



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

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 1,5 ДО 3 ЛЕТ
В МБДОУ ЦРР ДЕТСКОМ САДУ «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)



2025 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 1,5 до 3-Х ЛЕТ, СЕЗОН ЗИМА-ВЕСНА

	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	* К мг	Se мг	F мг	Fe мг
1 день																			
трак																			
19к	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,13	3,41	13,42	10,1	0,04	0,54	17,85	0,02	0,13	113,7	91,8	14,6	140	15,6	1,86	23,83	0,27
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
23 гн	Кофейный напиток	180	4,14	3,24	11,34	90,4	0,036	0,61	15,57	0	0,15	129	117	30,6	198	10,8	2,1	34,2	0,98
ром	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,05	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,2	1	1,5	42,8	0,6
	Итого	365	10,7	10,55	39,3	204	0,13	1,15	55,9	0,09	0,285	250,8	236,4	55,1	362,7	27,4	5,51	101	1,86
втрак																			
ром	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
ед																			
4-11с	Суп крестьянский с пшенной крупой	150	3,7	4,35	8,45	87,8	0,03	4,81	77,4	0	0,03	19,2	30,3	11,55	146,6	11,55	0,95	15,45	0,37
4-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	150	18,6	4,65	13,2	169,3	0,11	7,72	24,53	0,06	0,1	18,75	162	75,8	594	33	15,53	125,3	1,73
4-16з	Винегрет овощной	40	0,4	3,53	2,73	44,73	0,01	1,51	48,6	0	0,01	8	14	6,46	85,33	5,3	0,09	8	0,27
4-1хн	Компот из смеси сухофруктов с вит. С	150	0,38	0	14,85	60,75	0,015	0,015	11,25	0	0	37,5	3,22	1,6	0,13	0	0	0	0,07
Пром	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
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,36	11,93	59,4	0,045	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,97	1,65	72	1,2
	Итого	540	26,7	13,1	60,8	469	0,24	14,05	161,8	0,06	0,14	96,75	271,9	116,1	914,8	51,52	19,22	249,3	4,04
олдник																			
54-1о	Омлет натуральный	130	11	15,6	2,86	195,4	0,05	0,26	158,6	1,89	0,35	95,33	176	14,73	156	0,87	22,62	54,6	1,82
54-2гн	Чай с сахаром	150	0,15	0	4,87	20,1	0	0,03	0,23	0	0,01	3,38	5,4	2,85	15,6	0	0	0	0,6
Пром	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

ром	Кондитерское изделие (печенье)	15	1,5	1,45	11,15	62,55	0,0	4,35	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,3
	Итого	400	13,15	16,2	27,23	309,5	0,11	10,3	159	1,89	0,39	119,3	210	33,2	465	3,6	23,9	91,1	5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		53,35	42,35	131,5	1033	0,51	26,2	399	2,1	0,99	587	813	218	1888	91,52	50,6	461,4	11

2 день

втрак

	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
9к	Каша вязкая молочная овсяная	150	6,45	8,5	25,75	204,7	0,17	0,39	30,17	0,10	0,13	0,39	175	47,5	205,8	38,3	10,92	46,7	1,42
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
4-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	6	2,3	2,4	0	32,3	0,01	0,07	23,4	0,09	0,05	79,2	45	3,18	7,8	0	1,3	0	0,09
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
ром	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,05	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,2	1	1,5	42,8	0,6
	Итого	371	15,31	18,04	51,64	430,9	0,27	1,07	91,67	0,76	0,335	216,7	364,6	91,2	436,3	50,1	15,87	123,9	3,17

втрак

ром	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,0,2

6411-7з	Морковь отварная дольками	30	0,4	1	2,05	18,8	0,015	0,65	396,5	0,02	0,02	8	16	11	54,5	1,65	0,045	18	0,2
18с	Свекольник со сметаной	150	1,35	3,22	8,03	66,23	0,04	4,38	45	0	0,03	18,9	35,55	15,75	255	13,2	0,33	18,75	0,75
8м	Тефтели из говядины паровые	60	8,25	7,13	5,03	117	0,04	0,79	4,9	0,023	0,05	11,03	84	11,03	149,3	11,03	0,53	34	1,2
9г	Рагу из овощей	110	2,05	5,42	10	97,8	0,05	8,95	226,6	0,01	0,06	41,07	51,33	21,27	314,6	19,8	0,41	30,07	0,73
20хн	Кисель из свежих фруктов	150	0,3	0,08	10,8	44,8	0,01	9	1,8	0	0,01	12,75	10,5	4,3	62,03	0,75	0,16	6,38	0,11
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	30	2	0,36	11,93	59,4	0,045	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,97	1,65	72	1,2
	Итого	550	16	17,41	57,54	451	0,23	23,8	675	0,053	0,17	105	260	84,05	924	48,1	4,13	207,7	4,6

дник

6т	Сырники	130	25,5	7,45	26,9	276,5	0,052	0,97	37,35	0,12	0,26	178,5	247,9	26,9	137,8	22,53	32,6	44,2	0,73
ом	Сок фруктовый	150	1,05	0,17	20	90	0,06	60	12	0	0,03	27	19,5	16,7	268,3	0	0	0	0,45
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 (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	400	28,55	8,22	66,4	460,5	0,17	71	49,35	0,12	0,32	226	296	59,2	700	25,2	33,9	72,8	3,8

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		62,7	46,17	180	1393	0,7	96,6	838	1	1	668	1015	248	2206	132,4	56	424,4	11,7
3 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																			
4-21к	Каша вязкая молочная ячневая	150	5,5	7	25,5	187	0,09	0,43	31,17	0,1	0,13	117,8	166,7	25	158,3	37,5	12,6	46,66	0,67
3-19з	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
4-23 гн	Кофейный напиток	180	4,14	3,24	11,34	90,36	0,04	0,61	15,6	0	0,15	128,7	117	30,6	198	10,8	2,1	34,2	1
Иром	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,05	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,2	1	1,5	42,8	0,6
	Итого	365	12,06	14,14	51,4	381	0,18	1,04	69,27	0,17	0,29	254,6	311,3	65,5	381	49,3	16,25	123,8	2,28
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
Обед																			
4-13з	Салат из свеклы отварной	30	0,4	1,35	2,3	22,8	0,01	1,14	0,34	0	0,01	9,5	11	5,5	68	6	0,18	5,5	0,35
4-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	150	6,5	4,57	10,5	108,8	0,075	5,6	76,8	0,03	0,07	13,05	69	19,35	364,5	19,5	0,53	36,8	1,05
4-3р	Котлета рыбная (минтай)	60	8,6	1,54	5,14	68,6	0,05	0,09	12	0,19	0,06	21,6	113,4	24,6	180,9	82,8	8,3	339,6	0,54
4-6г	Рис отварной	110	2,71	3,52	26,76	149,2	0,022	0	13,5	0,066	0,022	5,06	53,53	17,6	34,2	15,4	5,31	19,8	0,37
32хн	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,11	7,45	31,13	0,008	1,17	0,9	0	0,008	43,5	2,85	2,33	69,4	0,6	0,08	24	0,21
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	30	2	0,36	11,93	59,4	0,045	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,97	1,65	72	1,2
	Итого	550	21,93	11,65	73,8	486,9	0,24	8	103,5	0,29	0,17	106	312,2	90	805,7	126	17,05	526,2	4,12
Ужин																			
17м	Макароны отварные сладкие	130	5	4,9	30,86	184	0,25	19,76	3693	0,14	1,35	26	264	35,8	698	36,4	27	207,4	5,4
2гн	Чай с сахаром	150	0,15	0	4,9	20,1	0	0,03	0,23	0	0,008	3,38	5,4	2,85	15,6	0	0	0	0,6
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 (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
	Кондитерское изделие (вафли)	15	0,45	0,53	11,6	53,1	0	0	0	0	0	2,4	0	0	0	0	0	0	0,23
	Итого	400	17,05	7,8	45,3	322	0,31	30	3693	0,14	1,4	50	298	54,3	1007	39,1	28,3	244	8,6

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		53,84	36,1	175	1241	0,76	40	3887	0,65	2,03	531	1017	224	2340	223,4	63,6	914	15,1
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
Завтрак																			
4-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,23	7,65	28,2	206,2	0,14	0,41	31,2	0,1	0,11	95,25	140	36,75	162	39	2,33	26,25	1
4-2гн	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,9	24,12	0	0,03	0,23	0	0,008	3,38	5,4	2,85	15,6	0	0	0	0,6
3-19з	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
4-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	6	2,3	2,4	0	32,3	0,01	0,07	23,4	0,09	0,05	79,2	45	3,18	7,8	0	1,3	0	0,09
ром	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,05	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,2	1	1,5	42,8	0,6
	Итого	371	11,13	13,95	48,65	366,1	0,2	0,51	77,33	0,26	0,173	185,9	218	52,7	210	40	5,2	69,2	2,3
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
Обед																			
4-29з	Тушеная морковь с изюмом	30	0,4	1,15	3,5	26,15	0,015	0,63	383	0,04	0,02	9,5	16,5	11,5	59	186	0,06	19,5	0,24
4-6с	Суп картофельный с клецками	150	3,46	2,47	8,55	70,13	0,04	2,78	76,05	0,04	0,03	7,8	27	9,6	166,5	7,65	0,71	15,9	0,4
4-3м	Голубцы ленивые	60	5,04	4,6	3,84	77	0,02	6,6	5,47	0,024	0,045	19,2	55,2	11,4	162,8	10,2	0,53	21,75	0,83
4-11г	Картофельное пюре	110	2,37	3,8	14,55	102,4	0,084	7,48	17,46	0,07	0,084	28,6	61,77	20,56	458,6	20,56	0,58	31,56	0,76
33хн	Напиток апельсиновый	150	0,15	0	6	24,75	0,008	3,96	0,8	0	0,008	5,02	3,3	1,9	27	0,3	0,08	2,77	0,06
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	30	2	0,36	11,93	59,4	0,045	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,97	1,65	72	1,2
	Итого	550	15,02	12,58	58,07	406,83	0,242	21,45	482,8	0,174	0,187	83,42	226	75,66	962,6	226,4	4,61	192	3,9
Ужин																			
4-7г	Творожно-пшеничная запеканка	130	9,8	4,6	11,53	126,4	0,07	0,07	27,65	0,23	0,11	60	117	20,8	73,32	15,6	11,87	20,8	0,74
ом	Сок фруктовый	150	1,05	0,17	20	90	0,06	60	12	0	0,03	27	19,5	16,7	268,3	0	0	0	0,45
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 (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	400	12,85	5,37	51	310,4	0,19	70,07	39,65	0,23	0,17	107,6	165	53,1	635	18,3	13,2	49,4	3,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		41,8	34,4	162	1134	0,66	92,7	622	0,71	0,7	497	704	195,5	1953	294	25	331	10,1

5 день

	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
Завтрак																			
4-16к	Каша Дружба	150	3,75	4,35	18,1	126,7	0,05	0,42	20,42	0,053	0,09	87	93	20,25	117,8	37,5	3,1	23,33	0,4
3-19з	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
4-21гн	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
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,05	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,2	1	1,5	42,8	0,6
	Итого	365	10,31	11,5	44	320,6	0,136	1,03	58,5	0,123	0,245	224,1	237,6	60,75	340,5	49,3	6,75	100,5	2,01
Ланч																			
	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
Обед																			
4-24з	Салат из квашенной капусты	30	0,62	2	3,83	35,58	0,01	3,71	5,05	0	0,01	9	9	5	102	4,3	0,10	3,05	0,21
4-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	150	6,3	1,95	10,95	86,55	0,09	6,46	87,3	0,1	0,075	24	109	32,55	457	61,5	4,73	253,6	0,9
4-18м	Печень говяжья по строгоновски	60	10,05	8,6	4	142	0,13	7,46	2836	0,02	1	23,25	165,8	10,5	150	44,25	19,7	132	3,45
4-9г	Макароны отварные	110	3,9	0,3	24	115,3	0,05	8,95	226,6	0,01	0,06	41,07	51,33	21,27	314,6	19,8	0,41	30,07	0,73
4-1хн	Компот из смеси сухофруктов с вит. С	150	0,38	0	14,85	60,75	0,015	0,015	11,25	0	0	37,5	3,22	1,6	0,13	0	0	0	0,07
Пром	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
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,36	11,93	59,4	0,045	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,97	1,65	72	1,2
	Итого	550	22,83	17,93	63,65	517	0,37	26,6	3166	0,13	1,145	148,1	400,8	91,62	1112	131,5	27,6	519,2	6,96
Ужин																			
4-20	Омлет с зеленым горошком	130	8,5	9,3	4,16	133	0,06	1,3	107,5	1,21	0,27	86,7	142,1	16,5	145,6	28,6	15,25	39	1,34
4гн	Чай с лимоном	150	1,2	0,82	6,52	38,2	0,008	0,22	5,18	0	0,05	42,75	34,5	7,42	60,8	3,38	0,68	7,5	0,6
Пром	Кондитерское изделие (пряник)	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
Пром	Фрукты свежие (банан)	100	1,42	0,44	16,8	77,24	0,03	10	0	0	0,03	16	11	9	278	2	0,3	8	2,2
	Итого	400	11,7	10,72	30,2	265,2	0,13	11,52	113	1,21	0,35	150	205	39,5	500	34,7	17,23	83	4,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		47,64	42,65	142	1154	0,67	40	3360	1,51	1,91	642,2	938,4	206	2098	224,3	53,6	723	13,6

6 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																			
4-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	150	4	4,1	21,5	138,3	0,04	0,46	20	0,04	0,12	111,8	100,8	21	127,5	38,33	4,66	29,3	0,32
13-19з	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
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	6	2,3	2,4	0	32,3	0,01	0,07	23,4	0,09	0,05	79,2	45	3,18	7,8	0	1,3	0	0,09
4-23 гн	Кофейный напиток	180	4,14	3,24	11,34	90,4	0,036	0,61	15,57	0	0,15	129	117	30,6	198	10,8	2,1	34,2	0,98
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,05	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,2	1	1,5	42,8	0,6
	Итого	371	12,9	13,64	47,4	364,5	0,14	1,1	81,5	0,2	0,33	328,1	290,4	64,7	358	50,1	9,6	106,5	2
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
Обед																			
4-15з	Салат из свеклы с яблоками	30	0,45	2,07	4,57	38,68	0,01	3,71	5,05	0	0,01	9	9	5	102	4,3	0,11	3,05	0,21
4-8с	Суп гороховый	150	6,3	1,95	10,95	86,55	0,09	6,46	87,3	0,1	0,075	24	108,9	32,55	457	61,5	4,72	253,7	0,9
1-12р	Рыба, запеченная с сыром и луком (минтай)	60	10,05	8,6	3,97	142	0,13	7,46	2836	0,017	1	23,24	165,8	10,5	150	44,25	19,7	132	3,44
1-11г	Картофельное пюре	110	2,37	3,8	14,55	102,4	0,084	7,48	17,46	0,07	0,084	28,6	61,77	20,56	458,6	20,56	0,58	31,56	0,76
32хн	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,11	7,45	31,13	0,008	1,17	0,9	0	0,008	43,5	2,85	2,33	69,4	0,6	0,08	24	0,21
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	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,05	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,2	1	1,5	42,8	0,6
	Итого	550	23,37	16,36	63,3	503	0,4	26,3	2947	0,19	1,18	140	392	87,4	1276	133	27,7	515,6	6,5
Ужин																			
2г	Запеканка из творога с морковью	130	11,2	7,97	22,8	216,6	0,07	1,84	1017,5	0,2	0,2	121,3	173,3	43,33	234,8	24,27	15,6	81	1,2
ом	Сок фруктовый	150	1,05	0,17	20	90	0,06	60	12	0	0,03	27	19,5	16,7	268,3	0	0	0	0,45
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 (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	400	14,25	8,74	62,3	400,6	0,19	71,84	1030	0,2	0,26	169	221	75,63	797	27	17	110	4,25
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		53,32	41,24	177,2	1319	0,76	100	4080	0,64	1,94	757	998	242	2577	219	56,3	752	13

7 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																			
4-20к	Каша жидкая молочная гречневая	150	5,32	4,35	20	140,5	0,11	0,37	18	0,04	0,15	84	131,3	58,5	177,8	37,5	2,73	21	1,76
4-13-19з	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
4-21гн	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
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,05	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,2	1	1,5	42,8	0,6
	Итого	365	11,9	11,5	46	334,4	0,2	1	56,1	0,11	0,31	221,1	276	99	400,5	49,3	6,4	98,2	3,4
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
Обед																			
4-12з	Салат из соленых помидоров с луком	30	0,3	2	1	23,4	0,015	1,62	280	0	0,015	9	18,5	11,5	92	5,5	0,1	14	0,33
4-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	3,53	3,75	7,6	82,8	0,023	5,1	101,3	0	0,03	25,2	32	14,4	198,8	12,9	0,3	17	0,67
4-14р	Рыба тушеная в томате с овощами	60	5,95	3,42	1,65	60,75	0,05	0,56	177	0,28	0,075	30,6	113,4	26,4	190	73,2	8,2	296,4	0,63
4-1г	Макароны отварные	110	4	4	24,04	144,7	0,04	0	13,53	0,076	0,025	8,8	30	5,3	39,43	15,4	0,042	8,8	0,53
4-1хн	Компот из смеси сухофруктов с вит. С	150	0,38	0	14,85	60,75	0,015	0,015	11,25	0	0	37,5	3,22	1,6	0,13	0	0	0	0,07
Пром	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
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,05	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,2	1	1,5	42,8	0,6
	Итого	550	20,2	12,8	77,4	507,3	0,22	7,3	583,1	0,36	0,15	122,6	240,6	75,7	559	109	11,1	407,5	3,2
Ужин																			
4-3о	Пирожки печенные	80	4	17	47,7	222,6	0,06	0,9	535,6	1,6	0,31	87,5	163,8	23,4	186,3	32	19,1	64,13	1,73
Пром	Сок фруктовый	150	1,05	0,17	20	90	0,06	60	12	0	0,03	27	19,5	16,7	268,3	0	0	0	0,45
Пром	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
Пром	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	400	12,7	13,77	44	358,2	0,18	70,9	547,6	1,6	0,37	135	211,7	55,7	748	34,7	20,4	100,6	4,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		47,6	40,57	172	1251	0,63	80	1209	2,12	1	599	823	244	1853	202	40	626,3	11,5

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
автрак																			
4-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	150	5,1	4,35	24,1	156,3	0,09	0,4	20	0,05	0,12	93	132	24,75	149,3	36,75	20	15	1,33
83-19з	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
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	6	2,3	2,4	0	32,3	0,01	0,07	23,4	0,09	0,05	79,2	45	3,18	7,8	0	1,3	0	0,09
4-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0,27	0	6	25,11	0	1,04	0,34	0	0,009	6,3	7,65	4,14	27,2	0	0,018	0,63	0,7
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,05	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,2	1	1,5	42,8	0,6
	Итого	371	10,1	10,7	44,7	317,2	0,15	1,5	66,2	0,2	0,18	187	212,3	42	209	37,8	23	58,6	2,7

автрак

	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

4-13з	Салат из свеклы отварной	30	0,4	1,35	2,3	22,8	0,01	1,14	0,34	0	0,01	9,5	11	5,5	68	6	0,18	5,5	0,35
4-12с	Суп из рыбных консервов (Сайра)	150	5,92	2,9	9,33	88,13	0,05	4,38	130,9	2,62	0,06	50,25	81,8	26	282,8	24	9	126,8	0,68
4-25м	Курица тушеная с морковью	60	8,5	3,45	2,63	75,75	0,02	0,78	171,8	0,015	0,03	13,8	67,5	33	125,3	21	7,35	57	0,6
4-11г	Картофельное пюре	110	2,37	3,8	14,55	102,4	0,084	7,48	17,46	0,07	0,084	28,6	61,77	20,56	458,6	20,56	0,58	31,56	0,76
32хн	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,11	7,45	31,13	0,008	1,17	0,9	0	0,008	43,5	2,85	2,33	69,4	0,6	0,08	24	0,21
Пром	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
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,05	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,2	1	1,5	42,8	0,6
	Итого	550	21,3	12,1	60,5	438	0,25	15	321,4	2,7	0,19	157,2	268,4	104	1043	74	20	316,2	3,6

з

Пром	Сырники	130	25,5	7,45	26,9	276,5	0,05	0,24	37,35	0,12	0,26	178,5	247,9	26,9	137,9	22,53	32,6	44,2	0,73
Пром	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	0,03	0,92	15	0,045	0,2	180	135	21	219,2	13,5	1,5	30	0,17
Пром	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
Пром	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	400	31,85	11,8	53,6	451,5	0,14	11,16	52,35	0,17	0,49	379	411	63,5	651	38,73	35,4	111	3,5

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		66	37,1	163	1258	0,57	28	462	3,12	1,03	843	987	223,5	2049	160	80,4	506	9,9
9 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																			
4-16к	Каша молочная манная	150	5,36	6,54	21,86	165,79	0,05	0,42	20,42	0,05	0,09	87	93	20,25	117,8	37,5	3,1	23,33	0,4
3-19з	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
4-21гн	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
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,05	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,2	1	1,5	42,8	0,6
	Итого	365	10,3	11,5	44	320,6	0,14	1	58,5	0,12	0,25	224,1	237,6	60,8	340,5	49,3	6,8	100,5	2
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
Обед																			
4-16з	Винегрет овощной	30	0,3	2,65	2,05	33,55	0,005	1,13	36,45	0	0,005	6	10,5	4,85	64	3,95	0,07	6	0,2
4-5с	Суп с макаронными изделиями на к/б	150	6,48	4,56	10,43	108,8	0,07	5,63	76,8	0,03	0,07	13,05	69	19,35	364,5	19,35	0,52	36,8	1,05
4-12м	Плов с курицей	170	23,2	6,9	28,2	267,4	0,07	2	125	0	0,07	17	199	91,8	325,5	34	23,4	143,6	1,72
33хн	Компот из свежих плодов	150	0,15	0	6	24,75	0,008	3,96	0,8	0	0,008	5,02	3,3	1,9	27	0,3	0,08	2,77	0,06
Пром	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
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,05	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,2	1	1,5	42,8	0,6
	Итого	550	34,1	14,6	70,9	552	0,23	12,7	239,1	0,03	0,153	52,6	325,3	134,4	820	59,3	26,6	260,5	4
Ужин																			
4-1о	Омлет натуральный	130	11	15,6	2,86	195,4	0,05	0,26	158,6	1,89	0,35	95,33	176	14,73	156	0,87	22,62	54,6	1,82
Пром	Сок фруктовый	150	1,05	0,17	20	90	0,06	60	12	0	0,03	27	19,5	16,7	268,3	0	0	0	0,45
Пром	Кондитерское изделие (печенье)	15	1,15	1,45	11,15	62,55	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
Пром	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	400	14,05	16,37	42,36	379,4	0,17	70,26	170,6	1,89	0,41	143	224	47	718	3,57	23,9	83,2	4,87
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		62,25	45	161,5	1303	0,57	84,66	490	2,1	0,98	540	882	256	2024	121,2	59,3	464	11

10 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																			
4-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	150	6,23	7,6	28,2	206,3	0,14	0,41	31,2	0,1	0,11	107,3	139,5	36,8	162	39	2,33	26,25	1
4-2гн	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,9	24,12	0	0,03	0,23	0	0,008	3,38	5,4	2,85	15,6	0	0	0	0,6
3-19з	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
4-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	6	2,3	2,4	0	32,3	0,01	0,07	23,4	0,09	0,05	79,2	45	3,18	7,8	0	1,3	0	0,09
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,05	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,2	1	1,5	42,8	0,6
	Итого	371	11,1	13,9	48,7	366,2	0,2	0,51	77,3	0,26	0,17	198	217,5	52,7	210	40	5,2	69,2	2,3
Ланч																			
	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
Обед																			
4-24з	Икра кабачковая	30	0,45	1,4	2,22	23,4	0,01	3,71	5,05	0	0,01	9	9	5	102	4,3	0,10	3,05	0,21
4-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	150	6,3	1,95	10,95	86,55	0,09	6,46	87,3	0,1	0,075	24	109	32,55	457	61,5	4,73	253,6	0,9
4-18м	Печень говяжья по строгоновски	60	10,05	8,6	4	142	0,13	7,46	2836	0,02	1	23,25	165,8	10,5	150	44,25	19,7	132	3,45
4-4г	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,1	4,62	26,4	171,4	0,15	0	14,1	0,066	0,09	11	132,7	88	160,6	16,13	2,6	11,73	3
4-1хн	Компот из смеси сухофруктов с вит. С	150	0,38	0	14,85	60,75	0,015	0,015	11,25	0	0	37,5	3,22	1,6	0,13	0	0	0	0,07
Пром	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
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,05	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,2	1	1,5	42,8	0,6
	Итого	550	27,3	17,1	82,6	601,6	0,48	17,6	2954	0,19	1,2	116,3	463,2	154,2	909	128	29,6	472	8,6
Ужин																			
4-4о	Пирожки печенные	80	4	1,7	47,7	222,6	0,32	0,26	192,4	2,04	0,4	311	288,6	22,53	165,5	33,8	24,61	50,26	1,93
4гн	Чай с молоком	150	1,2	0,82	6,52	38,2	0,008	0,22	5,18	0	0,05	42,75	34,5	7,42	60,8	3,38	0,68	7,5	0,6
Пром	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
Пром	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	400	19,66	23,42	28,62	406	0,4	10,5	197,5	2,04	0,48	374	351	45,6	520	40	26,6	94,3	5,13
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		66	57	164,1	1425	1,11	29,31	3250	2,54	2,02	808	1127	266	1785	217	63,4	656	17,13
	Итого за 10 дней		55	48,3	204	1410	0,79	62	1859	1,65	1,36	823	930	232	2077	188,5	54,82	1,38	12,4
	Норма		42	47	203	1400	0,8	45	450	10	0,9	800	700	80	400	0,07	0,0015	1,4	10