

УТВЕРЖДАЮ:  
Приказ №68-ОД от 16 августа 2022 г.  
Заведующий МБДОУ «Детский сад №16»  
\_\_\_\_\_ Л.С. Талагаева

### ПРИМЕРНОЕ

циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет,  
посещающих с 10,5 – часовым пребыванием муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №16 г. Красноармейска Саратовской области»  
(МБДОУ «Детский сад №16 г. Красноармейска»)  
(осеннее – зимний период)

Источник рецептуры:  
Сборник технических нормативов – сборник рецептов блюд и кулинарных изделий  
для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях  
/ По ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.:ДеЛипринт, 2010-628с.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		В <sub>1</sub> мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг	
День 1															
Завтрак:	масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0	
	каша пшеничная молочная	180	7,3	6,9	35,1	232,6	0,1	0,5	0	0,1	123,7	33,8	168,3	1,7	
	чай	180	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4	
	Батон высший сорт	35	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0	0	0	10,0	6,5	32,5	0,6	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>64,35</b>	<b>38,8</b>	<b>57,6</b>	<b>433,14</b>	<b>52,1</b>	<b>1,3</b>	<b>0,04</b>	<b>0,15</b>	<b>181,1</b>	<b>42,3</b>	<b>205,5</b>	<b>1,9</b>	
2 завтрак:															
	банан	100	1	0	17,0	77,0	0,03	8	16	0,3	6,4	33,6	22,4	0,5	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>17,0</b>	<b>77,0</b>	<b>0,03</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>0,3</b>	<b>6,4</b>	<b>33,6</b>	<b>22,4</b>	<b>0,5</b>	
Обед:															
	Салат из капусты с морковью	60	0,9	4,1	4	57,1	0	11,9	0,6	0,7	20,3	3,5	3,0	0,6	
	Суп картофельный с клецками с мясом говядины	180	2,8	2,4	17,5	127,5	0,1	11,9	0,2	0,2	20,3	17,5	35,8	1,2	
	Биточек из мяса говядины	70	16,9	17,7	9,0	262,34	0	2,6	0	1,1	17,1	17,7	111,5	2,7	
	картофельное пюре	150	2,7	5,0	17,7	126,8	0,1	8,5	0	0,2	33,5	24,4	72,2	1	
	компот из с\ф с витамином «с»	180	28,1	0	5,8	38,6	51,9	0,4	0	0	91,0	1,6	0	0,4	
	хлеб ржано-пшеничный	40/60	3,8/2,9	0,5/0,4	25,7/24,6	131/117,5	0,1	0	0	0	9,5/10	6,5	32,5	0,5/0,6	
<b>Итого за обед:</b>		<b>700</b>	<b>61,9</b>	<b>31,6</b>	<b>131,0</b>	<b>985,08</b>	<b>52,4</b>	<b>77,5</b>	<b>0,8</b>	<b>3,1</b>	<b>207,6</b>	<b>72,3</b>	<b>257,3</b>	<b>8,4</b>	
Полдник:															
	сырники из творога со сгущенкой	70	19,1	14,5	11,7	257,14	0	0,5	0,1	1,1	172,3	31,4	237,4	0,6	
	какао с молоком	180	5,4	4,5	19,2	138,9	0,1	0,8	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>72</b>	<b>39,8</b>	<b>16,7</b>	<b>327,94</b>	<b>43,1</b>	<b>1,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>295,2</b>	<b>61,5</b>	<b>372,3</b>	<b>1,1</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1455</b>	<b>199,25</b>	<b>110,2</b>	<b>222,3</b>	<b>1823,16</b>	<b>147,63</b>	<b>88,6</b>	<b>4,65</b>	<b>9,3</b>	<b>690,3</b>	<b>209,7</b>	<b>857,5</b>	<b>11,9</b>	
Среднее значение за период															

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		В <sub>1</sub> мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг	
День 2															
Завтрак:	Сыр (порциями)	10	2,28	2,94	0	35,97	0	0	0,03	0,07	87,12	3,63	49,5	0,1	
	каша рисовая молочная	180	4,9	6,7	29,9	200,7	0	0,5	0	0,2	112,2	25,6	114,8	0,4	
	чай	180	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4	
	Батон высший сорт	35	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0	0	0	10,0	6,5	32,5	0,6	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>405</b>	<b>64,35</b>	<b>38,8</b>	<b>57,6</b>	<b>433,14</b>	<b>52,1</b>	<b>1,3</b>	<b>0,04</b>	<b>0,15</b>	<b>181,1</b>	<b>42,3</b>	<b>205,5</b>	<b>1,9</b>	
<b>2 завтрак:</b>															
Йогурт		100	3,2	2,7	5,8	60	0	0,7	0	0	120	14	95	0	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>17,0</b>	<b>77,0</b>	<b>0,03</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>0,3</b>	<b>6,4</b>	<b>33,6</b>	<b>22,4</b>	<b>0,5</b>	
<b>Обед:</b>															
	Суп картофельный с чечевицей на м/б со сметаной	200	2,8	2,4	17,5	127,5	0,1	11,9	0,2	0,2	20,3	17,5	35,8	1,2	
	Капуста тушеная с мясом говядины	160	16,9	17,7	9,0	262,34	0	2,6	0	1,1	17,1	17,7	111,5	2,7	
	компот из с\ф с витамином «с»	180	28,1	0	5,8	38,6	51,9	0,4	0	0	91,0	1,6	0	0,4	
	хлеб ржано-пшеничный	40/60	2,9/3,8	0,6/0,4	26,9/24,6	126/117,5	0,1	0	0	0,9	10,8/10	7,6	34,8	1,7/0,6	
<b>Итого за обед:</b>		<b>600</b>	<b>61,9</b>	<b>31,6</b>	<b>131,0</b>	<b>985,08</b>	<b>52,4</b>	<b>77,5</b>	<b>0,8</b>	<b>3,1</b>	<b>207,6</b>	<b>72,3</b>	<b>257,3</b>	<b>8,4</b>	
<b>Полдник:</b>															
	Макаронные изделия с м/с	130	7,02	7,38	37,5	248,85	0,07 2	0	0	0	7,5	0	0	0,9	
	Котлета рыбная	60	52,9	25,3	5,0	70,8	43,1	1,3	0	0	122,9	30,1	134,9	0,5	
	Хлеб пшеничный	60													
	чай	180	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>430</b>	<b>72</b>	<b>39,8</b>	<b>16,7</b>	<b>327,94</b>	<b>43,1</b>	<b>1,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>295,2</b>	<b>61,5</b>	<b>372,3</b>	<b>1,1</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1535</b>	<b>199,25</b>	<b>110,2</b>	<b>222,3</b>	<b>1823,16</b>	<b>147,63</b>	<b>88,6</b>	<b>4,65</b>	<b>9,3</b>	<b>690,3</b>	<b>209,7</b>	<b>857,5</b>	<b>11,9</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>363,75</b>	<b>49,81</b>	<b>27,55</b>	<b>55,57</b>										

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		В <sub>1</sub> мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг	
День 3															
Завтрак:	масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0	
	каша ячневая молочная	180	6,9	6,9	33,4	223,5	0,1	0,5	0	0,1	134,8	30,7	202,2	0,9	
	чай	180	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4	
	Батон высший сорт	35	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0	0	0	10,0	6,5	32,5	0,6	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>64,35</b>	<b>38,8</b>	<b>57,6</b>	<b>433,14</b>	<b>52,1</b>	<b>1,3</b>	<b>0,04</b>	<b>0,15</b>	<b>181,1</b>	<b>42,3</b>	<b>205,5</b>	<b>1,9</b>	
2 завтрак:															
	яблоко	100	0,8	0,2	7,3	38,7	0	54,0	0	0,2	30,6	11,7	20,7	0,3	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>17,0</b>	<b>77,0</b>	<b>0,03</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>0,3</b>	<b>6,4</b>	<b>33,6</b>	<b>22,4</b>	<b>0,5</b>	
Обед:															
	Соленый огурец	50	0,9	4,1	4	57,1	0	11,9	0,6	0,7	20,3	3,5	3,0	0,6	
	Щи из свежей капусты на м/б и сметаной	180	1,8	4,9	6,9	81,9	0	125	0,2	0,2	55,2	17,5	35,8	0,9	
	Гуляш из отварного мяса	60	20,6	16,3	5,2	250	0,048	1,1	0	0	37,2	0	0	1,5	
	Гречка отварная	130	6,5	6,4	43,2	256,04	0,3	50,7	0	0,2	38,1	24,4	72,2	1,2	
	компот из с\ф с витамином «с»	180	28,1	0	5,8	38,6	51,9	0,4	0	0	91,0	1,6	0	0,4	
	хлеб ржано-пшеничный	40/60	2,9/3,8	0,6/0,4	26,9/24,6	126/117,5	0,1	0	0	0,9	10,8/10	7,6	34,8	1,7/0,6	
<b>Итого за обед:</b>		<b>660</b>	<b>61,9</b>	<b>31,6</b>	<b>131,0</b>	<b>985,08</b>	<b>52,4</b>	<b>77,5</b>	<b>0,8</b>	<b>3,1</b>	<b>207,6</b>	<b>72,3</b>	<b>257,3</b>	<b>8,4</b>	
Полдник:															
	Ленивые вареники с творогом со сметаной	60	19,1	14,5	11,7	257,14	0	0,5	0,1	1,1	172,3	31,4	237,4	0,6	
	Кофейный напиток	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>240</b>	<b>72</b>	<b>39,8</b>	<b>16,7</b>	<b>327,94</b>	<b>43,1</b>	<b>1,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>295,2</b>	<b>61,5</b>	<b>372,3</b>	<b>1,1</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1400</b>	<b>199,25</b>	<b>110,2</b>	<b>222,3</b>	<b>1823,16</b>	<b>147,63</b>	<b>88,6</b>	<b>4,65</b>	<b>9,3</b>	<b>690,3</b>	<b>209,7</b>	<b>857,5</b>	<b>11,9</b>	
Среднее значение за период		363,75	49,81	27,55	55,57										

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		В <sub>1</sub> мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг	
<b>День 4</b>															
Завтрак:	Сыр (порциями)	10	2,28	2,94	0	35,97	0	0	0,03	0,07	87,12	3,63	49,5	0,1	
	каша манная молочная	180	5,9	6,7	29,7	202,9	0	0,5	0	0,9	114,8	17,2	97,8	0,4	
	чай	180	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4	
	Батон высший сорт	35	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0	0	0	10,0	6,5	32,5	0,6	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>405</b>	<b>64,35</b>	<b>38,8</b>	<b>57,6</b>	<b>433,14</b>	<b>52,1</b>	<b>1,3</b>	<b>0,04</b>	<b>0,15</b>	<b>181,1</b>	<b>42,3</b>	<b>205,5</b>	<b>1,9</b>	
<b>2 завтрак:</b>															
	Снежок	100	1	0	17,0	77,0	0,03	8	16	0,3	6,4	33,6	22,4	0,5	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>17,0</b>	<b>77,0</b>	<b>0,03</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>0,3</b>	<b>6,4</b>	<b>33,6</b>	<b>22,4</b>	<b>0,5</b>	
<b>Обед:</b>															
	Салат из свеклы	60	4,8	2,06	9,12	110,4	0,02	4,2	0,02	2,88	2,88	16,8	33,6	1,14	
	Борщ из свежей капусты на м\б и сметаной	180	2,8	2,4	17,5	127,5	0,1	11,9	0,2	0,2	20,3	17,5	35,8	1,2	
	Гуляш из отварного мяса	80	20,6	16,3	5,2	250	0,048	1,1	0	0	37,2	0	0	1,5	
	Макаронные изделия с м\с	130	7,02	7,38	37,5	248,85	0,072	0	0	0	7,5	0	0	0,9	
	компот из с\ф с витамином «с»	180	28,1	0	5,8	38,6	51,9	0,4	0	0	91,0	1,6	0	0,4	
	хлеб ржано-пшеничный	40/60	2,9/3,8	0,6/0,4	26,9/24,6	126/117,5	0,1	0	0	0,9	10,8/10	7,6	34,8	1,7/0,6	
<b>Итого за обед:</b>		<b>690</b>	<b>61,9</b>	<b>31,6</b>	<b>131,0</b>	<b>985,08</b>	<b>52,4</b>	<b>77,5</b>	<b>0,8</b>	<b>3,1</b>	<b>207,6</b>	<b>72,3</b>	<b>257,3</b>	<b>8,4</b>	
<b>Полдник:</b>															
	Омлет натуральный	80	9,6	15,9	1,8	189,2	0,05	0	0,18	3,2	76,4	12,4	165,6	1,8	
	Кофейный напиток	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2	
	Салат овощной	80													
	Хлеб пшеничный	60													
	чай	180	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>580</b>	<b>72</b>	<b>39,8</b>	<b>16,7</b>	<b>327,94</b>	<b>43,1</b>	<b>1,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>295,2</b>	<b>61,5</b>	<b>372,3</b>	<b>1,1</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1775</b>	<b>199,25</b>	<b>110,2</b>	<b>222,3</b>	<b>1823,16</b>	<b>147,63</b>	<b>88,6</b>	<b>4,65</b>	<b>9,3</b>	<b>690,3</b>	<b>209,7</b>	<b>857,5</b>	<b>11,9</b>	

Среднее значение за		363,75	49,81	27,55	55,57										
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг	
День 5															
Завтрак:	масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0	
	каша молочная из пшена и риса «дружба»	180	4,65	7,5	20,1	168	0,08	1,5	0,06	0,15	136,5	25,5	129	0	
	чай	180	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4	
	Батон высший сорт	35	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0	0	0	10,0	6,5	32,5	0,6	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>64,35</b>	<b>38,8</b>	<b>57,6</b>	<b>433,14</b>	<b>52,1</b>	<b>1,3</b>	<b>0,04</b>	<b>0,15</b>	<b>181,1</b>	<b>42,3</b>	<b>205,5</b>	<b>1,9</b>	
2 завтрак:															
	Апельсин	100	1	0	17,0	77,0	0,03	8	16	0,3	6,4	33,6	22,4	0,5	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>17,0</b>	<b>77,0</b>	<b>0,03</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>0,3</b>	<b>6,4</b>	<b>33,6</b>	<b>22,4</b>	<b>0,5</b>	
Обед:															
	Суп картофельный с горохом и гречками	180	4,2	3,2	18,2	117,4	0,1	2,7	0,1	1,0	21,8	19,3	51,0	1,3	
	Рагу овощное	150	1,5	5,1	9,8	92,6	0	7,4	0,3	1,0	27,0	18,9	39,4	0,9	
	компот из с\ф с витамином «с»	180	28,1	0	5,8	38,6	51,9	0,4	0	0	91,0	1,6	0	0,4	
	хлеб ржано-пшеничный	40/60	2,9/3,8	0,6/0,4	26,9/24,6	126/117,5	0,1	0	0	0,9	10,8/10	7,6	34,8	1,7/0,6	
<b>Итого за обед:</b>		<b>570</b>	<b>61,9</b>	<b>31,6</b>	<b>131,0</b>	<b>985,08</b>	<b>52,4</b>	<b>77,5</b>	<b>0,8</b>	<b>3,1</b>	<b>207,6</b>	<b>72,3</b>	<b>257,3</b>	<b>8,4</b>	
Полдник:															
	Сдоба обыкновенная	60	5,0	4,0	42,3	224,0	0,1	0	0	1,0	11,2	7,1	39,3	0,4	
	какао с молоком	180	5,4	4,5	19,2	138,9	0,1	0,8	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8	0,8
<b>Итого за полдник:</b>		<b>240</b>	<b>72</b>	<b>39,8</b>	<b>16,7</b>	<b>327,94</b>	<b>43,1</b>	<b>1,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>295,2</b>	<b>61,5</b>	<b>372,3</b>	<b>1,1</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1310</b>	<b>199,25</b>	<b>110,2</b>	<b>222,3</b>	<b>1823,16</b>	<b>147,63</b>	<b>88,6</b>	<b>4,65</b>	<b>9,3</b>	<b>690,3</b>	<b>209,7</b>	<b>857,5</b>	<b>11,9</b>	
Среднее значение за		363,75	49,81	27,55	55,57										

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		В <sub>1</sub> мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг	
День 6															
Завтрак:	Сыр (порциями)	10	2,28	2,94	0	35,97	0	0	0,03	0,07	87,12	3,63	49,5	0,1	
	каша пшенная молочная	180	7,3	6,9	35,1	232,6	0,1	0,5	0	0,1	123,7	33,8	168,3	1,7	
	чай	180	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4	
	Батон высший сорт	35	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0	0	0	10,0	6,5	32,5	0,6	
Итого за завтрак:		<b>405</b>	<b>64,35</b>	<b>38,8</b>	<b>57,6</b>	<b>433,14</b>	<b>52,1</b>	<b>1,3</b>	<b>0,04</b>	<b>0,15</b>	<b>181,1</b>	<b>42,3</b>	<b>205,5</b>	<b>1,9</b>	
2 завтрак:															
Сок фруктовый		100	1	0	17,0	77,0	0,03	8	16	0,3	6,4	33,6	22,4	0,5	
Итого за 2 завтрак:		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>17,0</b>	<b>77,0</b>	<b>0,03</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>0,3</b>	<b>6,4</b>	<b>33,6</b>	<b>22,4</b>	<b>0,5</b>	
Обед:															
	Салат из капусты с морковью	50	0,9	4,1	4	57,1	0	11,9	0,6	0,7	20,3	3,5	3,0	0,6	
	Рассольник с говядиной и сметаной	180	3,8	5,7	9,0	104,3	0,1	6,4	0,1	0,1	28,3	18,7	57,8	1,1	
	Биточек из мяса говядины	70	16,9	17,7	9,0	262,34	0	2,6	0	1,1	17,1	17,7	111,5	2,7	
	Макаронные изделия с м/с	130	7,02	7,38	37,5	248,85	0,07 2	0	0	0	7,5	0	0	0,9	
	компот из с/ф с витамином «с»	180	28,1	0	5,8	38,6	51,9	0,4	0	0	91,0	1,6	0	0,4	
	хлеб ржано- пшеничный	40/60	2,9/3,8	0,6/0,4	26,9/24,6	126/117,5	0,1	0	0	0,9	10,8/10	7,6	34,8	1,7/0,6	
Итого за обед:		<b>670</b>	<b>61,9</b>	<b>31,6</b>	<b>131,0</b>	<b>985,08</b>	<b>52,4</b>	<b>77,5</b>	<b>0,8</b>	<b>3,1</b>	<b>207,6</b>	<b>72,3</b>	<b>257,3</b>	<b>8,4</b>	
Полдник:															
	Запеканка рисовая с творогом со сгущенкой	120	16,9	12,9	42,2	356,4	0	0,3	0,1	0,4	123,0	34,1	203,9	0,9	
	какао с молоком	180	5,4	4,5	19,2	138,9	0,1	0,8	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8	
Итого за полдник:		<b>300</b>	<b>72</b>	<b>39,8</b>	<b>16,7</b>	<b>327,94</b>	<b>43,1</b>	<b>1,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>295,2</b>	<b>61,5</b>	<b>372,3</b>	<b>1,1</b>	
Итого за день:		<b>1475</b>	<b>199,25</b>	<b>110,2</b>	<b>222,3</b>	<b>1823,16</b>	<b>147, 63</b>	<b>88,6</b>	<b>4,65</b>	<b>9,3</b>	<b>690,3</b>	<b>209, 7</b>	<b>857,5</b>	<b>11,9</b>	
Среднее значение за период		<b>363,75</b>	<b>49,81</b>	<b>27,55</b>	<b>55,57</b>										

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг	
День 7															
Завтрак:	масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0	
	Суп молочный вермишелевый	180	6,6	8,2					0						
	чай	180	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4	
	Батон высший сорт	35	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0	0	0	10,0	6,5	32,5	0,6	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>64,35</b>	<b>38,8</b>	<b>57,6</b>	<b>433,14</b>	<b>52,1</b>	<b>1,3</b>	<b>0,04</b>	<b>0,15</b>	<b>181,1</b>	<b>42,3</b>	<b>205,5</b>	<b>1,9</b>	
2 завтрак:															
Йогурт		100	1	0	17,0	77,0	0,03	8	16	0,3	6,4	33,6	22,4	0,5	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>17,0</b>	<b>77,0</b>	<b>0,03</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>0,3</b>	<b>6,4</b>	<b>33,6</b>	<b>22,4</b>	<b>0,5</b>	
Обед:															
	Свекольник на м/б со сметаной	180	2,8	2,4	17,5	127,5	0,1	11,9	0,2	0,2	20,3	17,5	35,8	1,2	
	Голубцы ленивые	150	14,5	9,8	14,5	250,1	0	23,3	0	2,6	69,8	36,3	153,8	2,9	
	компот из с\ф с витамином «с»	180	28,1	0	5,8	38,6	51,9	0,4	0	0	91,0	1,6	0	0,4	
	хлеб ржано-пшеничный	40/60	2,9/3,8	0,6/0,4	26,9/24,6	126/117,5	0,1	0	0	0,9	10,8/10	7,6	34,8	1,7/0,6	
<b>Итого за обед:</b>		<b>570</b>	<b>61,9</b>	<b>31,6</b>	<b>131,0</b>	<b>985,08</b>	<b>52,4</b>	<b>77,5</b>	<b>0,8</b>	<b>3,1</b>	<b>207,6</b>	<b>72,3</b>	<b>257,3</b>	<b>8,4</b>	
Полдник:															
	Яйцо отварное	60	19,1	14,5	11,7	257,14	0	0,5	0,1	1,1	172,3	31,4	237,4	0,6	
	Икра кабачковая	60	1,5	3,17	3,42	47,4	0,02	6,6	0,01	1,44	19,8	9,6	15,6	0,48	
	Хлеб пшеничный	60													
	Кофейный напиток	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>360</b>	<b>72</b>	<b>39,8</b>	<b>16,7</b>	<b>327,94</b>	<b>43,1</b>	<b>1,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>295,2</b>	<b>61,5</b>	<b>372,3</b>	<b>1,1</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1430</b>	<b>199,25</b>	<b>110,2</b>	<b>222,3</b>	<b>1823,16</b>	<b>147,63</b>	<b>88,6</b>	<b>4,65</b>	<b>9,3</b>	<b>690,3</b>	<b>209,7</b>	<b>857,5</b>	<b>11,9</b>	
Среднее значение за период		<b>363,75</b>	<b>49,81</b>	<b>27,55</b>	<b>55,57</b>										



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг	
День 8															
<b>Завтрак:</b>	<b>Сыр (порциями)</b>	10	2,28	2,94	0	35,97	0	0	0,03	0,07	87,12	3,63	49,5	0,1	
	каша манная молочная	180	5,9	6,7	29,7	202,9	0	0,5	0	0,9	114,8	17,2	97,8	0,4	
	чай	180	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4	
	Батон высший сорт	35	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0	0	0	10,0	6,5	32,5	0,6	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>405</b>	<b>64,35</b>	<b>38,8</b>	<b>57,6</b>	<b>433,14</b>	<b>52,1</b>	<b>1,3</b>	<b>0,04</b>	<b>0,15</b>	<b>181,1</b>	<b>42,3</b>	<b>205,5</b>	<b>1,9</b>	
<b>2 завтрак:</b>															
	банан	100	1	0	17,0	77,0	0,03	8	16	0,3	6,4	33,6	22,4	0,5	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>17,0</b>	<b>77,0</b>	<b>0,03</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>0,3</b>	<b>6,4</b>	<b>33,6</b>	<b>22,4</b>	<b>0,5</b>	
<b>Обед:</b>															
	Салат из моркови	50	0,9	4,1	4	57,1	0	11,9	0,6	0,7	20,3	3,5	3,0	0,6	
	Борщ из свежей капусты на м\б и сметаной	180	2,8	2,4	17,5	127,5	0,1	11,9	0,2	0,2	20,3	17,5	35,8	1,2	
	Гороховое пюре	100	16,9	17,7	9,0	262,34	0	2,6	0	1,1	17,1	17,7	111,5	2,7	
	Котлета из говядины	60	6,5	6,4	43,2	256,04	0,3	50,7	0	0,2	38,1	24,4	72,2	1,2	
	компот из с\ф с витамином «с»	180	28,1	0	5,8	38,6	51,9	0,4	0	0	91,0	1,6	0	0,4	
	хлеб ржано-пшеничный	40/60	2,9/3,8	0,6/0,4	26,9/24,6	126/117,5	0,1	0	0	0,9	10,8/10	7,6	34,8	1,7/0,6	
<b>Итого за обед:</b>		<b>630</b>	<b>61,9</b>	<b>31,6</b>	<b>131,0</b>	<b>985,08</b>	<b>52,4</b>	<b>77,5</b>	<b>0,8</b>	<b>3,1</b>	<b>207,6</b>	<b>72,3</b>	<b>257,3</b>	<b>8,4</b>	
<b>Полдник:</b>															
	Запеканка вермишелевая с творогом со сметаной	120	19,1	14,5	11,7	257,14	0	0,5	0,1	1,1	172,3	31,4	237,4	0,6	
	Кисель	180	52,9	25,3	5,0	70,8	43,1	1,3	0	0	122,9	30,1	134,9	0,5	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>72</b>	<b>39,8</b>	<b>16,7</b>	<b>327,94</b>	<b>43,1</b>	<b>1,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>295,2</b>	<b>61,5</b>	<b>372,3</b>	<b>1,1</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1435</b>	<b>199,25</b>	<b>110,2</b>	<b>222,3</b>	<b>1823,16</b>	<b>147,63</b>	<b>88,6</b>	<b>4,65</b>	<b>9,3</b>	<b>690,3</b>	<b>209,7</b>	<b>857,5</b>	<b>11,9</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>363,75</b>	<b>49,81</b>	<b>27,55</b>	<b>55,57</b>										

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		В <sub>1</sub> мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг	
День 9															
Завтрак:	масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0	
	каша гречневая жидкая молочная	180	4,3	5,8	25,4	172,4	0,1	0,5	0	1,0	104,1	34,7	105,8	0,9	
	чай	180	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4	
	Батон высший сорт	35	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0	0	0	10,0	6,5	32,5	0,6	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>64,35</b>	<b>38,8</b>	<b>57,6</b>	<b>433,14</b>	<b>52,1</b>	<b>1,3</b>	<b>0,04</b>	<b>0,15</b>	<b>181,1</b>	<b>42,3</b>	<b>205,5</b>	<b>1,9</b>	
<b>2 завтрак:</b>															
Снежок		100	1	0	17,0	77,0	0,03	8	16	0,3	6,4	33,6	22,4	0,5	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>17,0</b>	<b>77,0</b>	<b>0,03</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>0,3</b>	<b>6,4</b>	<b>33,6</b>	<b>22,4</b>	<b>0,5</b>	
<b>Обед:</b>															
	Салат из свеклы	50	4,8	2,06	9,12	110,4	0,02	4,2	0,02	2,88	2,88	16,8	33,6	1,14	
	Суп картофельный с вермишелью на м\б со сметаной	180	5,0	4,9	18,2	137,2	0,1	4,2	0,2	0,6	29,6	20,6	66,9	1,4	
	Плов с мясом говядины	150	16,9	17,7	9,0	262,34	0	2,6	0	1,1	17,1	17,7	111,5	2,7	
	компот из с\ф с витамином «с»	180	28,1	0	5,8	38,6	51,9	0,4	0	0	91,0	1,6	0	0,4	
	хлеб ржано- пшеничный	40/60	2,9/3,8	0,6/0,4	26,9/24,6	126/117,5	0,1	0	0	0,9	10,8/10	7,6	34,8	1,7/0,6	
<b>Итого за обед:</b>		<b>620</b>	<b>61,9</b>	<b>31,6</b>	<b>131,0</b>	<b>985,08</b>	<b>52,4</b>	<b>77,5</b>	<b>0,8</b>	<b>3,1</b>	<b>207,6</b>	<b>72,3</b>	<b>257,3</b>	<b>8,4</b>	
<b>Полдник:</b>															
	Рыба запеченная	80	10,896	5,96	7,784	128	0,05 6	0,64	0	0	46,4	0	0	0,74	
	Картофельное пюре	130	2,7	5,0	17,7	126,8	0,1	8,5	0	0,2	33,5	24,4	72,2	1	
	Хлеб пшеничный	60													
	чай	180	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>450</b>	<b>72</b>	<b>39,8</b>	<b>16,7</b>	<b>327,94</b>	<b>43,1</b>	<b>1,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>295,2</b>	<b>61,5</b>	<b>372,3</b>	<b>1,1</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1570</b>	<b>199,25</b>	<b>110,2</b>	<b>222,3</b>	<b>1823,16</b>	<b>147, 63</b>	<b>88,6</b>	<b>4,65</b>	<b>9,3</b>	<b>690,3</b>	<b>209, 7</b>	<b>857,5</b>	<b>11,9</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>363,75</b>	<b>49,81</b>	<b>27,55</b>	<b>55,57</b>										

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг	
День 10															
Завтрак:	Сыр (порциями)	10	2,28	2,94	0	35,97	0	0	0,03	0,07	87,12	3,63	49,5	0,1	
	каша молочная из пшена и риса «дружба»	180	4,65	7,5	20,1	168	0,08	1,5	0,06	0,15	136,5	25,5	129	0	
	чай	180	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4	
	Батон высший сорт	35	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0	0	0	10,0	6,5	32,5	0,6	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>405</b>	<b>64,35</b>	<b>38,8</b>	<b>57,6</b>	<b>433,14</b>	<b>52,1</b>	<b>1,3</b>	<b>0,04</b>	<b>0,15</b>	<b>181,1</b>	<b>42,3</b>	<b>205,5</b>	<b>1,9</b>	
2 завтрак:															
	Апельсин	100	1	0	17,0	77,0	0,03	8	16	0,3	6,4	33,6	22,4	0,5	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>17,0</b>	<b>77,0</b>	<b>0,03</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>0,3</b>	<b>6,4</b>	<b>33,6</b>	<b>22,4</b>	<b>0,5</b>	
Обед:															
	Соленый огурец	50	0,9	4,1	4	57,1	0	11,9	0,6	0,7	20,3	3,5	3,0	0,6	
	Суп из фасоли с курицей	180	2,8	2,4	17,5	127,5	0,1	11,9	0,2	0,2	20,3	17,5	35,8	1,2	
	Жаркое по домашнему	150	13,9	10,1	15,0	243,5	0,1	7,8	0	2,0	19,5	32,4	153,6	2,4	
	компот из с\ф с витамином «с»	180	28,1	0	5,8	38,6	51,9	0,4	0	0	91,0	1,6	0	0,4	
	хлеб ржано-пшеничный	40/60	2,9/3,8	0,6/0,4	26,9/24,6	126/117,5	0,1	0	0	0,9	10,8/10	7,6	34,8	1,7/0,6	
<b>Итого за обед:</b>		<b>620</b>	<b>61,9</b>	<b>31,6</b>	<b>131,0</b>	<b>985,08</b>	<b>52,4</b>	<b>77,5</b>	<b>0,8</b>	<b>3,1</b>	<b>207,6</b>	<b>72,3</b>	<b>257,3</b>	<b>8,4</b>	
Полдник:															
	Сдоба обыкновенная	60	5,0	4,0	42,3	224,0	0,1	0	0	1,0	11,2	7,1	39,3	0,4	
	Кофейный напиток	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>240</b>	<b>7,2</b>	<b>39,8</b>	<b>16,7</b>	<b>327,94</b>	<b>43,1</b>	<b>1,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>295,2</b>	<b>61,5</b>	<b>372,3</b>	<b>1,1</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1365</b>	<b>199,25</b>	<b>110,2</b>	<b>222,3</b>	<b>1823,16</b>	<b>147,63</b>	<b>88,6</b>	<b>4,65</b>	<b>9,3</b>	<b>690,3</b>	<b>209,7</b>	<b>857,5</b>	<b>11,9</b>	
Среднее значение за период		<b>363,75</b>	<b>49,81</b>	<b>27,55</b>	<b>55,57</b>										