное	130.000	3,970	3,540	6,570	73,670	1,780	269
	Молоко кипяченое	1151.000	47,440	32,200	167,860	1157,260	36,790	
	Итого за десять дней:	11427.000	384.830	302.680	1520.230	10425.450	420.050	
	Итого за весь период:	1142.700	38.483	30.268	152.023	1042.545	42.005	
	Среднее значение за период							
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14.977	25.858	59.165			