

УТВЕРЖДАЮ
Началиник СОЛ "Динамовец"

В.А. Бочанов

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
СОЛ "Динамовец"
НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ СЕЗОН
(10 ДНЕЙ)

2023г.

1 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	Выход, гр.	Химический состав			ЭЦ, ккал	номер	
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углево ды, гр.		рецептуры	тех. карты
ЗАВТРАК								
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	270	21,15	21,35	47,71	498,21	467	61
2	Какао с молоком	200	7,5	7,5	32,06	222,00	959	9
3	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,8	0,21	99,3	41	184
4	Сыр твердый (порциями)	20	4,6	5,8	0	72	42	58
5	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	424	58
6	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,5	24	115	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:	595	42,23	50,55	104,26	1069,31		
ОБЕД								
1	Помидоры свежие (доп. гарнир)	100	1,1	0,2	5	23	308	56
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем	450	15,32	15,7	50,56	355,5	210	23
3	Курица тушеная в сметанном соусе	150	34,42	43,38	17,46	558,28	643/798	34/41a
4	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,5	8,5	51,1	308,5	679	26
5	Напиток Лимонный	200	0,14	0	24,53	95	1232	77
6	Хлеб ржаной	120	9	1,2	51,6	264	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА ОБЕД:	1200	69,48	68,98	200,25	1604,28		
ПОЛДНИК								
1	Сок фруктовый	200	1	0	23,4	94	пр.пр.изг	
2	Булочка фестивальная	50	5	2	29,8	160	пр.пр.изг	
3	Яблоко (фрукт)	250	1	0	28,5	118	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:	500	7	2	81,7	372		
УЖИН								
1	Сельдь с луком и раст. маслом	100	17,96	1,338	2,08	171,07	44	57
2	Запеканка картофельная с мясом говядина, сметанным соусом	278	28,35	33,24	48,69	597,86	626	35
3	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,12	57,84	943	11
4	Хлеб пшеничный	150	11,25	1,5	72	345	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА УЖИН:	728	57,76	36,078	137,89	1171,77		
ВТОРОЙ УЖИН								
1	Варенец	200	6	5	8,2	106	пр.пр.изг	
2	Печенье	50	3,8	7,65	53,2	218	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:	250	9,8	12,65	61,4	324		
ИТОГО:ЗА ДЕНЬ			186,27	170,26	585,50	4541,36		

2 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	Выход, гр.	Химический состав			ЭЦ, ккал	номер	
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углево ды, гр.		рецептуры	тех. карты
ЗАВТРАК								
1	Каша пшенная жидкая с маслом	260	10,54	16,07	51,41	386,93	390	2
2	Кофейный напиток	200	5,2	4,1	31,4	190,2	958	12
3	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	1,8	0,21	99,33	41	184
4	Сыр твердый (порциями)	20	4,6	5,8	0	72	42	58
5	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,5	24	115	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:	545	24,24	28,27	107,02	863,46		
ОБЕД								
1	Огурец свежий (доп. гарнир)	100	0,8	0	3	15	308	18103
2	Борщ с капустой, карт и мясом говядина	430	10,44	12,64	24,136	107,34	170	18
3	Котлета запеченная из кур	100	25,2	23,6	17,5	328,94	906	1/22
4	Соус молочный (для подачи к блюду)	50	0,4	1,2	1,5	17,6	794	78
5	Макароны отварные с маслом	200	7,3	8,88	52,73	307,2	414	29
6	Кисель	200	0	0	21,89	77,68	883	13
7	Хлеб ржаной	120	9	1,2	51,6	264	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА ОБЕД:	1200	53,14	47,52	172,36	1117,76		
ПОЛДНИК								
1	Сок фруктовый	200	1	0	23,4	94	пр.пр.изг	
2	Слойка с яблоком	60	3	10	30	222	пр.пр.изг	
3	Фрукт киви	185	2	0	27,12	124	пр.пр.изг	
4	Конфета шоколадная	60	3,6	16,2	39	318	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:	505	9,6	26,2	119,52	758		
УЖИН								
1	Помидор свежий (доп. гарнир)	100	1,1	0,2	5	23	308	1832
2	Рыба запеченная с помидорами в том. соусе	155	36,1	21,76	12,1	385,72	502/759	38
3	Картофельное пюре	200	4,31	6,72	32,45	200,47	694	27
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0	15,46	60,15	944	14
5	Хлеб пшеничный	150	11,25	1,5	72	345	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА УЖИН:	805	53,02	30,18	137,01	1014,34	пр.пр.изг	
ВТОРОЙ УЖИН								
1	Снежок	200	5,6	5	22	156	пр.пр.изг	
2	Пряник	50	2,75	3,25	55	180	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:	250	8,35	8,25	77	336		
Итого: за день			148,35	140,42	612,91	4089,56		

3 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	Выход, гр.	Химический состав			ЭЦ, ккал	номер	
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод ы, гр.		рецептуры	тех. карты
ЗАВТРАК								
1	Каша сборная "Дружба" жидкая с маслом	260	6,59	14,97	26	252,82	390	8
2	Какао с молоком	200	7,5	7,5	32,06	222,00	959	9
3	Масло сливочное порционно	15	0,15	10,80	0,21	99,3	41	184
4	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	424	58
5	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,5	24	115	пр.пр.изг	
6	Сыр твердый (порциями)	20	4,6	5,8	0	72	42	58
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:		585	27,67	44,17	82,55	823,92		
ОБЕД								
1	Кабачковая икра (доп. гарнир)	100	0	7	7	90	пр.пр.изг	18223
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	435	15,46	11,92	36,84	305,89	209	20/1
3	Плов из мяса	250	18,92	23,93	43,46	446,36	601	39
4	Компот из кураги	200	1,04	0	33,14	122,6	868	15
5	Хлеб ржаной	120	9	1,2	51,6	264	пр.пр.изг	
ВСЕГО ЗА ОБЕД:		1105	44,415	44,044	172,034	1228,855		
ПОЛДНИК								
1	Сок фруктовый	200	1	0	23,4	94	пр.пр.изг	
2	Булочка обсыпная	50	4	4,5	31,5	180	пр.пр.изг	
3	Фрукт мандарин	185	1,48	0	15,91	70,3	пр.пр.изг	
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:		435	6,48	4,5	70,81	344,3		
УЖИН								
1	Перец сладкий в нарезке (доп. гарнир)	100	0,8	0,6	2,9	14	308	1872
2	Биточки особые из мяса говядина	100	13,55	14,87	18,73	264,69	609	40
3	Тушеная капуста (сложный гарнир)	200	2,38	2,01	11,18	70,33	315	28
4	Картофельное пюре (сложный гарнир)		2,15	3,35	16,22	100,23	868	27
5	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,12	57,84	943	11
6	Хлеб пшеничный	150	11,25	1,5	72	345	пр.пр.изг	
ВСЕГО ЗА УЖИН:		750	30,33	22,33	136,15	852,09		
ВТОРОЙ УЖИН								
1	Бифилайф	200	6	5	8,4	108	пр.пр.изг	
2	Печенье	50	3,8	7,65	53,2	218	пр.пр.изг	
ВСЕГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:		250	9,8	12,65	61,6	326		
ИТОГО: за день			118,70	127,69	523,14	3575,17		

4 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	Выход, гр.	Химический состав			ЭЦ, ккал	номер	
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углево ды, гр.		рецептуры	тех. карты
ЗАВТРАК								
1	Омлет натуральный	110	11,72	16,62	2,4	206,36	438	60
2	Каша манная жидкая с маслом	210	7,2	12	35,4	383	95	1884
3	Кофейный напиток	200	5,2	4,1	31,4	190,2	958	12
4	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,8	0,21	99,3	41	184
5	Сыр твердый (порциями)	20	4,6	5,8	0	72	42	58
6	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,5	24	115	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:	605	32,62	49,82	93,41	1065,86		
ОБЕД								
1	Огурцы свежие (доп. гарнир)	100	0,8	0	3	15	308	18103
2	Суп гороховый с курицей	425	15,45	11,91	36,83	305,83	206	21
3	Чахохбили (курица тушенная с овощами)	250	32,17	42,84	12,81	564,18	912	70
4	Макароны отварные с маслом	200	7,3	8,88	52,73	307,2	414	29
5	Компот из изюма	200	0,36	0	34,4	128,2	868	16
6	Хлеб ржаной	120	9	1,2	51,6	264	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА ОБЕД:	1295	65,08	64,83	191,37	1584,41		
ПОЛДНИК								
1	Сок фруктовый	200	1	0	23,4	94	пр.пр.изг	
2	Слойка с малиной	60	2,5	8	25	185	пр.пр.изг	
3	Фрукт банан	220	2,76	0,05	51,52	217	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:	480	6,26	8,05	99,92	496		
УЖИН								
1	Сельдь с луком и раст. маслом	100	17,96	1,338	2,08	171,07	44	57
2	Голубцы ленивые в сметанном соусе	145	25,53	21,35	12,83	347,97	636	33/1
3	Картофельное пюре	200	4,32	6,72	32,45	200,47	694	27
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0	15,46	60,15	944	14
5	Хлеб пшеничный	150	11,25	1,5	72	345	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА УЖИН:	795	59,316	30,907	134,82	1124,66	пр.пр.изг	
ВТОРОЙ УЖИН								
1	Йогурт	200	6,4	5	22	158	пр.пр.изг	
2	Пироженное бисквитное "Мафины"	33	2	7	17	128,7	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:	233	8,4	12	39	286,7		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			171,68	165,61	558,52	4557,63		

5 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	Выход, гр	Химический состав			ЭЦ, ккал	номер	
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод ы, гр.		рецептуры	тех. карты
ЗАВТРАК								
1	Каша пшеничная жидкая с маслом	260	10,54	16,07	51,71	386,93	390	2
2	Какао с молоком	200	7,5	7,5	32,06	222,00	959	9
3	Масло сливочное порционнo	15	0,15	10,80	0,21	99,3	41	184
4	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,5	24	115	пр.пр.изг	
5	Сыр твердый (порциями)	20	4,6	5,8	0	72	42	58
	ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:	545	26,54	40,67	107,98	895,23		
ОБЕД								
1	Горошек зеленый консерв. (доп. гарнир)	70	1,77	0,1	3,3	22	131	1832
2	Россольник Петербургский	430	11,23	13	30,76	276,3	197	22
3	Котлета рубленная из птицы	100	25,2	23,6	17,5	328,94	637	46
4	Рис отварной	200	2,43	3,58	24,46	139,8	256	31
5	Кисель	200	0	0	21,89	77,68	883	13
6	Хлеб ржаной	120	9	1,2	51,6	264	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА ОБЕД:	1120	49,63	41,48	149,51	1108,72		
ПОЛДНИК								
1	Сок фруктовый	200	1	0	23,4	94	пр.пр.изг	
2	Булочка школьная	100	6	4	62	300	пр.пр.изг	
3	Яблоко (фрукт)	250	1	0	28,5	118	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:	550	8	4	113,9	512		
УЖИН								
1	Огурцы свежие (доп. гарнир)	100	0,8	0	3	15	308	18103
2	Жаркое по-домашнему	300	34,95	21,07	31,08	374,25	590	45
3	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,12	57,84	943	11
4	Хлеб пшеничный	150	11,25	1,5	72	345	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА УЖИН:	750	47,2	22,57	121,2	792,09		
ВТОРОЙ УЖИН								
1	Снежок	200	5,6	5	22	156	пр.пр.изг	
2	Печенье	50	3,8	7,65	53,2	218	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:	250	9,4	12,65	75,2	374		
ИТОГО:ЗА ДЕНЬ			140,77	121,37	567,79	3682,04		

6 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	Выход, гр.	Химический состав			ЭЦ, ккал	номер	
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углево ды, гр.		рецептуры	тех. карты
ЗАВТРАК								
1	Запеканка творожная с овс. Хлопьями	200	23,59	23,17	35,7	440,59	677	71
2	Соус шоколадный	50	2,85	2,81	24,11	127,71	1084	72
3	Кофейный напиток	200	5,2	4,1	31,4	190,2	958	12
4	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,8	0,21	99,3	41	184
5	Сыр твердый (порциями)	20	4,6	5,8	0	72	42	58
6	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,5	24	115	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:	535	40,14	47,18	115,42	1044,8		
ОБЕД								
1	Огурцы свежие (доп. гарнир)	100	0,8	0	3	15	308	18103
2	Солянка домашняя со сметаной	410	15,95	11,36	28,52	230,85	228	20
3	Гуляш из мяса говядины	100	32,32	31,79	7,94	444,74	591	36
4	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,5	8,5	51,4	308,5	679	26
5	Компот из кураги	200	1,04	0	33,14	122,6	868	15
6	Хлеб ржаной	120	9	1,2	51,6	264	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА ОБЕД:	1110	68,61	52,85	175,6	1385,69		
ПОЛДНИК								
1	Сок фруктовый	200	1	0	23,4	94	пр.пр.изг	
2	Булочка обсыпная	50	4	4,5	31,5	180	пр.пр.изг	
3	Конфета шоколадная	60	3,6	16,2	39	318	пр.пр.изг	
4	Фрукт киви	185	2	0	27,12	124	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:	495	10,6	20,7	121,02	716		
УЖИН								
1	Помидор свежий (доп. гарнир)	100	1,1	0,2	5	23	308	1832
2	Рыба запеченая в сметанном соусе(кета)	135	34,95	21,07	11,08	374,25	504/798	42
3	Картофель отварной	200	4,05	5,87	39,4	206,27	692	30
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0	15,46	60,15	944	14
4	Хлеб пшеничный	150	11,25	1,5	72	345	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА УЖИН:	785	51,61	28,64	142,94	1008,67		
ВТОРОЙ УЖИН								
1	Варенец	200	6	5	8,2	106	пр.пр.изг	
2	Пряник	50	2,75	3,25	55	180	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:	250	8,75	8,25	63,2	286		
ИТОГО:ЗА ДЕНЬ			179,71	157,62	618,18	4441,16		

7 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	Выход, гр.	Химический состав			ЭЦ, ккал	номер	
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углево ды, гр.		рецептуры	тех. карты
ЗАВТРАК								
1	Каша манная жидкая с маслом	260	9,0	15,0	44,3	478,75	390	6
2	Какао с молоком	200	7,5	7,5	32,06	222,00	959	9
3	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,8	0,21	99,3	41	184
4	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	424	59
5	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,5	24	115	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:	570	25,48	38,4	100,85	977,85	пр.пр.изг	
ОБЕД								
1	Огурцы свежие	100	0,8	0	3	15	308	18103
2	Суп картофельный с рыбной консервой (сайра)	450	12,83	17,15	33,05	329,02	210	23
3	Бефстроганов из мяса со сметанным соусом	100	23,77	23,53	7,22	308,2	561/798	48
4	Макароны отварные с маслом	200	7,3	8,88	52,73	307,2	414	29
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,64	0	33,56	120,2	868	17
6	Хлеб ржаной	120	9	1,2	51,6	264	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА ОБЕД:	1170	54,34	50,76	181,16	1343,62		
ПОЛДНИК								
1	Сок фруктовый	200	1	0	23,4	94	пр.пр.изг	
2	Слойка с яблоком	60	3	10	30	222	пр.пр.изг	
3	Фрукт мандарин	185	1,48	0	15,91	70,3	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:	445	5,48	10	69,31	386,3		
УЖИН								
1	Перец сладкий в нарезке	100	0,8	0,6	2,9	14	308	1872
2	Котлета из мяса говядины	100	6,71	5,01	4,71	112,14	608	73
3	Рагу из овощей с маслом	255	4,08	9,19	31,06	189,21	321	32
4	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,12	57,84	943	11
5	Хлеб пшеничный	150	11,25	1,5	72	345	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА УЖИН:	805	23,04	16,3	125,79	718,19		
ВТОРОЙ УЖИН								
1	Снежок	200	5,6	5	22	156	пр.пр.изг	
2	Пироженное Тими	33	1,32	3,96	20,13	122,1	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:	233	6,92	8,96	42,13	278,1		
ИТОГО: за день			115,26	124,42	519,24	3704,06		

8 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	Выход, гр.	Химический состав			ЭЦ, ккал	номер	
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углево- ды, гр.		рецептуры	тех. карты
ЗАВТРАК								
1	Омлет натуральный	110	11,72	16,68	2,4	206,36	438	60
2	Каша молочная вязкая ячневая	210	8,16	11,99	43,07	304,31	390	3
3	Кофейный напиток	200	5,2	4,1	31,4	190,2	958	12
4	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,8	0,21	99,33	41	184
5	Сыр твердый (порциями)	20	4,6	5,8	0	72	42	58
6	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,5	24	115	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:	605	33,58	49,867	101,08	987,2		
ОБЕД								
1	Огурцы свежие	100	0,8	0	3	15	308	18103
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	430	10,22	12,68	19,16	222,02	187	24
3	Азу	300	19,04	16,97	35,57	363,16	596	49
4	Кисель	200	0	0	21,89	77,68	883	13
5	Хлеб ржаной	120	9	1,2	51,6	264	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА ОБЕД:	1150	39,06	30,85	131,22	941,86		
ПОЛДНИК								
1	Сок фруктовый	200	1	0	23,4	94	пр.пр.изг	
2	Булочка школьная	100	6	4	62	300	пр.пр.изг	
3	Фрукт банан	220	2,76	0,05	51,52	217	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:	520	9,76	4,05	136,92	611		
УЖИН								
1	Помидор свежий порционно	100	1,1	0,2	5	23	308	1832
2	Шницель из рыбы натуральный	135	19,7	15,79	14,45	330,81	511	47
3	Картофель отварной	200	4,05	5,87	39,4	206,27	692	30
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0	15,46	60,15	944	14
4	Хлеб пшеничный	150	11,25	1,5	72	345	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА УЖИН:	785	36,36	23,36	146,31	965,23		
ВТОРОЙ УЖИН								
1	Ряженка	200	6	5	8,4	108	пр.пр.изг	
2	Печенье	50	3,8	7,65	53,2	218	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:	250	46,16	36,01	207,91	1291,23		
ИТОГО: за день			164,92	144,14	723,44	4796,52		

9 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	Выход, гр.	Химический состав			ЭЦ, ккал	номер	
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углево ды, гр.		рецептуры	тех. карты
ЗАВТРАК								
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	270	21,15	21,35	47,71	498,21	467	61
2	Какао с молоком	200	7,5	7,5	32,06	222,00	959	9
3	Масло сливочное порционно	15	0,15	10,80	0,21	99,3	41	184
4	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,5	24	115	пр.пр.изг	
5	Сыр твердый (порциями)	20	4,6	5,8	0	72	42	58
	ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:	555	37,15	45,95	103,98	1006,51		
ОБЕД								
1	Помидор свежий порционно	100	1,1	0,2	5	23	308	1832
2	Суп крестьянский с крупой, сметаной и курицей	430	9,73	17,15	33,05	329,02	201	25
3	Гуляш из мяса говядины	125	32,32	31,79	17,94	444,74	591	36
4	Рис отварной	200	2,43	3,58	24,46	139,8	256	31
5	Компот из кураги	200	1,04	0	33,14	122,6	868	15
6	Хлеб ржаной	120	9	1,2	51,6	264	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА ОБЕД:	1175	55,62	53,92	165,19	1323,16		
ПОЛДНИК								
1	Сок фруктовый	200	1	0	23,4	94	пр.пр.изг	
2	Булочка фестивальная	50	5	2	29,8	160	пр.пр.изг	
3	Яблоко (фрукт)	250	1	0	28,5	118	пр.пр.изг	
4	Конфета шоколадная	60	3,6	16,2	39	318	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:	560	10,6	18,2	120,7	690		
УЖИН								
1	Огурцы свежие	100	0,8	0	3	15	308	18103
2	Курица тушеная в сметанном соусе	150	34,4	43,38	17,46	558,28	643/798	34/41a
3	Картофельное пюре	200	4,32	6,72	32,45	200,47	694	27
4	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,12	57,84	943	11
5	Хлеб пшеничный	150	11,25	1,5	72	345	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА УЖИН:	800	50,966	51,599	140,03	1176,59		
ВТОРОЙ УЖИН								
1	Йогурт	200	6,4	5	22	158	пр.пр.изг	
2	Пряник	50	2,75	3,25	55	180	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:	250	9,15	8,25	77	338		
ИТОГО: за день			163,49	177,92	606,90	4534,26		

10 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	Выход, гр.	Химический состав			ЭЦ, ккал	номер	
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		рецептуры	тех. карты
ЗАВТРАК								
1	Кофейный напиток	200	2,2	1,6	26,7	135,2	958	12
2	Каша рисовая жидкая с маслом	260	7,7	13,2	43,23	314,51	390	1
3	Масло сливочное порционнo	15	0,15	10,8	0,21	99,33	41	54
4	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,5	24	115	пр.пр.изг	
5	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	424	59
	ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:	565	18,88	30,7	94,42	726,84	пр.пр.изг	
ОБЕД								
1	Помидор свежий порционнo	100	1,1	0,2	5	23	308	1832
2	Россольник Петербургский	430	11,23	13	30,76	276,3	197	22
3	Печень по-строгоновски со сметанным соусом	150	21,1	13,61	6,51	232,51	582/798	41
4	Макароньы отварные с маслом	200	7,3	8,88	52,73	307,2	414	29
5	Компот из изюма	200	0,36	0	34,4	128,2	868	16
6	Хлеб ржаной	120	9	1,2	51,6	264	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА ОБЕД:	1200	50,09	36,89	181	1231,21		
ПОЛДНИК								
1	Сок фруктовый	200	1	0	23,4	94	пр.пр.изг	
2	Булочка школьная	100	6	4	62	300	пр.пр.изг	
3	Фрукт банан	220	2,76	0,05	51,52	217	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:	520	9,76	4,05	136,92	611		
УЖИН								
1	Огурцы свежие	100	0,8	0	3	15	308	18103
2	Рыба запеченая в сметанном соусе(кета)	135	34,95	21,07	11,08	374,25	504/798	42
3	Рис отварной	200	2,43	3,58	24,46	139,8	682	74
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,46	60,15	944	14
4	Хлеб пшеничный	150	11,25	1,5	72	345	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА УЖИН:	785	49,69	26,2	126	934,2		
							пр.пр.изг	
ВТОРОЙ УЖИН								
1	Снежок	200	5,6	5	22	156	пр.пр.изг	
2	Печенье	50	3,8	7,65	53,2	218	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:	250	9,4	12,65	75,2	374		
	ИТОГО:		137,82	110,49	613,54	3877,25		

ВСЕГО основных веществ и энергии за 10 дней:

Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	ЭЦ, ккал
1526,96	1439,94	5929,16	41799,01

Среднесуточная величина пищевых веществ и энергии на одного ребенка:

Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы	ЭЦ, ккал
152,696	143,9935	592,916	4179,9005

1	1	4
---	---	---

Литература:

- Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов, 1987г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания. Авторы: А.И.Зубнов, В.А. Цыганенко (2011 год)
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, Пермь, 2011 г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания. изд. 2002г Авторы: А.В. Румянцев