

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ-
детский сад «Елочка»

Т.В.Сусоева

Приказ № 149 от 14.06.2026 года



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ от 2-3 года с 12-ти часовым пребыванием
в МБДОУ-ДЕТСКИЙ САД «ЕЛОЧКА»

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Са	Fe

День 1

Завтрак											
185	Каша пшенная жидкая с маслом	180/5	4,27	4,86	29,37	168,00	0,11	0,02	0,00	12,00	1,07
1	Бутерброд с маслом	20/10	2,04	5,32	12,17	101,00	0,01	0,02	0,00	7,43	0,51
396	Кофейный напиток с сгущ. молоком	180	2,15	1,46	15,50	91,00	0,02	0,06	0,28	95,50	0,06
	всего		8,46	11,64	57,04	360,00	0,14	0,10	0,28	114,93	1,64
Второй завтрак											
т.п	сок	200	0,75	0,00	19,05	95,00	0,03	0,06	6,00	30,00	0,30
Обед											
53	Икра кабачковая	40	0,41	2,12	2,67	31,32	0,01	0,01	2,49	8,17	0,27
76	Рассольник ленинградский с мясом	180/15	1,68	4,09	13,27	96,60	0,08	0,04	6,03	21,16	0,78
245	Гуляш из курицы	60	10,45	1,42	0,16	55,00	0,05	0,04	0,20	10,20	0,42
321	Пюре картофельное	130	2,45	3,84	16,35	118,00	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,02	20,83	101,00	0,00	0,01	0,30	23,87	0,94
т.п	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	0,65	48,00	0,07	0,03	0,00	4,60	0,40
т.п	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,00	0,03	0,01	0,00	14,00	0,08
	всего		19,53	12,16	67,60	518,92	0,36	0,23	23,54	111,58	3,70
Полдник											
466	Булочка домашняя	25	1,82	3,13	13,48	89,00	0,03	0,02	0,00	4,90	0,32
401	Кисломолочный продукт (снежок)	180	2,65	2,33	11,31	92,00	0,03	0,14	1,19	112,00	0,28
	всего:		4,47	5,46	24,79	181,00	0,06	0,16	1,19	116,90	0,60
Ужин											
159	Суп молочный рисовый	180/5	4,82	5,08	16,83	132,40	0,06	0,20	0,91	158,82	0,25
392	Чай с сахаром	180/7	0,04	0,01	6,99	40,00	0,00	0,00	0,02	8,00	0,19
т.п	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
	всего:		7,23	5,39	39,39	243,20	0,09	0,21	0,93	172,82	0,77
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			40,44	34,65	207,87	1398,12	0,67	0,76	31,94	546,23	7,01

День 2

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг		
			бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Ca	Fe	
	Завтрак											
220	Каша манная на п/молоке	180/5	4,96	4,17	32,08	134,00	0,05	0,08	0,44	54,40	0,94	
3	Бутерброд с маслом, сыром	20/5/10	5,04	6,58	14,56	137,00	0,04	0,06	0,07	92,65	0,34	
400	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	0,04	0,14	1,20	114,70	0,41	
	всего		13,15	13,47	59,60	360,00	0,13	0,28	1,71	261,75	1,69	
	Второй завтрак											
	яблоко	100	0,40	0,00	0,80	47,00	0,02	0,03	10,00	16,00	2,20	
	Обед											
76	Суп сборный с зел. горошком на к/б	200	1,68	4,09	13,27	96,60	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78	
282	Котлеты, биточки, шницелли рубленые	60	9,32	7,07	9,64	139,00	0,06	0,10	0,09	26,10	0,90	
354	соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,12	0,00	0,00	0,01	4,10	0,03	
330	Макароны отварные с маслом	120	5,76	0,82	31,14	155,10	0,08	0,03	0,00	7,49	0,08	
381	кисель из плодово-ягодный	180	0,18	0,08	20,64	84,00	0,00	0,02	36,60	10,16	0,20	
т.п	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	0,65	48,00	0,07	0,03	0,00	4,60	0,40	
т.п	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,00	0,03	0,01	0,00	14,00	0,08	
	всего		21,36	13,50	89,90	602,82	0,33	0,24	42,73	87,60	2,47	
	Полдник											
460	пряник	30	2,12	3,94	16,72	111,00	0,04	0,03	0,00	5,82	0,38	
401	кисл. молочный (йогурт, снежок, кефир)	150	4,35	3,75	6,00	76,00	0,06	0,26	1,05	180,00	0,15	
	всего:		6,47	7,69	22,72	187,00	0,10	0,29	1,05	185,82	0,53	
	Ужин											
249	Омлет натуральный	180	7,52	13,46	1,51	157,00	0,05	0,31	0,15	62,80	1,54	
392	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28,00	0,00	0,00	0,02	8,00	0,19	
т.п	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33	
	всего :		9,93	13,77	24,07	255,80	0,08	0,32	0,17	76,80	2,06	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		51,31	48,43	197,10	1452,62	0,65	1,16	55,66	627,97	8,95	

день 3

день 3

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
			бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Са	Fe
	Завтрак										
168	Каша ячневая вая с маслом	150/5/5	2,32	3,96	28,97	161,00	0,02	0,02	0,00	4,70	0,36
397	Кофейный напиток с молоком	180	3,15	2,72	12,96	91,00	0,04	0,14	1,20	114,70	0,41
2	Бутерброд с повидлом	20/20	2,45	0,30	27,49	123,00	0,04	0,02	0,10	9,70	0,86
	всего		7,92	6,98	69,42	375,00	0,10	0,18	1,30	129,10	1,63
	Второй завтрак										
	Сок	150	1,50	0,15	4,35	30,00	0,05	0,05	15,00	10,50	0,75
	Обед										
20	Салат из белокочанной капусты	40	0,63	2,28	4,06	39,33	0,01	0,02	14,60	16,82	0,23
84	Свекольник с мясом куры	180	4,49	2,42	12,53	128,00	0,11	0,07	8,95	25,36	1,02
291	Рисовое суфле с печенью	150	7,64	3,91	20,36	147,00	0,18	0,61	4,08	17,50	2,79
354	соус сметанный	15	0,21	0,75	0,90	11,12	0,00	0,00	0,20	4,10	0,30
376	компот из кураги	180	0,33	0,02	20,83	101,00	0,00	0,00	0,30	23,87	0,94
т.п	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	0,65	48,00	0,07	0,03	0,00	4,60	0,40
т.п	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,00	0,03	0,01	0,00	14,00	5,68
	всего		17,51	10,06	73,00	543,45	0,41	0,75	28,13	106,24	11,36
	Полдник										
т.п	Печенье сахарное	30	0,66	1,32	7,584	44,4	0,012	0,012	0,006	14,4	0,18
392	чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28,00	0,06	0,26	1,05	180,00	0,15
	всего :		0,70	1,33	14,57	72,40	0,07	0,27	1,06	194,40	0,33
	Ужин										
153	Суп молочный пшенный	180	4,82	5,08	16,83	132,40	0,01	0,05	90,00	7,60	0,57
392	Напиток из шипоника	180	0,61	0,25	18,67	79,00	0,00	0,00	0,02	8,00	0,19
т.п	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
	всего:		7,80	5,63	51,07	282,20	0,04	0,06	90,02	21,60	1,09
	итого за день		30	24,15	212,41	1303,05	0,77	1,08	135,51	267,44	15,16

День 4

День 4		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.ц енность	Витамины, мг			Минеральные вещ., мг	
				бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Са	Fe
		Завтрак										
237		Макароны отварные с маслом и сыром	150/5	5,68	4,36	27,25	171	0,06	0,05	0,12	0,50	1,14
		Бутерброд с маслом	20	2,04	5,32	12,17	104,53	0,01	0,02	0,00	7,43	0,51
392		Какао с молоком	180	0,04	0,01	6,99	89,00	0,00	0,00	0,02	8,00	0,19
		всего		7,76	9,69	46,41	364,53	0,07	0,07	0,14	15,93	1,84
		Второй завтрак										
		Фрукт(яблоко)	100	0,04	0,00	0,08	47	0,02	0,03	10	16	2,2
		Обед										
22		Салат из картофеля с солеными огурцами	40	0,50	2,32	5,15	43,52	0,01	0,01	4,19	13,07	0,68
67		Щи из свежей капусты с картофелем, с мя	180/20	1,39	3,91	6,79	67,80	0,05	0,04	14,77	34,66	0,64
248		Котлеты из рыбы	60/5	7,98	4,72	3,12	87,00	0,06	0,08	4,04	85,00	0,64
321		Перловка отварная с маслом	120	2,45	3,84	16,35	109,80	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
378		Компот из изюма	180	0,07	0,03	19,61	101,00	0,00	0,00	1,37	8,07	0,12
т.п		Хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	0,65	48,00	0,07	0,03	0,00	4,60	0,40
т.п		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,00	0,03	0,01	0,00	14,00	0,80
		всего		16,60	15,50	65,34	526,12	0,33	0,26	38,90	188,98	4,08
		Полдник										
458		Вафли	30	2,23	1,49	22,06	111,00	0,04	0,02	0,04	7,80	0,54
т.п		сок	200	0,04	0,01	6,99	95,00	0,00	0,00	0,02	8,00	0,19
		всего :		2,27	1,50	29,05	206,00	0,04	0,02	0,06	15,80	0,73
		Ужин										
93		Суп молочный с рисом	180	5,75	5,21	18,84	145,20	0,09	0,20	0,91	161,62	0,51
т.п		Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
397		чай с сахаром	180	3,15	2,72	12,96	28,00	0,04	0,14	1,20	114,70	0,41
		всего:		11,27	8,23	47,37	244,00	0,16	0,35	2,11	282,32	1,25
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		37,39	34,63	197,14	1387,65	0,57	0,61	4,22	505,03	2,50

День 5

День 5

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
			бел	жир	углев		B 1	B 2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
168	каша геркулесовая с маслом	180/5/5	4,05	5,69	25,25	168,00	0,11	0,03	0,00	19,00	1,17
3	Бутерброд с маслом, сыром	20/5/10	5,04	6,58	14,56	137,00	0,04	0,06	0,07	92,65	0,34
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2,00	10,63	91,00	0,03	0,11	0,98	94,30	0,10
	всего:		11,43	14,27	50,44	396,00	0,18	0,20	1,05	205,95	1,61
	Второй завтрак										
т.п	груша	100	0,40	0,00	10,30	47,00	0,02	0,03	5,00	19,00	2,30
	Обед										
22	салат из кукурузы с луком	40	0,61	2,34	3,86	38,97	0,03	0,02	5,40	9,59	0,33
83	фрикадельками	180	5,31	4,14	12,35	108,00	0,11	0,09	8,96	23,20	1,17
355	соус сметанно-томатный	15	0,26	0,75	1,05	12,02	0,00	0,00	0,20	4,39	0,06
298	голубцы ленивые	120	10,61	6,81	15,04	164,00	0,06	0,12	15,03	45,20	1,23
т.п	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	0,65	48,00	0,07	0,03	0,00	4,60	0,40
т.п	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,00	0,03	0,01	0,00	14,00	1,56
т.п	сок яблочный	200	0,75	0,00	15,15	64,00	0,02	0,02	3,00	10,50	2,10
			21,76	14,73	61,78	503,99	0,32	0,30	32,59	111,47	6,85
	Полдник										
т.п	Печенье сахарное	30	0,66	1,32	7,584	44,4	0,012	0,012	0,006	14,4	0,18
381	напиток из шиповника	180	0,18	0,08	20,64	85,00	0,00	0,02	36,60	10,11	0,20
			0,84	1,40	28,22	129,40	0,01	0,03	36,61	24,51	0,38
	Ужин										
230	Суфле из творога с манкой и повидлом	150	8,87	4,45	13,94	131,00	0,03	0,13	0,12	56,80	0,35
т.п	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
392	Чай с сахаром	180/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,00	0,00	0,02	8,00	0,19
	всего :		11,28	4,76	36,50	229,80	0,06	0,14	0,14	70,80	0,87
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		45,31	35,16	176,95	1259,19	0,57	0,67	70,39	412,73	9,71

День 6

День 6											
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины, мг			Минеральные вещ., мг	
			бел	жир	углев		B 1	B 2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
205	Каша манная на молоке с маслом	150/5	5,68	4,36	27,25	171	0,06	0,03	0	5	1,14
1	Бутерброд с маслом	20/7	2,04	5,32	12,17	104,53	0,01	0,02	0,00	7,43	0,51
396	Какао с сгущ. молоком	180	2,15	1,46	15,50	84,00	0,02	0,06	0,28	95,50	0,06
	всего:		9,87	11,14	54,92	359,53	0,085	0,113	0,28	107,93	1,71
	Второй завтрак										
	сок	200	1,65	0,15	18,9	84	0,02	0,03	4,5	28,5	0,9
	Обед										
10	Салат из зеленого горошка	40	1,34	2,33	2,81	37,62	0,05	0,02	4,95	9,65	0,31
87	Суп с рыбными консервами	180	6,88	0,28	11,47	133,80	0,08	0,12	7,29	36,24	1,01
318	Картофель тушеный по домашнему	150	20,80	5,33	18,54	205,00	0,17	0,26	7,26	24,00	3,04
т.п	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	0,65	48,00	0,07	0,03	0,00	4,60	0,40
т.п	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,00	0,03	0,01	0,00	14,00	1,56
372	Кисель плодово-ягодный	180	0,18	0,08	20,64	84,00	0,00	0,02	1,29	10,16	0,20
	всего:		33,41	8,70	67,79	577,42	0,40	0,46	20,79	98,65	6,52
	Полдник										
т.п	пряник	30	2,12	3,94	16,72	111	0,04	0,03	0	5,82	0,38
399	Молоко цельное	180	0,04	0,01	6,99	102,00	0,00	0,00	0,02	8,00	0,19
	всего:		2,16	3,95	23,71	213	0,04	0,03	0,02	13,82	0,57
	Ужин										
94	Суп молочный вермишелевый	180/5	4,82	5,08	16,83	132,40	0,06	0,20	0,91	158,82	0,25
т.п	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
392	Чай с сахаром	180/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,00	0,00	0,02	8,00	0,19
	всего:		7,23	5,39	39,39	231,20	0,09	0,20	0,93	172,82	0,77
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		54,32	29,33	204,71	1465,15	0,64	0,83	26,52	421,72	10,47

День 7

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины, мг			Минеральные вещ., мг	
			бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
249	Каша "Дружба" их 2-х круп	150/5	4,27	4,86	29,37	178	0,11	0,02	0	12	1,07
1	Бутерброд с маслом	20/7	2,04	5,32	12,17	104,53	0,01	0,02	0,00	7,43	0,51
394	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14	1,19	112,00	0,28
	всего :		8,96	12,51	52,85	359,53	0,155	0,183	1,19	131,43	1,86
	Второй завтрак										
	яблоко	100	0,04	0	0,8	47	0,02	0,03	10	16	2,2
	Обед										
33	Салат из свеклы	40	0,64	2,74	3,76	42,26	0,01	0,02	4,28	15,82	0,60
81	Суп картофельный с горохом, с мясом	180/20	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	0,06	4,65	30,46	1,62
286/356	луком	60	8,87	9,83	11,71	171,00	0,06	0,10	0,85	43,90	0,96
320	Макароны отварные с маслом	120	3,07	3,36	3,98	58,44	0,11	0,11	63,36	31,18	1,55
т.п	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	0,65	48,00	0,07	0,03	0,00	4,60	0,40
т.п	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,00	0,03	0,01	0,00	14,00	1,56
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,02	20,83	84,75	0,00	0,01	0,30	23,87	0,94
	всего:		21,52	20,85	67,66	581,25	0,46	0,34	73,44	163,82	7,62
	Полдник										
465	Вафли	30	2,23	1,49	22,06	111	0,04	0,02	0,04	7,8	0,54
т.п	Напиток из плодов шиповника	180	0,75	0,00	19,05	79,00	0,03	0,06	6,00	30,00	0,30
	всего:		2,98	1,49	41,11	190	0,07	0,08	6,04	37,8	0,84
	Ужин										
231	Картофельное пюре с сельдью	130/20	9,3	6,33	5,38	116	0,03	0,14	0,13	77,8	0,37
т.п	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
392	Чай с сахаром	180/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,00	0,00	0,02	8,00	0,19
	всего:		11,71	6,64	27,94	214,8	0,06	0,1475	0,15	91,8	0,89
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		45,21	41,49	190,36	1392,58	0,77	0,78	90,82	440,85	13,41

День 8

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг		
			бел	жир	углев		B 1	B 2	C	Ca	Fe	
	Завтрак											
215	омлет натуральный с маслом	130	5,73	11,04	1,1	127	0,04	0,24	0,1	46,4	1,18	
3	Бутерброд с маслом, сыром	20/5/10	5,04	6,58	14,56	137,00	0,04	0,06	0,07	92,65	0,34	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2,00	10,63	70,00	0,03	0,11	0,98	94,30	0,10	
	всего :		13,11	19,62	26,29	334	0,11	0,41	1,15	233,35	1,62	
	Второй завтрак											
т.п	апельсин	200	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	34	0,3	
	Обед											
67	Щи из свежей капусты с картофелем, с мя	180/20	1,39	3,91	6,79	67,80	0,05	0,04	14,77	34,66	0,64	
282	Котлеты, биточки, шницелли рубленые	60	9,32	7,07	9,64	139,00	0,06	0,10	0,09	26,10	0,90	
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,88	4,87	30,91	195,00	0,17	0,09	0,00	11,86	3,65	
354	соус сметанный	15	0,21	0,75	0,90	11,12	0,00	0,00	0,20	4,10	0,30	
т.п	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	0,65	48,00	0,07	0,03	0,00	4,60	0,40	
т.п	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,00	0,03	0,01	0,00	14,00	1,56	
376	компот из кураги	200	0,33	0,02	20,83	84,75	0,00	0,00	0,30	23,87	0,94	
	всего :		22,34	17,30	83,39	614,67	0,38	0,28	15,36	119,18	8,38	
	Полдник											
469	Пряник	25	1,82	3,13	13,48	111,00	0,03	0,02	0,00	4,90	0,32	
400	Кисломолочный продукт	180	4,58	4,08	7,58	85,00	0,06	0,24	2,05	189,60	0,16	
	всего :		6,4	7,21	21,06	196	0,09	0,26	2,05	194,5	0,48	
	Ужин											
340	Капуста тушеная с сосиской	120/66	2,427	1,9365	2,097	114,2	0,0315	0,0615	1,7115	57,36	1,977	
т.п	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33	
392	Чай с сахаром	180/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,00	0,00	0,02	8,00	0,19	
	всего :		4,837	2,2465	24,657	213	0,0615	0,069	1,7315	71,36	2,497	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		47,59	46,57	163,50	1400,67	0,68	1,05	80,29	652,39	13,28	

День 9

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
			бел	жир	углев		B 1	B 2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
168	Каша пшенная с сахаром и маслом	150/5/5	4,27	4,86	29,37	178,00	0,11	0,02	0,00	12,00	1,07
2	Бутерброд с повидлом	20/20	2,45	0,30	27,49	123,00	0,04	0,02	0,10	9,70	0,86
397	какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89,00	0,04	0,14	1,20	114,70	0,41
	всего :		9,87	7,88	69,82	390	0,19	0,18	1,3	136,4	2,34
	Второй завтрак										
	сок	200	0,75	0	19,05	79	0,03	0,06	6	30	0,3
	Обед										
38	Салат из фасоли с морковью	40	0,67	0,10	8,52	37,71	0,02	0,03	1,99	17,12	0,54
76	Суп вермишелевый на к/бульоне	180/20	1,68	4,09	13,27	96,60	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
302	Птица, тушенная в соусе с овощами	150	9,09	6,50	16,49	161,00	0,18	0,11	7,34	39,60	1,45
т.п	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	0,65	48,00	0,07	0,03	0,00	4,60	
т.п	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,00	0,03	0,01	0,00	14,00	0,53
398	Напиток из кураги	180	0,51	0,21	14,23	61	0,01	0,05	75	16	0,47
	всего:		16,16	11,59	66,84	473,31	0,39	0,28	90,36	112,48	3,76
	Полдник										
т.п	Булочка ванильная	60	1,446	3,072	21,114	117	0,024	0,024	0,03	8,49	0,24
	Напиток из плодов шиповника	180	4,35	3,75	6,30	111,00	0,03	0,20	0,45	186,00	0,15
	всего :		5,796	6,822	27,414	228	0,054	0,224	0,48	194,49	0,39
	Ужин										
155	Рыба, запеченная в омлете	150	3,87	7,63	17,9	156	0,09	0,09	8,61	40,4	1,06
т.п	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
392	Чай с сахаром	180/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,00	0,00	0,02	8,00	0,19
	всего:		6,28	7,94	40,46	254,8	0,12	0,0975	8,63	54,4	1,58
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		38,85	34,23	223,59	1425,11	0,78	0,85	106,77	527,77	8,37

День 10

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
			бел	жир	углев		B 1	B 2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
236	Каша кукурузная вязкая	180/5	4,40	4,06	26,90	162,00	0,02	0,11	0,10	17,80	1,88
1	Бутерброд с маслом	20/7	2,04	5,32	12,17	104,53	0,01	0,02	0,00	7,43	0,51
394	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14	1,19	112,00	0,28
	всего:		9,09	11,71	50,38	343,53	0,07	0,27	1,29	137,23	2,67
	Второй завтрак										
	яблоко	100	0,8	0,4	8,1	47	0,07	0,09	18	40	0,8
	Обед										
62	Борщ с мясом	180	7,91	5,82	10,98	128,00	0,10	0,11	12,49	49,00	1,76
279	Бефстроган из печени с рисом	60/150	11,6	8,94	13,07	232	0,02	0,07	0	17,5	0,84
53	Икра кабачковая	40	0,41	2,12	2,67	31,32	0,01	0,01	2,49	8,17	0,27
т.п	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	0,65	48,00	0,07	0,03	0,00	4,60	0,12
т.п	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,00	0,03	0,01	0,00	14,00	0,53
378	Кисель из клюквы	180	0,07	0,03	19,61	78,90	0,00	0,00	1,37	8,07	0,12
	всего:		33,68	17,58	60,65	587,22	0,23	0,24	16,35	101,34	3,64
	Полдник										
467	Печенье сахарное	30	1,98	2,03	13,62	44,4	0,03	0,02	0	5,6	0,35
400	чай с сахаром	180	4,58	4,08	7,58	28,00	0,06	0,24	2,05	189,60	0,16
	всего:		6,56	6,11	21,2	72,4	0,09	0,26	2,05	195,2	0,51
	Ужин										
129	Овощное рагу	150	2,46	14,17	14,62	195	0,07	0,07	6,14	37,4	1,03
т.п	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
393	Чай с лимоном	180/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	0	0	1,42	9,4	0,21
	всего:		4,9	14,48	22,67	294,8	0,1	0,08	7,56	52,8	1,57
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		45,94	50,28	163	1344,95	0,56	0,94	45,25	526,57	янв.00