



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 3-Х ДО 7 ЛЕТ
В МБДОУ ЦРР ДЕТСКОМ САДУ №1 «АКВАРЕЛЬКА»
НА ЗИМНЕ – ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД**

(с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах и рекомендуемых суточных наборов
продуктов согласно СанПиН 2.4.1.3049-13)

(сборник технологических нормативов рецептурных блюд и кулинарных изделий в дошкольных организациях. Авторы
М.П. Могильный, В.А. Тутельян)



Заведующий
МБДОУ ЦРР детским садом
«Акварелька»
М.Н.Лесовая

« 04 » 04 2025 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3-Х ДО 7 ЛЕТ, СЕЗОН ЗИМА-ВЕСНА

	Наименование блюд	Масса пор	Белки мг	Жиры мг	Угле воды мг	Энер ген ккал	В1 мг	С мг	А рет.экв	Д мкг	В2 мг	Са мг	Р мг	Mg мг	К мг	I мкг	Se мкг	F мкг	Fe мг
1 день																			
З	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,95	4,1	16,1	120,8	0,05	0,65	21,42	0,02	0,16	136,4	110,2	17,5	168	18,7	2,23	28,6	0,32
З	Масло сливочное порциями	5	0,05	3,6	0,05	33	0	0	22,5	0,07	0,005	1,2	1,5	0	1,5	0	0,05	0,15	0,01
З	Кофейный напиток	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0	0,17	143	130	34	220	12	2,29	38	1,09
З	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,9	1,33	2	57	0,8
	Итого	405	11,56	10,7	45,7	325,2	0,14	1,12	56	0,09	0,3	247	243	58,7	366	28,1	5,9	104	2,1
2 день																			
З	Кефир	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1
	Итого	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1
3 день																			
З	Суп крестьянский с пшенной крупой	200	4,94	5,8	11,26	117	0,04	6,42	103,2	0	0,04	25,6	40,4	15,4	195,4	15,4	1,27	20,6	0,5
З	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,7	0,14	10,3	32,7	0,08	0,13	25	216	101	792	44	20,7	167	2,3
З	Винегрет овощной	60	0,6	5,3	4,1	67,1	0,01	2,26	72,9	0	0,01	12	21	9,7	128	7,9	0,14	12	0,4
З	Компот из смеси сухофруктов с вит. С	200	0,5	0	19,8	81	0,02	0,02	15	0	0	50	4,3	2,1	0,17	0	0	0	0,09
З	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
З	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,9	79,2	0,06	0	0	0	0	11,6	60	18,8	97,6	1,3	2,2	96	1,6
	Итого	720	35,1	18	78,7	617	0,3	19	224	0,08	0,2	129	359	153,6	1229	69,3	25,31	324	5,3
4 день																			
З	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5	0,06	0,3	183	2,18	0,4	110	203	17	180	42	26,1	63	2,1
З	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	0,01	4,5	7,2	3,8	20,8	0	0	0	0,8
З	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0,03	16	11	9	278	2	0,3	8	2,2
З	Кондитерское	20	1,53	1,93	11,15	83,4	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,3

	изделие(печенье)																		
	Итого	470	14,9	18,6	29,3	346,3	0,12	10,34	183,3	2,18	0,44	135,1	239	36,4	494	44,7	27,4	99,5	5,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		64,36	50	158	1340	0,6	31,16	485,3	2,4	1,11	631	936	263	2235	151,1	60,6	547,5	13

2 день

	Наименование блюд	Масса пор	Белки мг	Жиры мг	Угле воды мг	Энер цен ккал	В1 мг	С мг	А рет.экв	Д мкг	В2 мг	Са мг	Р мг	Mg мг	К мг	I мкг	Se мкг	F мкг	Fe мг
--	-------------------	-----------	----------	---------	--------------	---------------	-------	------	-----------	-------	-------	-------	------	-------	------	-------	--------	-------	-------

Завтрак

9к	Каша вязкая молочная овсяная	180	7,74	10,2	30,9	245,6	0,2	0,47	36,2	0,12	0,15	0,47	210	57	247	46	13,1	56	1,7
19з	Масло сливочное порциями	5	0,05	3,6	0,05	33	0	0	22,5	0,07	0,005	1,2	1,5	0	1,5	0	0,05	0,15	0,01
1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	3,8	4	0	53,8	0,01	0,11	39	0,15	0,09	132	75	5,3	13	0	2,18	0	0,15
1гн	Какао с молоком	180	4,14	3,24	11,34	90,4	0,036	0,61	15,6	0	0,15	129	117	30,6	198	10,8	2,1	34,2	1
ом	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,9	1,33	2	57	0,8
	Итого	415	19	21,44	61,6	516,8	0,31	1,2	113,3	0,34	0,4	272	438,3	106,1	490,4	58,13	19,43	147,6	3,7

Завтрак

ом	Ряженка	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1
	Итого	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1

27з	Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,6	0,03	1,31	793	0,04	0,04	16	32	22	109	3,3	0,09	36	0,41
8с	Свекольник со сметаной	200	1,8	4,3	10,7	88,3	0,05	5,84	60	0	0,04	25,2	47,4	21	340	17,6	0,44	25	1
8м	Тефтели из говядины паровые	80	11	9,5	6,7	156	0,05	1,05	6,5	0,03	0,07	14,7	112	14,7	199	14,7	0,7	45,3	1,6
9г	Рагу из овощей	150	2,8	7,4	13,6	133,4	0,07	12,2	309	0,01	0,08	56	70	29	429	27	0,56	41	1
0хн	Кисель из свежих фруктов	200	0,4	0,1	14,4	59,7	0,01	12	2,4	0	0,01	17	14	5,7	82,7	1	0,22	8,5	0,15
ом	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
ом	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,9	79,2	0,06	0	0	0	0	11,6	60	18,8	97,6	1,3	2,2	96	1,6
	Итого	750	21,04	24	75,1	601,2	0,3	32,4	117,1	0,08	0,24	145,1	352,8	118	1273	65,6	5,21	280,3	6,2

Завтрак

от	Сырники	150	29,4	8,6	31	319,1	0,06	0,28	43,1	0,14	0,3	206	286	31	159	26	37,6	51	0,84
м	Сок фруктовый	180	1,26	0,2	23,8	108	0,07	72	14,4	0	0,04	32,4	23,4	20	322	0	0	0	0,54
м	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0,03	16	11	9	278	2	0,3	0,08	2,2
м	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4

	Итого	450	32,7	9,4	74,3	521,1	0,2	82,3	57,5	0,14	0,37	259	338	66,6	774	28,7	39	80	4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		76	57,3	215,2	1690	0,84	117	309	0,61	1,2	796	1224	305	2683	161,4	65,64	528	14

3 день

	Наименование блюд	Масса пор	Белки мг	Жиры мг	Угле воды мг	Энер цен ккал	B1 мг	C мг	A рет.экв	Д мкг	B2 мг	Ca мг	P мг	Mg мг	K мг	I мкг	Se мкг	F мкг	Fe мг
--	-------------------	-----------	----------	---------	--------------	---------------	-------	------	-----------	-------	-------	-------	------	-------	------	-------	--------	-------	-------

Завтрак

21к	Каша вязкая молочная ячневая	180	6,6	8,4	30,6	224,2	0,11	0,51	37,4	0,12	0,15	141,3	200	30	190	45	15,1	56	0,8
19з	Масло сливочное порциями	5	0,05	3,6	0,05	33	0	0	22,5	0,07	0,005	1,2	1,5	0	1,5	0	0,05	0,15	0,01
3 гн	Кофейный напиток	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0	0,17	143	130	34	220	12	2,29	38	1,09
ом	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,9	1,33	2	57	0,8
	Итого	425	14,4	16	62,6	451,6	0,21	1,2	77,2	0,2	0,2	295	366,3	77,2	442,4	58,33	19,44	151,2	2,7

Завтрак

	Кефир	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1
	Итого	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1

Зз	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	2,28	0,68	0	0,02	19	22	11	136	12	0,35	11	0,7
бс	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,64	6,1	14	145	0,1	7,5	102,4	0,04	0,09	17,4	92	25,8	486	26	0,7	49	1,4
р	Котлета рыбная (минтай)	70	10	1,8	6	80	0,06	0,11	14	0,22	0,07	25,2	132,3	28,7	211	96,6	9,7	396,2	0,63
г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0	18,4	0,09	0,03	6,9	73	24	46,6	21	7,24	27	0,5
хн	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,14	9,93	41,5	0,01	1,555	1,2	0	0,01	58	3,8	3,1	92,5	0,8	0,1	32	0,28
м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,9	1,33	2	57	0,8
м	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	8	39,6	0,03	0	0	0	0	5,8	30	9,4	496	0,7	1,1	48	0,8
	Итого	720	26,51	17,8	73,65	561,3	0,33	22,1	386,3	0,27	0,3	183,1	376	116,3	1824,4	161	14,44	629	5,5

Обед

м	Макароны отварные сладкие	150	5,3	0,3	32,7	157,2	0,38	30,4	5682	0,22	2,07	40	406	55	1074	56	41,4	319	8,31
н	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	0,01	4,5	7,2	3,8	20,8	0	0	0	0,8
г	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
г	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0,03	16	11	9	278	2	0,3	8	2,2
	Итого	470	19,4	8,9	50	361	0,34	33	4261	0,17	1,6	55,1	340	60,6	1119	44,7	32,3	275,5	9,63

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		63,11	45,2	194,5	1425	0,91	57	4747	0,7	2,27	653,2	1177	268	3531	273	68,2	1076	18
4 день																			
	Наименование блюд	Масса пор	Белки мг	Жиры мг	Угле воды мг	Энер цен ккал	В1 мг	С мг	А рет.экв	Д мкг	В2 мг	Са мг	Р мг	Mg мг	К мг	I мкг	Se мкг	F мкг	Fe мг
трак																			
6к	Каша вязкая молочная пшениная	200	8,3	10,2	37,6	274,9	0,18	0,54	41,6	0,13	0,15	127	186	49	216	52	3,11	35	1,32
2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	0,01	4,5	7,2	3,8	20,8	0	0	0	0,8
19з	Масло сливочное порциями	5	0,05	3,6	0,05	33	0	0	22,5	0,07	0,005	1,2	1,5	0	1,5	0	0,05	0,15	0,01
1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	3,8	4	0	53,8	0,01	0,11	39	0,15	0,09	132	75	5,3	13	0	2,18	0	0,15
ом	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,9	1,33	2	57	0,8
	Итого	455	15,51	18,2	63,5	482,5	0,25	0,7	103,4	0,35	0,26	274	304,5	71,3	282,2	53,33	7,34	92,2	3,1
трак																			
	Кефир	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1
	Итого	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1
19з	Тушеная морковь с изюмом	60	0,8	2,3	7,0	52,3	0,03	1,26	766	0,08	0,04	19	33	23	118	372	0,12	39	0,47
6с	Суп картофельный с клецками	200	4,62	3,3	11,4	93,5	0,05	3,7	101,4	0,05	0,04	10,4	36	12,8	222	10,2	0,95	21,2	0,54
6м	Голубцы ленивые	80	6,72	6,1	5,12	102,7	0,024	8,8	7,3	0,032	0,06	25,6	73,6	15,2	217	13,6	0,7	29	1,1
1г	Картофельное пюре	130	2,8	4,5	17,2	121	0,10	8,84	20,63	0,08	0,1	33,8	73	24,3	542	24,3	0,68	37,3	0,9
6хн	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	8	33	0,01	5,28	1,06	0	0,01	6,7	4,4	2,5	36	0,4	0,1	3,7	0,08
ом	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
м	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,9	79,2	0,06	0	0	0	0	11,6	60	18,8	97,6	1,3	2,2	96	1,6
	Итого	730	19,4	16,9	74,32	528,7	0,3	28	896,4	0,24	0,25	111,7	297,4	103,2	1248	422,5	5,6	254,7	5,1
ник																			
т	Творожно-пшениная запеканка	150	11,3	5,3	13,3	145,8	0,08	0,08	31,9	0,26	0,13	69	135	24	84,6	18	13,7	24	0,85
м	Сок фруктовый	180	1,26	0,2	23,8	108	0,07	72	14,4	0	0,04	32,4	23,4	20	322	0	0	0	0,54
м	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
м	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0,03	16	11	9	278	2	0,3	0,08	2,2
	Итого	450	14,56	6,1	56	348	0,21	82,1	46,3	0,26	0,2	122	187	60	700	20,7	15	52,6	4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		52,3	43,7	198	1410	0,8	111,5	1068	0,9	0,9	628	884	249	2376	505,5	30	420	12,3

5 день																			
	Наименование блюд	Масса пор	Белки мг	Жиры мг	Угле воды мг	Энер цен ккал	В1 мг	С мг	А рет.экв	Д мкг	В2 мг	Са мг	Р мг	Mg мг	К мг	I мкг	Se мкг	F мкг	Fe мг
трак																			
16к	Каша Дружба	180	4,5	5,22	21,7	152	0,06	0,5	24,5	0,063	0,11	104,4	111,6	24,3	141,3	45	3,7	28	0,48
19з	Масло сливочное порциями	5	0,05	3,6	0,05	33	0	0	22,5	0,07	0,005	1,2	1,5	0	1,5	0	0,05	0,15	0,01
1гн	Какао с молоком	180	4,14	3,24	11,34	90,4	0,036	0,61	15,6	0	0,15	129	117	30,6	198	10,8	2,1	34,2	1
ом	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,9	1,33	2	57	0,8
	Итого	405	12	12,46	52,41	369,4	0,16	1,11	62,6	0,13	0,27	243,8	265	68,1	371,7	57,13	7,85	119,4	2,3
трак																			
	Кефир	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1
	Итого	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1
24з	Салат из квашенной капусты	60	0,924	2,994	5,742	53,364	0,01	7,42	10,1	0	0,01	18	18	10	204	8,6	0,21	6,1	0,337
20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	8,4	2,6	14,6	115,4	0,12	8,62	116,4	0,13	0,1	32	145,2	43,4	609,4	82	6,3	338,2	1,2
8м	Печень говяжья по строгоновски	70	11,72	10,03	4,64	165,6	0,15	8,7	3308,4	0,02	1,16	27,12	193,4	12,25	175	51,63	23	154	4,02
9г	Макароны отварные	150	5,3	0,6	32,7	157,2	0,07	12,2	309	0,01	0,08	56	70	29	429	27	0,56	41	1
хн	Компот из смеси сухофруктов с вит. С	200	0,5	0	19,8	81	0,02	0,02	15	0	0	50	4,3	2,1	0,17	0	0	0	0,09
ом	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
ом	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,9	79,2	0,06	0	0	0	0	11,6	60	18,8	97,6	1,3	2,2	96	1,6
	Итого	740	29,5	21	115,6	738,5	0,42	24,8	3468	0,24	1,3	150,2	511,3	117,2	1148	165,2	40	650	8,23
ник																			
2о	Омлет с зеленым горошком	150	9,8	10,7	4,8	153,5	0,07	1,5	124	1,4	0,31	100	164	19	168	33	17,6	45	1,55
гн	Чай с лимоном	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,3	6,9	0	0,07	57	46	9,9	81	4,5	0,9	10	0,8
ом	Кондитерское изделие(пряник)	30	1,8	1,4	22,5	47	109,8	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,2
ом	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0,03	16	11	9	278	2	0,3	8	2,2
	Итого	470	13,4	12,4	33	298,4	0,14	11,8	131	1,4	0,41	177,6	238	44,5	542	40,2	19,8	91,5	5

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		57,7	48,36	205,2	1457	0,75	38,4	3683	1,82	2,15	692	1109	244	2207	271,5	70	881	15,6
--	----------------------	--	-------------	--------------	--------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	------------	-------------	------------	-------------	--------------	-----------	------------	-------------

6 день

	Наименование блюд	Масса пор	Белки мг	Жиры мг	Углеводы мг	Энерг. цен ккал	В1 мг	С мг	А рет. экв	Д мкг	В2 мг	Са мг	Р мг	Mg мг	К мг	I мкг	Se мкг	F мкг	Fe мг
З	Итого	435	16,41	16,5	57,8	447,2	0,16	1,34	10,3	0,27	0,41	420	362,3	77,7	418,4	59,33	12,12	130,3	2,43

З	Итого	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1
----------	--------------	------------	------------	------------	------------	-----------	-------------	------------	-----------	-------------	-------------	------------	-----------	-----------	------------	----------	----------	-----------	------------

З	Итого	750	28,5	17,72	80,73	652	0,45	22,11	170,2	0,36	0,3	310,2	488,6	140,5	1700	170,2	17,23	681	5
----------	--------------	------------	-------------	--------------	--------------	------------	-------------	--------------	--------------	-------------	------------	--------------	--------------	--------------	-------------	--------------	--------------	------------	----------

З	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0,03	16	11	9	278	2	0,3	0,08	2,2
----------	--------------	------------	------------	------------	------------	-----------	-------------	-----------	----------	----------	-------------	-----------	-----------	----------	------------	----------	------------	-------------	------------

	Итого	450	18,76	10	69,6	452	0,21	84,12	1188	0,23	0,31	193	252	85,6	886	30,7	19,3	110	4,34
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		66,5	46,7	212,3	1662	0,85	108,3	1390	0,91	1,2	1043	1198	318	3150	269	50,7	941,3	11,9
7 день																			
	Наименование блюд	Масса пор	Белки мг	Жиры мг	Угле воды мг	Энер цен ккал	В1 мг	С мг	А рет.экв	Д мкг	В2 мг	Са мг	Р мг	Mg мг	К мг	I мкг	Se мкг	F мкг	Fe мг
Завтрак																			
20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,6	187,3	0,15	0,5	24	0,05	0,2	112	175	78	237	50	3,64	28	2,35
19з	Масло сливочное порциями	5	0,05	3,6	0,05	33	0	0	22,5	0,07	0,005	1,2	1,5	0	1,5	0	0,05	0,15	0,01
21гн	Какао с молоком	180	4,14	3,24	11,34	90,4	0,036	0,61	15,6	0	0,15	129	117	30,6	198	10,8	2,1	34,2	1
ом	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,9	1,33	2	57	0,8
	Итого	425	14,45	13,04	57,31	404,7	0,25	1,11	62,1	0,12	0,36	251,4	328,3	122	467,4	62,13	7,8	119,4	4,16
Обед																			
	Кефир	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1
	Итого	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1
Ужин																			
12з	Салат из соленых помидоров с луком	60	0,3	3	1,5	35,1	0,03	3,23	560	0	0,03	18	37	23	184	11	0,2	28	0,65
2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5	10,12	110,4	0,03	6,8	135	0	0,04	33,6	42,6	19,2	265	17,2	0,4	22,6	0,9
14р	Рыба тушеная в томате с овощами	80	7,93	4,56	2,2	81	0,064	0,75	236	0,37	0,10	40,8	151,2	35,2	253	97,6	10,9	395,2	0,56
1г	Макароны отварные	130	4,7	4,24	28,42	171	0,05	0	16	0,09	0,03	10,4	35,5	6,24	46,6	18,2	0,05	10,4	0,63
1хн	Компот из смеси сухофруктов с вит. С	200	0,5	0	19,8	81	0,02	0,02	15	0	0	50	4,3	2,1	0,17	0	0	0	0,09
ом	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
ом	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,9	79,2	0,06	0	0	0	0	11,6	60	18,8	97,6	1,3	2,2	96	1,6
	Итого	730	25,7	17,32	94,8	646,6	0,28	10,8	962	0,46	0,2	169	348	111,14	862	146	14,8	581	5,11
Десерт																			
1-3о	Пирожки печенные	80	4	1,7	47,7	222,6	0,07	1,03	618	1,83	0,36	101	189	27	215	37	22	74	0,7
ом	Сок фруктовый	180	1,26	0,2	23,8	108	0,07	72	14,4	0	0,04	32,4	23,4	20	322	0	0	0	0,54
ом	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
ом	Фрукты свежие (бананы)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0,03	16	11	9	278	2	0,3	8	2,2
	Итого	450	14,36	15,8	48,5	403	0,2	83	632,4	1,83	0,43	125	241	62,6	830,5	39,7	23,3	110,5	5,14

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		57,31	48,66	205	1505	0,76	95,6	1678	2,46	1,16	665,4	1012	310	2306	227	48	831	14,5
--	---------------	--	-------	-------	-----	------	------	------	------	------	------	-------	------	-----	------	-----	----	-----	------

8 день

	Наименование блюд	Масса пор	Белки мг	Жиры мг	Угле воды мг	Энер цен ккал	В1 мг	С мг	А рет.экв	Д мкг	В2 мг	Са мг	Р мг	Mg мг	К мг	I мкг	Se мкг	F мкг	Fe мг
трак																			
23к	Каша жидкая молочная пшеничная	180	6,12	5,22	28,9	187,5	0,11	0,47	24,03	0,063	0,14	111,6	158,4	29,7	179,1	44,1	24	18	1,6
19з	Масло сливочное порциями	5	0,05	3,6	0,05	33	0	0	22,5	0,07	0,005	1,2	1,5	0	1,5	0	0,05	0,15	0,01
1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	3,8	4	0	53,8	0,01	0,11	39	0,15	0,09	132	75	5,3	13	0	2,18	0	0,15
3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0	0,01	7	8,5	4,6	30,2	0	0,02	0,7	0,77
ром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,9	1,33	2	57	0,8
	Итого	435	13,43	13,22	55	396,2	0,2	1,74	86	0,3	0,25	261	278,2	53	255	45,43	28,25	76	3,33

втрак																			
	Кефир	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1
	Итого	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1

д																			
13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	2,28	0,68	0	0,02	19	22	11	136	12	0,35	11	0,7
12с	Суп из рыбных консервов (Сайра)	200	7,9	3,84	12,44	117,5	0,064	5,84	174,6	3,5	0,08	67	109	34,6	377	32	12	169	0,9
25м	Курица тушеная с морковью	80	11,3	4,6	3,5	101	0,03	1,04	229	0,02	0,04	18,4	90	44	167	28	9,8	76	0,8
11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	24	0,1	0,11	39	84	28	625	28	0,8	43	1,03
12хн	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,14	9,93	41,5	0,01	1,555	1,2	0	0,01	58	3,8	3,1	92,5	0,8	0,1	32	0,28
ром	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
ром	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,9	79,2	0,06	0	0	0	0	11,6	60	18,8	97,6	1,3	2,2	96	1,6
	Итого	759	27,6	17,16	76	571,2	0,32	21	429,5	3,62	0,26	217,6	386,2	146,1	1511	103	26,3	455,5	5,71

дник																			
6г	Сырники	150	29,4	8,6	31	319,1	0,06	0,28	43,1	0,14	0,3	206	286	31	159	26	37,6	51	0,84
ром	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	97,2	0,04	1,1	18	0,054	0,23	216	162	25,2	263	16,2	1,8	36	0,2
ром	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
ром	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0,03	16	11	9	278	2	0,3	8	2,2

	Итого	450	36,62	13,7	59,14	510,3	0,16	11,4	61,1	0,2	0,56	442,6	476	71,8	715	45	40,7	123,5	3,64
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		80,45	46,6	194,3	1529	0,71	34,84	599	4,17	1,24	1041	1235	285	2627	202	97,3	675	12,8

9 день

	Наименование блюд	Масса пор	Белки мг	Жиры мг	Угле воды мг	Энер цен ккал	B1 мг	C мг	A рет.экв	Д мкг	B2 мг	Ca мг	P мг	Mg мг	K мг	I мкг	Se мкг	F мкг	Fe мг
--	-------------------	-----------	----------	---------	--------------	---------------	-------	------	-----------	-------	-------	-------	------	-------	------	-------	--------	-------	-------

трак

16к	Каша молочная манная	180	4,5	5,22	21,7	152	0,06	0,5	24,5	0,063	0,11	104,4	111,6	24,3	141,3	45	3,7	28	0,48
19з	Масло сливочное порциями	5	0,05	3,6	0,05	33	0	0	22,5	0,07	0,005	1,2	1,5	0	1,5	0	0,05	0,15	0,01
1гн	Какао с молоком	180	4,14	3,24	11,34	90,4	0,036	0,61	15,6	0	0,15	129	117	30,6	198	10,8	2,1	34,2	1
ом	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,9	1,33	2	57	0,8
	Итого	405	12	12,5	52,41	369,4	0,16	1,11	62,6	0,13	0,3	244	265	68,1	372	57,13	7,85	119,4	2,3

трак

	Кефир	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1
	Итого	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1

16з	Винегрет овощной	60	0,6	5,3	4,1	67,1	0,01	2,26	72,9	0	0,01	12	21	9,7	128	7,9	0,14	12	0,4
5с	Суп с макаронными изделиями на к/б	200	8,64	6,1	13,9	145	0,09	7,5	102,4	0,04	0,09	17,4	92	25,8	486	25,8	0,7	49	1,4
12м	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	0,08	2,36	147	0	0,08	20	234	108	383	40	27,5	169	2,02
3хн	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	8	33	0,01	5,28	1,06	0	0,01	6,7	4,4	2,5	36	0,4	0,1	3,7	0,08
ом	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
ом	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,9	79,2	0,06	0	0	0	0	11,6	60	18,8	97,6	1,3	2,2	96	1,6
	Итого	720	41	20,2	85	686	0,28	17,4	323,4	0,04	0,2	72,3	429	171,4	1146	76,1	31,64	358,2	6

дник

1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5	0,06	0,3	183	2,18	0,4	110	203	17	180	42	26,1	63	2,1
ом	Сок фруктовый	180	1,26	0,2	23,8	108	0,07	72	14,4	0	0,04	32,4	23,4	20	322	0	0	0	0,54
ом	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,53	1,93	14,8	83,4	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
ом	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0,03	16	11	9	278	2	0,3	0,08	2,2
	Итого	450	16	18,8	46,6	427,5	0,19	82,3	197,4	2,18	0,47	163	255	52,6	795	44,7	27,4	92	5,24
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		71,8	54	188	1534	0,66	101,5	605	2,4	1,14	599	1044	306	2459	187	69	590	13,6

10 день

	Наименование блюд	Масса пор	Белки мг	Жиры мг	Угле воды мг	Энер цен ккал	В1 мг	С мг	А рет.экв	Д мкг	В2 мг	Са мг	Р мг	Mg мг	К мг	I мкг	Se мкг	F мкг	Fe мг
Завтрак																			
24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	275	0,18	0,54	41,6	0,13	0,15	143	186	49	216	52	3,1	35	1,32
2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	0,01	4,5	7,2	3,8	20,8	0	0	0	0,8
19з	Масло сливочное порциями	5	0,05	3,6	0,05	33	0	0	22,5	0,07	0,005	1,2	1,5	0	1,5	0	0,05	0,15	0,01
1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	3,8	4	0	53,8	0,01	0,11	39	0,15	0,09	132	75	5,3	13	0	2,18	0	0,15
ом	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,9	1,33	2	57	0,8
	Итого	455	15,51	18,1	63,5	482,6	0,25	0,7	103,4	0,35	0,26	290	304,5	71,3	282	53,33	7,33	92,15	3,1
Обед																			
	Кефир	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1
	Итого	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1
Ужин																			
24з	Икра кабачковая	60	0,91	2,8	4,43	46,8	0,01	7,42	10,1	0	0,01	18	18	10	204	8,6	0,21	6,1	0,42
20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	8,4	2,6	14,6	115,4	0,12	8,62	116,4	0,13	0,1	32	145,2	43,4	609,4	82	6,3	338,2	1,2
18м	Печень говяжья по строгановски	70	11,72	10,03	4,64	165,6	0,15	8,7	3308,4	0,02	1,16	27,12	193,4	12,25	175	51,63	23	154	4,02
4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0	19,2	0,09	0,12	15	181	120	219	22	3,52	16	4,04
1хн	Компот из смеси сухофруктов с вит. С	200	0,5	0	19,8	81	0,02	0,02	15	0	0	50	4,3	2,1	0,17	0	0	0	0,09
ом	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
ом	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	15,9	79,2	0,06	0	0	0	0	11,6	60	18,8	97,6	1,3	2,2	96	1,6
	Итого	740	34,1	22,41	105,1	769	0,6	25	3469	0,24	1,4	158,3	619,3	213,1	1321	166	36,23	639	11,8
Полдник																			
4о	Пирожки печенные	80	4	1,7	47,7	222,6	0,07	0,37	222	2,35	0,46	359	333	26	191	39	28,4	58	2,23
4гн	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,3	6,9	0	0,07	57	46	9,9	81	4,5	0,9	10	0,8
ом	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
ом	Фрукты свежие (банан)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0,03	16	11	9	278	2	0,3	8	2,2
	Итого	470	22,6	27,1	31,2	461	0,14	10,7	229	2,35	0,56	436,6	407	51,5	565	46,2	30,6	104,5	5,63
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		75	70,11	204	1764	1,02	37,1	3823	3	2,4	1005	1426	350	2314	274,5	76,3	856	20,6
	Итого за 10 дней		66,45	63,9	267	1832	0,88	73,25	1837	2	1,5	908	1124	290	2588	252,2	63,6	1935	14,7

	Норма		54	60	261	1800	0,9	50	500	10	1,0	900	800	200	600	0,1	0,02	2,0	10
--	-------	--	----	----	-----	------	-----	----	-----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----	----