

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ Д/с № 2
Меркулова В.Н.
с.Красногвардейское
Красногвардейского
муниципального округа
Ставропольского края
«25» февраля 2025г
Приказ № 27

**Примерное десятидневное меню на
Зимне-весенний период
для детей раннего и дошкольного возраста
с длительностью пребывания 10 часов в МКДОУ Д/с № 2
Красногвардейского округа Ставропольского края**

Разработано на основании:

- 1.Методических рекомендаций по организации питания обучающихся дошкольных общеобразовательных организаций МР 2.4.01
- 2.Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Подред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс 2015-544с
- 3.Сборник технологических нормативов-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений / Под.ред М.П.Могильного-М.:ДеЛи принт,2005.
4. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях- под.ред.доц. Коровка Л.С.,доц.Добросердова И.И., и др, Уральский региональный центр питания 2004г.
- 5.»Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания дошкольных образовательных организаций и детских оздоровительных учреждений»Уральский РЦП.,под.ред. Перевалова
- 6.Сборник рецептов на порцию для питания детей в дошкольных образовательных организаций / под.ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс,2016-640с.

№ рецептур ы	прием пищи, наименование блюда	масса порци и	химический состав			энергетич еская ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ														
Завтрак														
177	Каша рисовая с изюмом	150	4,2	8,1	35,6	233,1	0,12	0	0	0	12,4	0	0	1,35
	Хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
376	Чай с сахаром	150/8	0,15	0	10,5	21	0	0	0		4,5	0	0	0,3
	итога:	350	6,9	16,2	62,98	405,87	0,16	0	40	0	27,3	29	5,6	2,03
Второй завтрак														
	Сок фруктовый - яблочный	150	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
	итога:	150	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
обед														
75	Икра морковная	40	0,88	4,03	5,04	61,1	0,025	5,33	0	0	16,75	0	0	0,66
88	Щи из свежей капусты с картофелем	150	3,82	6,04	4,96	94,22	0	21,16	0	0	36,53	0	13,8	1,08
234	Котлеты рыбные	60	11,77	9,18	14,85	192	0,064	0,7	0	0	38,85	121,8	13,85	0,36
228	Соус красный основной	30	0,48	1,37	2,16	21,7	0,01	0	0	0	0	0	0	0,27
125	Картофель отварной	120	2,48	5,6	16,67	133,57	0	17,24	0	0	21,87	0	24,93	1,07
	Хлеб пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
354	Кисель плодоваяодный (С-витаминазация)	150	0,083	0,09	18,83	89,4	0	1,37	0	0	8,6	0	2,73	0,43
	итога:	620	23,963	28	87,87	734,02	8,829	45,9	0	1	130,8	144,3	59,51	8,84
Полдник														
	Печенье весовое	60	4,5	7,08	44,94	250,26	0	0	0	0	0	0	0	0
965	Йогурт фруктовый	150	4,35	3,75	7,2	81	0,06	1,95	0,015	0	180	21	135	0,15
	итога:	210	8,85	10,8	52,14	331,26	0,06	1,95	0,015	0	180	21	135	0,15
	итога за весь день	1330	40,513	55,8	222,6	1565,2	9,049	67,85	40,02	1	370,1	216,3	200,21	55,02

ДЕНЬ ВТОРОЙ

Завтрак

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,58	8,04	24,28	188,25	0	0,88	0	0	100,33	15,23	0	0,35
	Хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
376	Чай с сахаром	150/8	0,15	0	10,5	21	0	0	0		4,5	0	0	0,3
	итого:	350	7,28	16,2	51,66	361,02	0,04	0,88	40	0	115,23	44,23	5,6	1,03

Второй завтрак

	Фрукты свежие - яблоки	1шт	0,75	0	15,15	63,6	0	4	0	0	14	10	0	2,8
	итого:	150	0,75	0	15,15	63,6	0	4	0	0	14	10	0	2,8

обед

71	Капуста тушенная	40	0,4	0,04	0,48	4,8	0,02	1,96	0	0	6,8	5,6	12	0,2
103	Суп картофельный с вермишелью	150	4,6	5,15	10,28	105,85	0	5,14	0	0	15,02	0	16,46	0,66
268	Биточки из мяса говядины	60	9,9	14,5	8,6	206,4	0	0,21	0	0	25,89	0	33,47	1,68
228	Соус красный основной	30	0,48	1,37	2,16	21,7	0,01	0	0	0	0	0	0	0,27
302	Каша гречневая рассыпчатая	120	3,86	4,67	26,8	172,67	0,1	0	0	0	7,94	31,33	10,02	0,52
	Хлеб пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
349	Компот из сухофруктов (С-витаминизация)	150	0,5	0,07	24	99,6	0	0,55	0	0	24,36	0	13,09	0,53
	итого:	610	24,19	27,5	97,68	753,05	8,86	7,96	0	1	88,21	59,43	89,24	8,83

Полдник

431	Оладьи с джемом	60/10	2,58	4,3	14,28	1,35	0,13	0,18	0	0	50,64	19,2	71,1	1,1
382	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	88,95	0	1,19	0	0	114,17	0	16	0,36
	итого:	210	5,64	6,95	27,46	90,3	0,13	1,37	0	0	164,81	19,2	87,1	1,46
	итого за весь день	1320	37,86	50,6	192	1268	9,03	14,21	40	1	382,25	132,86	181,94	14,12

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

Завтрак

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
210	Омлет натуральный	80	8,24	13,3	0,72	137,15	0	0,16	0	0	50,98	0	10,7	1,48

	Икра кабачковая	70	0,084	3,29	5,4	54,6	0,03	6,72	0	0	22,4	0	0	0,28
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	Хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
376	Чай с сахаром	150/8	0,15	0	10,5	21	0	0	0		4,5	0	0	0,3
	итого:	350	11,024	24,7	33,5	364,52	0,07	6,88	40	0	88,28	29	16,3	2,44
Второй завтрак														
	Сок фруктовый - яблочный	150	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
	итого:	150	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
обед														
71	Икра свекольная	40	0,44	0,08	1,52	8,8	0,02	7	0	0	5,6	10,4	8	0,36
84	Борщ с фасолью и картофелем	150	4,89	6,14	8,88	117,02	0	7,25	0	0	39,55	0	21,21	1,3
322	Котлеты из птицы	60	9,05	9,47	9,45	159	0,053	0,075	0,4	0	11,4	13,73	82,95	1,088
305	Рис припущенный	120	6,88	7,36	274,4	196,32	2,4	0,16	12	0	0,72	5,84	0	6,64
	Хлеб пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	Хлеб целебный йодообогащенный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
354	Кисель плодоваягодный (С-витаминазация)	150	0,083	0,09	18,83	89,4	0	1,37	0	0	8,6	0	2,73	0,43
	итого:	580	25,043	24,4	338,2	699,2	2,533	15,86	12,4	0	77,87	68,97	123,29	10,358
Полдник														
219	Сырники из творога со сгущенным молоком	60/10	10,58	8,36	9,855	151,28	0	40,32	0	0	104,06	14,5	0	0,38
965	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	0,06	1,95	0,015	0	180	21	135	0,15
	итого:	210	14,93	12,1	17,06	232,28	0,06	42,27	0,015	0	284,06	35,5	135	0,53
	итого за весь день	1290	51,797	62,1	408,4	1390	2,663	85,01	52,42	0	482,21	155,47	274,69	57,328
ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
182	Каша вязкая молочная из крупы рисовой	150	2,32	3,8	24,07	132,75	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02

376	Чай с сахаром	150/8	0,15	0	10,5	21	0	0	0		4,5	0	0	0,3
	итого:	350	5,02	11,9	51,45	305,52	0,04	0	40	0	14,9	29	5,6	0,68
Второй завтрак														
	Фрукты свежие - яблоки	1шт	0,75	0	15,15	63,6	0	4	0	0	14	10	0	2,8
	итого:	150	0,75	0	15,15	63,6	0	4	0	0	14	10	0	2,8
обед														
75	Икра морковная	40	0,88	4,03	5,04	61,1	0,025	5,33	0	0	16,75	0	0	0,66
102	Суп картофельный с бобовыми	150	5,9	5,33	10,08	101,6	0	6,7	0	0	27,5	0	21,28	2,73
290	Зразы из кур, бройлеров – цыплят с омлетом и овощами	60	8,12	9,21	5,19	136	0,04	0,76	0	0	28,1	0	0	0
302	Каша пшеничная рассыпчатая	120	6,99	3,92	34,44	213,6	0,22	0	0,026	0	13,78	2,288	111	3,73
	Хлеб пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
349	Компот из сухофруктов (С-витаминация)	150	0,5	0,07	24	99,6	0	0,55	0	0	24,36	0	13,09	0,53
	итого:	590	26,84	24,2	104,1	753,93	9,015	13,44	0,026	1	118,69	24,788	149,57	12,62
Полдник														
	Булочка домашняя	60	2,88	1,66	46,62	201,48	0	0	0	0	0	0	0	0
382	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	88,95	0	1,19	0	0	114,17	0	16	0,36
	итого:	210	5,94	4,31	59,8	290,43	0	1,19	0	0	114,17	0	16	0,36
	итого за весь день	1300	38,55	40,4	230,5	1413,5	9,055	18,63	40,03	1	261,76	63,788	171,17	16,46
ДЕНЬ ПЯТЫЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
199	Каша молочная гречневая	150	4,073	3,92	25,04	144,75	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
15	Сыр Российский	10	2,26	2,93	0	36	0,01	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
376	Чай с сахаром	150/8	0,15	0	10,5	21	0	0	0		4,5	0	0	0,3
	итого:	360	9,033	15	52,42	353,52	0,05	0,07	66	0	102,9	79	9,1	0,78
Второй завтрак														

	Сок фруктовый - яблочный	150	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
	итого:	150	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
обед														
71	Капуста тушенная	40	0,4	0,04	0,48	4,8	0,02	1,96	0	0	6,8	5,6	12	0,4
104/105	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	9,72	6,36	8,22	137,07	0	5,93	0	0	24,52	0	28,79	1,3
268	Шницель из мяса говядины	60	9,9	14,5	8,6	206,4	0	0,21	0	0	25,89	0	33,47	1,68
302	Каша ячневая рассыпчатая	120	2,44	3,62	24,45	140,07	0,02	0	18	0	1,744	41	12,67	0,35
	Хлеб пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
354	Кисель плодоваягодный (С-витаминизация)	150	0,083	0,09	18,83	89,4	0	1,37	0	0	8,6	0	2,73	0,43
	итого:	580	26,993	26,3	85,94	719,77	8,77	9,57	18	1	75,754	69,1	93,86	9,13
Полдник														
289/314	Пряник	60	4,8	3,7	20,98	156,3	0,08	0,1	0,26	0	47,2	0	0	0,4
965	молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	0,06	1,95	0,015	0	180	21	135	0,15
	итого:	210	9,15	7,45	28,18	237,3	0,14	2,05	0,275	0	227,2	21	135	0,55
	итого за весь день	1300	45,976	49,5	186,1	1404,6	8,96	31,69	84,28	1	437,854	191,1	238,06	54,46
ДЕНЬ ШЕСТОЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
120	Вермишель отварная с маслом сливочным , с сахаром	150	5,05	6,4	41,15	244,17	0,07	0	0	0	5,99	38,01	18,1	0,98
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	Хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
376	Чай с сахаром	150/8	0,15	0	10,5	21	0	0	0		4,5	0	0	0,3
	итого:	350	7,75	14,5	68,53	416,94	0,11	0	40	0	20,89	67,01	23,7	1,66
Второй завтрак														
	Фрукты свежие - яблоки	1шт	0,75	0	15,15	63,6	0	4	0	0	14	10	0	2,8
	итого:	150	0,75	0	15,15	63,6	0	4	0	0	14	10	0	2,8
обед														
75	Икра свекольная	40	0,88	4,03	5,04	61,1	0,025	5,33	0	0	16,75	0	0	0,66

101	Суп картофельный с крупой рисовой	150	3,49	5,12	3,81	76,4	0	5,95	0	0	23,23	0	8,5	0,73
234	Котлеты рыбные	60	11,77	9,18	14,85	192	0,064	0,7	0	0	38,85	121,8	13,85	0,36
228	Соус красный основной	30	0,48	1,37	2,16	21,7	0,01	0	0	0	0	0	0	0,27
125	Картофель отварной	120	2,48	5,6	16,67	133,57	0	17,24	0	0	21,87	0	24,93	1,07
	Хлеб пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
349	Компот из сухофруктов (С-витаминизация)	150	0,5	0,07	24	99,6	0	0,55	0	0	24,36	0	13,09	0,53
	итого:	620	24,05	27	91,89	726,4	8,829	29,87	0	1	133,26	144,3	64,57	8,59
Полдник														
	Печенье весовое	60	4,5	7,08	44,94	250,26	0	0	0	0	0	0	0	0
382	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	88,95	0	1,19	0	0	114,17	0	16	0,36
	итого:	210	7,56	9,73	58,12	339,21	0	1,19	0	0	114,17	0	16	0,36
	итого за весь день	1330	40,11	51,3	233,7	1546,2	8,939	35,06	40	1	282,32	221,31	104,27	13,41
ДЕНЬ СЕДЬМОЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,58	8,04	24,28	188,25	0	0,88	0	0	100,33	15,23	0	0,35
	Хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
376	Чай с сахаром	150/8	0,15	0	10,5	21	0	0	0		4,5	0	0	0,3
	итого:	350	7,28	16,2	51,66	361,02	0,04	0,88	40	0	115,23	44,23	5,6	1,03
Второй завтрак														
	Сок фруктовый - яблочный	150	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
	итого:	150	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
обед														
71	Икра морковная	40	0,44	0,08	1,52	8,8	0,02	7	0	0	5,6	10,4	8	0,36
84	Борщ с фасолью и картофелем	150	4,89	6,14	8,88	117,02	0	7,25	0	0	39,55	0	21,21	1,3
268	Биточки из мяса говядины	60	9,9	14,5	8,6	206,4	0	0,21	0	0	25,89	0	33,47	1,68
228	Соус красный основной	30	0,48	1,37	2,16	21,7	0,01	0	0	0	0	0	0	0,27
202/203	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,37	4,63	24,36	156,56	0	0	0	0	9,71	0	6,51	0,65

	Хлеб пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	Хлеб целебный йодообогащенный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
354	Кисель плодоваягодный (С-витаминация)	150	0,083	0,09	18,83	89,4	0	1,37	0	0	8,6	0	2,73	0,43
	итого:	610	23,863	28,1	89,47	728,54	0,09	15,83	0	0	101,35	49,4	80,32	5,23
Полдник														
379	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	20,1	11,93	75,45	0	0,97	0	0	94,34	0	10,5	0,1
243	Запеканка из творога со сгущенным молоком	60/10	8,87	4,45	13,94	131	0	0	0	0	0	0	0	0,12
	итого:	210	11,27	24,6	25,87	206,45	0	0,97	0	0	94,34	0	10,5	0,22
	итого за весь день	1320	43,213	69,6	186,6	1390	0,13	37,68	40	0	342,92	115,63	96,52	50,48
ДЕНЬ ВОСЬМОЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
182	Каша вязкая молочная из крупы рисовой	150	2,32	3,8	24,07	132,75	0	0	0	0	0	0	0	0
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	Хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
382	Чай с сахаром	150/8	3,06	2,65	13,18	88,95	0	1,19	0	0	114,17	0	16	0,36
	итого:	350	7,93	14,6	54,1	373,47	0,04	1,19	40	0	124,57	29	21,6	0,74
Второй завтрак														
	Фрукты свежие - яблоко	1шт	0,75	0	15,15	63,6	0	4	0	0	14	10	0	2,8
	итого:	150	0,75	0	15,15	63,6	0	4	0	0	14	10	0	2,8
обед														
71	Капуста тушенная	40	0,4	0,04	0,48	4,8	0,02	1,96	0	0	6,8	5,6	12	0,2
102	Суп картофельный с бобовыми	150	5,9	5,33	10,08	101,6	0	6,7	0	0	27,5	0	21,28	2,73
290	Зразы из кур, бройлеров – цыплят с омлетом и овощами	60	8,12	9,21	5,19	136	0,04	0,76	0	0	28,1	0	0	0
302	Каша гречневая рассыпчатая	120	3,86	4,67	26,8	172,67	0,1	0	0	0	7,94	31,33	10,02	0,52
228	Соус красный основной	30	0,48	1,37	2,16	21,7	0,01	0	0	0	0	0	0	0,27
	Хлеб пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7

349	Компот из сухофруктов (С-витаминизация)	150	0,5	0,07	24	99,6	0	0,55	0	0	24,36	0	13,09	0,53
	итоگو:	610	23,71	22,3	94,07	678,4	8,9	10,07	0	1	102,9	59,43	60,59	9,22
Полдник														
431	Оладьи с джемом	60/10	2,58	4,3	14,28	1,35	0,13	0,18	0	0	50,64	19,2	71,1	1,1
965	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	0,06	1,95	0,015	0	180	21	135	0,15
	итоگو:	210	6,93	8,05	21,48	82,35	0,19	2,13	0,015	0	230,64	40,2	206,1	1,25
	итоگو за весь день	1320	39,32	45	184,8	1197,8	9,13	17,39	40,02	1	472,11	138,63	288,29	14,01
ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
210	Омлет натуральный	80	8,24	13,33	0,72	137,15	0,16	0,16	0	0	50,98	0	10,7	1,48
	Икра кабачковая	70	0,084	3,29	5,4	54,6	0,03	6,72	0	0	22,4	0	0	0,28
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	Хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
376	Чай с сахаром	150/8	0,15	0	10,5	21	0	0	0		4,5	0	0	0,3
	итоگو:	350	11,024	24,7	33,5	364,52	0,23	6,88	40	0	88,28	29	16,3	2,44
Второй завтрак														
	Сок фруктовый - яблочный	150	1,6	0,5	22,1	100,8	0	10,5	21	0	8,4	29,4	44,1	0,6
	итоگو:	150	1,6	0,5	22,1	100,8	0	10,5	21	0	8,4	29,4	44,1	0,6
обед														
75	Икра свекольная	40	0,88	4,03	5,04	61,1	0,025	5,33	0	0	16,75	0	0	0,66
82	Борщ с капустой и картофелем	150	3,84	6,02	6,93	102,63	0	9,64	0	0	36,82	0	16,22	1,01
322	Котлеты из птицы	60	9,05	9,47	9,45	159	0,053	0,075	0,4	0	11,4	13,73	82,95	1,088
125	Картофель отварной	120	2,48	5,6	16,67	133,57	0	17,24	0	0	21,87	0	24,93	1,07
	Хлеб пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
354	Кисель плодоваягодный (С-витаминизация)	150	0,083	0,09	18,83	89,4	0	1,37	0	0	8,6	0	2,73	0,43
	итоگو:	590	20,783	26,9	82,28	687,73	8,808	33,76	0,4	1	103,64	36,23	131,03	9,228
Полдник														
423	Лапшевник с творогом, со сгущенным молоком	60/10	6,94	5,36	12,62	126,6	0,04	0,1	33,68	0	99,92	13,82	99	0,58
966	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	81	0,03	0,45	0,06	0	186	21	138	0,15
	итоگو:	210	11,29	9,11	18,92	207,6	0,07	0,55	33,74	0	285,92	34,82	237	0,73

[illegible]

№ рецепту ры	прием пищи, наименование блюда	масса порци и	химический состав			энергет ическая ценност ь (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ														
Завтрак														
177	Каша рисовая с изюмом	200	6	11,7	50,9	333	0,16	0	0	0	16,6	0	0	1,8
	Хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,4
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	ИТОГО:	450	8,75	19,82	81,8	512,77	0,2	0	40	0	33	29	5,6	2,6
Второй завтрак														
	Сок фруктовый - яблочный	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
	ИТОГО:	150	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
обед														
75	Икра морковная	60	0,93	4,8	5,53	70	0,03	2,2	0	0	26,52	0	0	0,49
88	щи из свежей капусты с картофелем	200	5,1	8,05	6,6	125,63	0	0	0	16,93	0	0	18,4	1
234	Рыба припущенная	80	11,36	6,31	48,6	110,86	0,08	1,54	0	0	53,38	0	0	0,7
228	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	0	0	0	0	0	0	0	0,7
125	Картофель отварной	150	3,1	6,99	20,8	166,96	0	21,6	0	0	27,33	0	31,16	1,3
	Хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,4
354	Кисель плодоваягодный (С-витаминазация)	200	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	0	11,46	0	3,64	0,6
	ИТОГО:	820	26,23	29,96	143	795,19	0,19	27,1	0	16,93	134,7	52	64,4	5,6
Полдник														
	Печенье весовое	60	4,5	7,08	44,9	250,26	0	0	0	0	0	0	0	0
965	Йогурт фруктовый	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	0,02	0	240	180	28	0,2
	ИТОГО:	260	10,3	12,08	54,5	358,26	0,08	2,6	0,02	0	240	180	28	0,2
	ИТОГО за весь день	1680	46,08	62,66	299	1760,2	0,47	49,7	40,02	16,93	439,7	283	98,1	52
ДЕНЬ ВТОРОЙ														
Завтрак														

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,11	10,72	32,4	251	0	1,17	0	0	133,8	20,3	0	0,5
	Хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,4
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	ИТОГО:	450	8,86	18,84	63,3	430,77	0,04	1,17	40	0	150,2	49,3	5,6	1,3
Второй завтрак														
389	Фрукты свежие - яблоки	1шт	1	0	20,2	84,8	0	4	0	0	14	10	0	2,8
	ИТОГО:	200	1	0	20,2	84,8	0	4	0	0	14	10	0	2,8
обед														
71	Капуста тушенная	60	0,6	0,06	0,72	7,2	0,03	2,94	0	0	10,2	8,4	18	0,3
103	Суп картофельный с вермишелью	200	6,13	6,86	13,7	141,14	0	6,85	0	0	33,38	0	21,96	0,9
268	Биточки из мяса говядины	80	13,21	19,36	11,5	275,2	0	0,28	0	0	34,52	0	44,63	2,2
228	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	0	0	0	0	0	0	0	0,1
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,83	5,84	33,5	215,84	0,126	0	0	0	9,93	39,17	12,52	0,6
	Хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,4
349	Компот из сухофруктов (С-витаминизация)	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	ИТОГО:	820	31,06	35,9	128	974,72	0,236	10,8	0	0	136,5	99,57	125,77	10
Полдник														
431,432	Оладьи с джемом	80/20	3,44	5,73	19	1,8	0,17	0,24	0	0	67,52	94,8	25,6	1,5
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48
	ИТОГО:	280	7,52	9,27	36,6	120,4	0,17	1,83	0	0	219,7	94,8	46,94	2
	ИТОГО за весь день	1750	48,44	64,01	248	1610,7	0,446	17,8	40	0	520,4	253,7	178,31	16
ДЕНЬ ТРЕТИЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
210	Омлет натуральный	80	8,24	13,33	0,72	137,15	0	0,16	0	0	50,98	0	10,7	1,48
	Икра кабачковая	80	0,96	3,77	6,18	62,4	0,04	7,68	0	0	25,6	0	0	0,3

14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0
	Хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,4
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	итоГО:	410	11,95	25,22	37,8	379,32	0,08	7,84	40	0	92,98	29	16,3	2,6
Второй завтрак														
	Сок фруктовый - яблочный	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
	итоГО:	150	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
обед														
71	Икра свекольная	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,04	10,5	0	0	8,4	15,6	12	0,5
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	6,53	8,18	11,8	156,03	0	9,66	0	0	52,74	0	28,28	1,7
322	Плов из птицы	150/80	18,55	10,74	36,5	316	0,14	6,48	52	0	34,47	198,7	54	2,2
	Хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,4
	Хлеб целебный йодообогатенный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,4
354	Кисель плодоваягодный (С-витаминазация)	200	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	0	11,46	0	3,64	0,6
	итоГО:	770	30,79	20,9	109	775,97	0,26	28,5	52	0	123,1	266,3	109,12	5,8
Полдник														
219	Сырники из творога со сгущенным молоком	80/20	14,11	11,15	13,1	201,7	0	53,8	0	0	138,8	19,34	0	0,5
965	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	0,02	0	240	180	28	0,2
	итоГО:	280	19,91	16,15	22,7	309,7	0,08	56,4	0,02	0	378,8	199,3	28	0,7
	итоГО за весь день	1610	63,45	63,07	189	1559	0,42	113	92,02	0	626,8	516,6	153,52	53
ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
182	Каша вязкая рисовая молочная	200	3,09	5,07	32,1	177	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,4
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	итоГО:	450	5,84	13,19	63	356,77	0,04	0	40	0	16,4	29	5,6	0,8
Второй завтрак														

389		1шт	1	0	20,2	84,8	0	4	0	0				
	Фрукты свежие - яблоки										14	10	0	2,8
	итоگو:	200	1	0	20,2	84,8	0	4	0	0	14	10	0	2,8
обед														
75	Икра морковная	60	0,93	4,8	5,53	70	0,03	2,2	0	0	26,52	0	0	0,49
102	Суп картофельный с бобовыми	200	7,86	7,1	13,4	135,47	0	8,94	0	0	36,66	0	28,38	3,6
288	Птица отварная	80	20	18,8	12	320	0,12	0	0,6	0	25,84	187,2	27,99	1,9
302	Каша пшеничная рассыпчатая	150	8,74	4,9	43,06	267	0,28	0	0,33	0	17,23	2,86	138,75	4,66
	Хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,4
349	Компот из сухофруктов (С-витаминаизация)	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	итоگو:	770	43,13	37,43	140	1096,8	0,51	11,9	0,93	0	154,7	242,1	223,09	16
Полдник														
	Булочка домашняя	60	2,88	1,66	46,6	201,48	0	0	0	0	0	0	0	0
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48
	итоگو:	260	6,96	5,2	64,2	320,08	0	1,59	0	0	152,2	0	21,34	0,5
	итоگو за весь день	1680	56,93	55,82	287	1858,5	0,55	17,5	40,93	0	337,4	281,1	250,03	20
ДЕНЬ ПЯТЫЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
199	Каша молочная гречневая	200	5,43	5,23	33,4	193	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,4
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0
15	Сыр Российский	10	2,26	2,93	0	36	0,01	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	итоگو:	460	10,44	16,28	64,3	408,77	0,05	0,07	66	0	104,4	79	9,1	0,9
Второй завтрак														
	Сок фруктовый - яблочный	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
	итоگو:	150	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
обед														
71	Капуста тушенная	60	0,6	0,06	0,72	7,2	0,03	2,94	0	0	8,4	15,6	18	0,3

104/105	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	12,96	8,48	11	185,75	0	7,9	0	0	32,7	0	38,37	1,7
268	Шницель из мяса говядины	80	13,21	19,36	11,5	275,2	0	0,28	0	0	34,52	0	44,63	2,2
302	Каша ячневая рассыпчатая	150	3,058	4,52	30,6	175,09	0,025	0	22,5	0	2,18	51,25	15,84	0,4
	Хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,4
354	Кисель плодоваягодный (С-витаминизация)	200	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	0	11,46	0	3,64	0,6
	ИТОГО:	820	34,88	34,28	112	933,98	0,135	13	22,5	0	105,3	118,9	131,68	6
Полдник														
289/314	Пряник	80	6,4	4,93	28	208,4	0,11	0,35	0	0	62,93	0	0	0,5
965	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	0,02	0	240	180	28	0,2
	ИТОГО:	280	12,2	9,93	37,6	316,4	0,19	2,95	0,02	0	302,9	180	28	0,7
	ИТОГО за весь день	1710	58,32	61,29	234	1753,2	0,375	36	88,52	0	544,6	399,9	168,88	52
ДЕНЬ ШЕСТОЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
120	Вермишель отварная с маслом сливочным , с сахаром	200	6,75	8,68	52,9	304,52	0,09	0	0		7,49	47,51	22,68	1,2
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0
	Хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,4
376	Чай с сахаром	200	0,15	0	10,5	21	0	0	0		4,5	0	0	0,3
	ИТОГО:	450	13,45	16,8	80,3	477,29	0,13	0	40	0	22,39	76,51	28,28	1,9
Второй завтрак														
389	Фрукты свежие - яблоки	1шт	1	0	20,2	84,8	0	4	0	0	14	10	0	2,8
	ИТОГО:	200	1	0	20,2	84,8	0	4	0	0	14	10	0	2,8
обед														
75	Икра свекольная	60	0,93	4,8	5,53	70	0,03	2,2	0	0	26,52	0	0	0,49
101	Суп картофельный с крупой рисовой	200	4,66	6,83	5,08	101,87	0	7,94	0	0	30,98	0	11,34	0,6
234	Рыба припущеная	80	11,36	6,31	48,6	110,86	0,08	1,54	0	0	53,38	0	0	0,7
	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	0	0	0	0	0	0	0	0,1
125	Картофель отварной	150	3,1	6,99	20,8	166,96	0	21,6	0	0	27,33	0	31,16	1,3
	Хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,4

	Хлеб ржаной	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,4
349	Компот из сухофруктов (С-витаминация)	200	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	0	11,46	0	3,64	0,6
	ИТОГО:	820	25,79	28,74	142	771,43	0,19	35,1	0	0	165,7	52	57,34	9,4
Полдник														
	Печенье весовое	60	4,5	7,08	44,9	250,26	0	0	0	0	0	0	0	0
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48
	ИТОГО:	260	8,58	10,62	62,5	368,86	0	1,59	0	0	152,2	0	21,34	0,5
	ИТОГО за весь день	1730	48,82	56,16	305	1702,4	0,32	40,7	40	0	354,3	138,5	106,96	15
ДЕНЬ СЕДЬМОЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,11	10,72	32,4	251	0	1,17	0	0	133,8	20,3	0	0,5
	Хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,4
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,15	0	10,5	21	0	0	0		4,5	0	0	0,3
	ИТОГО:	450	8,81	18,84	59,8	423,77	0,04	1,17	40	0	148,7	49,3	5,6	1,2
Второй завтрак														
	Сок фруктовый - яблочный	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
	ИТОГО:	150	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
обед														
71	Икра морковная	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,04	10,5	0	0	8,4	15,6	12	0,54
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	6,53	8,18	11,8	156,03	0	9,66	0	0	52,74	0	28,28	1,7
268	Биточки из мяса говядины	80	13,21	19,36	11,5	275,2	0	0,28	0	0	34,52	0	44,63	0
228	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	0	0	0	0	0	0	0	0,1
202/203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,7	0	0	0	0	12,14	0	8,14	0,81
	Хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,4
	Хлеб целебный йодообогатенный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,4
354	Кисель плодоваягодный (С-витаминация)	200	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	0	11,46	0	3,64	0,6
	ИТОГО:	820	31,6	37,26	118	961,87	0,12	22,3	0	0	135,3	67,6	107,89	4,5

Полдник														
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0	0	125,78	0	14	0,13
243	Запеканка из творога со сгущенным молоком	80/20	8,87	4,45	13,9	131	0	0	0,12	0	0	0	0	0
	итоگو:	280	12,04	7,13	29,8	231,6	0	1,3	0,12	0	125,8	0	14	0,1
	итоگو за весь день	1700	53,25	49,95	227	1711,2	0,16	44,7	40,12	0	441,7	138,9	127,59	50
ДЕНЬ ВОСЬМОЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
182	Каша вязкая молочная из крупы рисовой	200	3,09	5,07	32,1	177	0	0	0	0	0	0	0	0
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0
	Хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,4
382	Чай с сахаром	200	4,08	3,54	17,58	118,6	152,2	0	1,59	0	0	0	21,34	0,48
	итоگو:	450	9,72	16,73	66,6	447,37	152	0	41,6	0	10,4	29	26,94	0,9
Второй завтрак														
389	Фрукты свежие - яблоки	1шт	1	0	20,2	84,8	0	4	0	0	14	10	0	2,8
	итоگو:	200	1	0	20,2	84,8	0	4	0	0	14	10	0	2,8
обед														
71	Капуста тушенная	60	0,6	0,06	0,72	7,2	0,03	2,94	0	0	10,2	8,4	18	0,3
102	Суп картофельный с бобовыми	200	7,86	7,1	13,4	135,47	0	8,94	0	0	36,66	0	28,38	3,6
288	Птица отварная	80	20	18,8	12	320	0,12	0	0,6	0	25,84	187,2	27,99	1,9
228	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	0	0	0	0	0	0	0	0,1
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,83	5,84	33,5	215,84	0,126	0	0	0	9,93	3917	12,52	0,6
	Хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,4
349	Компот из сухофруктов (С-витаминизация)	200	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	0	11,46	0	3,64	0,6
	итоگو:	820	39,03	35,61	121	1000,3	0,356	13,7	0,6	0	110,1	4165	101,73	7,8
Полдник														
431,432	Оладьи с джемом	80/20	3,44	5,73	19	1,8	0,13	0,18	0	0	50,64	71,1	19,2	1,1

965	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	0,02	0	240	180	28	0,2
	ИТОГО:	280	9,24	10,73	28,6	109,8	0,21	2,78	0,02	0	290,6	251,1	47,2	1,3
	ИТОГО за весь день	1750	58,99	63,07	237	1642,2	152,8	20,5	42,21	0	425,1	4455	175,87	13
ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
210	Омлет натуральный	80	8,24	13,33	0,72	137,15	0	50,98	0	0	50,98	0	10,7	1,48
	Икра кабачковая	80	0,96	3,77	6,18	62,4	0,04	7,68	0	0	25,6	0	0	0,3
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0
	Хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,4
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	ИТОГО:	410	11,95	25,22	37,8	379,32	0,08	58,7	40	0	92,98	29	16,3	2,6
Второй завтрак														
	Сок фруктовый - яблочный	200	1,6	0,5	22,1	100,8	0	10,5	21	0	8,4	29,4	44,1	0,6
	ИТОГО:	150	1,6	0,5	22,1	100,8	0	10,5	21	0	8,4	29,4	44,1	0,6
обед														
75	Икра свекольная	60	1,05	4,84	6,05	73,33	0,03	6,4	0	0	20,1	0	0	0,8
82	Борщ с капустой и картофелем	200	5,12	8,024	9,24	136,84	0	0,13	0	0	49,12	0	21,63	1,4
289	Рагу из птицы	150/ 80	21,4	25,9	29,2	436	0,28	24	3,08	3,9	75,8	565,6	110	7,8
	Хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,4
354	Кисель плодоваягодный (С-витаминизация)	200	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	0	11,46	0	3,64	0,6
	ИТОГО:	770	32,62	40,62	103	936,91	0,39	32,4	3,08	3,9	172,5	617,6	146,47	11
Полдник														
423	Лапшевник с творогом, со сгущенным молоком	80/ 0	9,25	7,15	16,8	168,8	0,05	0,13	44,9	0	133,2	132	18,43	0,8
966	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	0,8	0	248	184	28	0,2
	ИТОГО:	280	15,05	12,15	25,2	276,8	0,09	0,73	45,7	0	381,2	316	46,43	1
	ИТОГО за весь день	1610	61,22	78,49	188	1693,8	0,56	102	109,8	3,9	655,1	992	253,3	15
ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ														
ЗАВТРАК														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200	7,89	7,48	40,5	250,75	0,27	1,96	0	0	194,1	0	0	1,5

14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0
	Хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,4
15	Сыр Российский	10	2,26	2,93	0	36	0,01	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48
	ИТОГО:	460	16,78	22,07	74,9	557,12	0,32	3,62	66	0	444,7	79	30,44	2,5
Второй завтрак														
389	Фрукты свежие - яблоки	1шт	1	0	20,2	84,8	0	4	0	0	14	10	0	2,8
	ИТОГО:	200	1	0	20,2	84,8	0	4	0	0	14	10	0	2,8
обед														
71	Капуста тушеная	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,04	10,5	0	0	8,4	15,6	12	0,54
87	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,73	11,5	138,05	0	7,29	0	0	36,24	0	37,88	1
268	Шницель из мяса говядины	80	13,21	19,36	11,5	275,2	0	0,28	0	0	34,52	0	44,63	2,2
202/203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,7	0	0	0	0	12,14	0	8,14	0,81
	Хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,4
349	Компот из сухофруктов (С-витаминизация)	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	ИТОГО:	820	31,81	33,83	121	840,72	0,12	18,8	0	0	139,8	67,6	131,31	6
	Пряник весовой	60	2,88	1,66	46,6	201,48	0	0	0	0	0	0	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	ИТОГО:	260	3,08	1,66	60,6	229,48	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	Итого за весь день	1740	52,67	57,56	277	1712,1	0,44	26,4	66	0	604,5	156,6	161,75	12

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ												
Итого	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Итого за весь период	548,17	612,08	2490,60	17003,30	156,57	468,17	599,60	20,83	4949,55	7614,99	1674,31	297,85
Среднее значение за период	54,82	61,21	249,06	1700,33	15,66	46,82	59,96	2,08	494,96	761,50	167,43	29,79

СУММАРНЫЙ ОБЪЕМ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завт рак	второй завтрак	обед	полдник
Примерное меню для детей дошкольного возраста	444	175	805	272

* можно готовить без добавления сахара, при подаче сахара можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице
Составил технолог: Дутов С.В.