

Десятидневное меню: Ясли 1-3 года (новый СанПиН) - 10 дневное меню с 12 мая 2025 по 23 мая 2025

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
	День 1														
	Завтрак														
2	1. Бутерброд с маслом и сыром	5/8/40	4,623	7,402	19,68	165,51	0,155	0,107		0,058	0,103	13,683	84,9	67,608	10,56
	2. Каша пшенная на сгущенном молоке	180	5,301	5,353	43,391	241,331	0,124	0,078	0,34	0,028	0,02	0,76	111,267	132,418	32,086
	3. чай с сахаром	180			8,892	35,551						0,027	0,178		
	Всего:	413	9,923	12,754	71,963	442,392	0,279	0,185	0,34	0,085	0,123	14,469	196,346	200,026	42,646
	2й Завтрак														
122	1. Яблоко	130	0,496	0,465	11,772	53,254	0,029	0,021	5,28	0,024	0,726	2,526	17,424	12,632	10,336
	Всего:	130	0,496	0,465	11,772	53,254	0,029	0,021	5,28	0,024	0,726	2,526	17,424	12,632	10,336
	Обед														
	1. хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	0,126	0,051				1,17	21	36,9	14,1
	2. Соус	30	0,785	0,06	4,498	21,866	0,015	0,012	1,012	0,182		0,185	3,239	9,139	3,915
22	3. компот из апельсин	180	0,241	0,054	11,063	46,271	0,011	0,008	16,08			0,107	9,29	6,164	3,484
	4. Куриная котлета	60	8,848	10,636	6,276	180,824	0,049	0,051	0,588	0,013		3,328	30,113	40,916	5,938
53	5. Рис отварной	100	2,289	1,757	23,348	118,361	0,02	0,011		0,008	0,02	0,301	2,615	45,566	15,073
	6. салат из свеклы отварной	42	0,582	1,795	3,303	31,691	0,006	0,013	1,65			0,502	13,431	15,432	7,895
114	7. Суп "Харчо" с курицей и сметаной	180	4,363	3,221	27,944	161,262	0,098	0,055	6,649	0,587		1,075	19,819	79,943	31,876
	Всего:	622	18,938	17,852	86,453	612,475	0,325	0,202	25,979	0,79	0,02	6,669	99,507	234,06	82,281
	Полдник														
	1. Молоко	140	3,685	3,942	5,988	74,172	0,04		0,784			0,122	147,101	109,133	16,687
16	2. Печенье	15	1,125	1,47	11,16	62,55	0,012	0,008		1,5	0,525	0,315	4,35	13,5	3
	Всего:	155	4,81	5,412	17,148	136,722	0,052	0,008	0,784	1,5	0,525	0,437	151,451	122,633	19,687

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
	Всего за 1й день:		34,167	36,483	187,336	1244,843	0,685	0,415	32,382	2,399	1,394	24,102	464,728	569,352	154,949
	День 2														
	Завтрак														
20	1. бутерброд с маслом	40/10	2,918	9,346	19,72	175,688	0,152	0,085		0,07	0,1	13,6	10,2	28	6,8
147	2. Кофейный напиток	180	2,435	2,56	10,604	75,306	0,026		0,504			0,096	94,687	70,157	10,727
	3. кисельная подлива	30	0,03		8,492	34,083			0,266			0,006	0,04		
	4. Лапшевник с творогом	100	9,832	5,883	23,272	187,047	0,056	0,257	0,198	0,071	0,02	0,674	74,485	74,912	13,567
	Всего:	360	15,215	17,789	62,088	472,124	0,234	0,342	0,968	0,141	0,12	14,376	179,412	173,069	31,094
	2й Завтрак														
4	1. Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3			0,3	12	13,5	7,5
	Всего:	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3			0,3	12	13,5	7,5
	Обед														
	1. хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	0,126	0,051				1,17	21	36,9	14,1
	2. Картофельное пюре	120	2,566	2,395	16,89	99,381	0,099	0,043	6,16	0,008	0,02	0,863	32,595	66,677	23,431
10	3. Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,027		11,005	44,129		0,006	0,087			1,447	10,816	7,31	5,696
	4. Суп "Полевой" с курицей	180	5,272	7,358	22,531	181,708	0,146	0,099	3,555	0,566	0,03	1,458	26,498	110,328	33,041
50	5. котлета рыбные	60	1,917	5,043	5,368	96,873	0,046	0,064	0,282	0,039	0,02	3,342	19,92	35,698	4,431
	6. Салат из отварной моркови с зеленым горошком	40	0,875	1,82	3,053	32,092	0,027	0,024	1,502	1,62		0,302	17,105	24,582	13,24
	Всего:	610	12,489	16,946	68,866	506,383	0,444	0,287	11,586	2,233	0,07	8,583	127,935	281,495	93,939
	Полдник														
	1. Чай с молоком	180	2,5	2,675	12,155	82,699	0,027		0,532			0,106	99,975	74,054	11,323
	2. тост пшеничный	30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
	Всего:	210	4,651	3,497	26,885	158,365	0,141	0,063	0,532			10,306	106,875	93,554	16,423
	Всего за 2й день:		33,105	38,383	172,989	1205,872	0,835	0,707	16,086	2,374	0,19	33,565	426,221	561,619	148,957
	День 3														

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
	Завтрак														
33	1. Какао с молоком	180	2,492	2,584	11,969	81,337	0,025		0,479			0,098	89,993	66,649	10,191
2	2. Бутерброд с маслом и сыром	5/8/40	4,623	7,402	19,68	165,51	0,155	0,107		0,058	0,103	13,683	84,9	67,608	10,56
	3. каша гречневая молочная	180	7,637	6,598	38,773	247,581	0,199	0,08	0,56	0,021	0,03	2,77	113,49	196,56	91,119
	Всего:	413	14,752	16,583	70,422	494,429	0,379	0,187	1,039	0,079	0,133	16,55	288,383	330,817	111,87
	2й Завтрак														
4	1. Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3			0,3	12	13,5	7,5
	Всего:	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3			0,3	12	13,5	7,5
	Обед														
	1. хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	0,126	0,051				1,17	21	36,9	14,1
45	2. компот из апельсин и яблок	180	0,191	0,097	11,702	48,092	0,011	0,008	9,8	0,005	0,097	0,454	7,374	5,018	3,326
	3. пельмени из курицы	100	11,887	11,072	28,031	285,048	0,079	0,078	0,84	0,046	0,03	0,792	15,532	58,728	8,712
	4. Салат картофельный	40	0,599	1,87	4,658	37,863	0,027	0,013	1,932			0,255	3,949	15,556	6,199
	5. борщ со свежей капустой сметаной и курицей	180	3,87	4,819	16,886	130,311	0,119	0,078	33,438	0,889		1,555	49,127	73,585	32,791
	Всего:	530	18,378	18,188	71,297	553,514	0,361	0,227	46,01	0,94	0,127	4,227	96,982	189,786	65,128
	Полдник														
66	1. кефир	147	4,22	4,656	7,796	93,745						0,151	174,64	138,225	20,37
	2. булочка "Цветочек"	60	4,65	4,665	31,533	188,053	0,072	0,069	0,133	0,03	0,02	0,677	36,346	65,557	9,431
	Всего:	207	8,87	9,321	39,329	281,799	0,072	0,069	0,133	0,03	0,02	0,829	210,986	203,782	29,801
	Всего за 3й день:		42,75	44,242	196,198	1398,741	0,827	0,497	50,181	1,049	0,279	21,906	608,351	737,885	214,299
	День 4														
	Завтрак														
20	1. бутерброд с маслом	40/10	2,918	9,346	19,72	175,688	0,152	0,085		0,07	0,1	13,6	10,2	28	6,8
147	2. Кофейный напиток	180	2,435	2,56	10,604	75,306	0,026		0,504			0,096	94,687	70,157	10,727
92	3. Бухарский плов	80	2,294	2,483	30,548	153,714	0,02	0,011		0,013	0,03	0,322	2,843	45,74	15,073
	Всего:	310	7,647	14,389	60,872	404,709	0,198	0,096	0,504	0,083	0,13	14,019	107,73	143,897	32,6

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
	2й Завтрак														
	1. Банан	90	1,269	0,396	17,199	77,436	0,026	0,036	3,6			0,47	6,336	21,924	32,886
	Всего:	90	1,269	0,396	17,199	77,436	0,026	0,036	3,6			0,47	6,336	21,924	32,886
	Обед														
	1. хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	0,126	0,051				1,17	21	36,9	14,1
7	2. картофель тушеный с овощами	100	2,524	6,925	19,234	149,508	0,114	0,057	8,08	0,957	0,03	1,08	20,88	67,568	28,514
10	3. Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,027		11,005	44,129		0,006	0,087			1,447	10,816	7,31	5,696
5	4. Суп фасовый с курицей	180	5,976	4,677	19,117	142,039	0,133	0,058	3,891	0,535	0,02	1,464	35,454	108,72	31,235
	5. Огурец свежий порционный	39	0,295	0,034	0,892	5,057	0,008	0,013	1,568			0,307	7,934	14,324	4,775
	6. Куриная котлета	60	8,848	10,636	6,276	180,824	0,049	0,051	0,588	0,013		3,328	30,113	40,916	5,938
	Всего:	589	19,5	22,601	66,544	573,756	0,431	0,236	14,214	1,505	0,05	8,796	126,197	275,738	90,257
	Полдник														
	1. Молоко	140	3,685	3,942	5,988	74,172	0,04		0,784			0,122	147,101	109,133	16,687
	2. Сухари ванильные	15	1,275	1,62	9,9	59,7	0,018	0,008				2,85	3,3	12	2,1
	Всего:	155	4,96	5,562	15,888	133,872	0,058	0,008	0,784			2,972	150,401	121,133	18,787
	Всего за 4й день:		33,377	42,949	160,503	1189,773	0,713	0,375	19,102	1,588	0,18	26,256	390,664	562,692	174,53
	День 5														
	Завтрак														
20	1. бутерброд с маслом	40/10	2,918	9,346	19,72	175,688	0,152	0,085		0,07	0,1	13,6	10,2	28	6,8
	2. Омлет	125	8,75	9,83	2,316	133,16	0,121	0,66	0,56	0,389	0,02	3,79	130,46	324,24	23,48
33	3. Какао с молоком	180	2,492	2,584	11,969	81,337	0,025		0,479			0,098	89,993	66,649	10,191
	Всего:	355	14,16	21,76	34,005	390,185	0,298	0,745	1,039	0,459	0,12	17,488	230,653	418,889	40,471
	2й Завтрак														
4	1. Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3			0,3	12	13,5	7,5
	Всего:	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3			0,3	12	13,5	7,5
	Обед														

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
	1. хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	0,126	0,051				1,17	21	36,9	14,1
22	2. компот из апельсин	180	0,241	0,054	11,063	46,271	0,011	0,008	16,08			0,107	9,29	6,164	3,484
	3. гуляш из курицы	60	8,952	10,003	4,482	143,93	0,021	0,018	3,128	0,972	0,02	0,263	9,111	15,909	7,356
	4. Лапша домашняя с курицей	180	4,675	4,983	21,39	153,283	0,064	0,073	0,486	0,438	0,02	0,711	16,68	52,917	9,455
	5. каша гречневая рассыпчатая	100	3,528	2,512	20,752	119,729	0,092	0,048		0,014	0,02	1,743	5,506	77,4	51,678
130	6. винегрет овощной	80	1,752	2,185	8,99	62,857	0,056	0,043	5,155	1,418		0,889	30,514	48,835	23,813
	Всего:	630	20,978	20,068	76,696	578,269	0,369	0,241	24,849	2,841	0,06	4,883	92,101	238,125	109,886
	Полдник														
	1. ацидолакт	150	2,34	4,55	9,1	84,5									
12	2. Сушки	15	1,605	0,24	10,515	51,15	0,023	0,006				0,24	3,6	13,65	2,7
	Всего:	165	3,945	4,79	19,615	135,65	0,023	0,006				0,24	3,6	13,65	2,7
	Всего за 5й день:		39,833	46,767	145,466	1173,105	0,704	1,007	28,887	3,3	0,18	22,91	338,355	684,164	160,556
	День 6														
	Завтрак														
2	1. Бутерброд с маслом и сыром	8/40/8	4,938	9,303	19,698	183,262	0,155	0,107		0,051	0,146	13,69	92,624	71,553	10,889
	2. Каша молочная "Дружба"	180	5,224	4,83	29,572	182,651	0,082	0,01	0,56	0,008	0,02	0,583	109,944	127,782	29,102
	3. чай с сахаром	180			8,892	35,551						0,027	0,178		
	Всего:	416	10,162	14,133	58,162	401,465	0,237	0,117	0,56	0,059	0,166	14,3	202,746	199,335	39,991
	2й Завтрак														
4	1. Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3			0,3	12	13,5	7,5
	Всего:	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3			0,3	12	13,5	7,5
	Обед														
	1. хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	0,126	0,051				1,17	21	36,9	14,1
	2. Соус	30	0,785	0,06	4,498	21,866	0,015	0,012	1,012	0,182		0,185	3,239	9,139	3,915
	3. вермишель отварная	100	3,01	1,95	21,616	116,96	0,051	0,024		0,014	0,02	0,36	5,6	26,5	4,8
75	4. Суп рыбный	180	3,667	4,666	22,457	156,138	0,139	0,038	4,272	0,95	0,02	1,082	18,945	81,556	31,696
22	5. компот из апельсин	180	0,241	0,054	11,063	46,271	0,011	0,008	16,08			0,107	9,29	6,164	3,484

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
	6. оладьи из печени	80	14,335	7,224	15,161	184,321	0,261	1,525	22,045	5,484	0,02	8,02	26,871	250,97 2	17,568
111	7. Салат картофельный с солеными огурцами	40	0,856	1,909	5,854	44,405	0,036	0,019	3,168			0,41	8,723	22,694	9,888
	Всего:	640	24,724	16,193	90,668	622,161	0,639	1,677	46,577	6,629	0,06	11,334	93,668	433,92 5	85,451
	Полдник														
	1. Молоко	140	3,685	3,942	5,988	74,172	0,04		0,784			0,122	147,10 1	109,13 3	16,687
16	2. Печенье	15	1,125	1,47	11,16	62,55	0,012	0,008		1,5	0,525	0,315	4,35	13,5	3
	Всего:	155	4,81	5,412	17,148	136,722	0,052	0,008	0,784	1,5	0,525	0,437	151,45 1	122,63 3	19,687
	Всего за 6й день:		40,446	35,888	181,128	1229,347	0,943	1,816	50,921	8,188	0,751	26,37	459,86 5	769,39 3	152,62 9
	День 7														
	Завтрак														
147	1. Кофейный напиток	180	2,435	2,56	10,604	75,306	0,026		0,504			0,096	94,687	70,157	10,727
	2. кисельная подлива	30	0,03		8,492	34,083			0,266			0,006	0,04		
20	3. бутерброд с маслом	40/10	2,918	9,346	19,72	175,688	0,152	0,085		0,07	0,1	13,6	10,2	28	6,8
	4. Запеканки рисовая с творогом	110	11,001	8,135	30,116	237,687	0,042	0,24	0,099	0,047	0,025	0,669	78,54	96,657	24,088
	Всего:	370	16,385	20,042	68,932	522,764	0,22	0,325	0,869	0,117	0,125	14,371	183,46 6	194,81 3	41,615
	2й Завтрак														
4	1. Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3			0,3	12	13,5	7,5
	Всего:	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3			0,3	12	13,5	7,5
	Обед														
	1. хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	0,126	0,051				1,17	21	36,9	14,1
10	2. Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,027		11,005	44,129		0,006	0,087			1,447	10,816	7,31	5,696
	3. Картофельное пюре	120	2,566	2,395	16,89	99,381	0,099	0,043	6,16	0,008	0,02	0,863	32,595	66,677	23,431
	4. Суп с галушками и курицей	180	5,258	5,047	27,197	179,242	0,106	0,083	3,921	0,629	0,02	1,085	22,567	74,142	21,314
50	5. котлета рыбные	60	1,917	5,043	5,368	96,873	0,046	0,064	0,282	0,039	0,02	3,342	19,92	35,698	4,431
	6. Огурец свежий порционный	39	0,295	0,034	0,892	5,057	0,008	0,013	1,568			0,307	7,934	14,324	4,775

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
	Всего:	609	11,894	12,85	71,371	476,882	0,386	0,26	12,018	0,677	0,06	8,215	114,83 2	235,05 1	73,747
	Полдник														
33	1. Какао с молоком	180	2,492	2,584	11,969	81,337	0,025		0,479			0,098	89,993	66,649	10,191
	2. Пирожок с свежими яблоками	50	5,023	4,63	39,259	219,203	0,092	0,1	3,919	0,046	0,209	1,501	51,414	78,707	13,817
	Всего:	230	7,516	7,214	51,228	300,541	0,117	0,1	4,398	0,046	0,209	1,599	141,40 7	145,35 6	24,007
	Всего за 7й день:		36,544	40,255	206,682	1369,186	0,738	0,7	20,285	0,84	0,394	24,485	451,70 6	588,72	146,86 9
	День 8														
	Завтрак														
33	1. Какао с молоком	180	2,492	2,584	11,969	81,337	0,025		0,479			0,098	89,993	66,649	10,191
	2. макароны с маслом и сыром	100	5,172	4,676	21,616	150,988	0,073	0,058		0,042	0,086	0,823	103,8	89,56	20,6
20	3. бутерброд с маслом	40/10	2,918	9,346	19,72	175,688	0,152	0,085		0,07	0,1	13,6	10,2	28	6,8
	Всего:	330	10,582	16,606	53,305	408,013	0,249	0,143	0,479	0,112	0,186	14,521	203,99 3	184,20 9	37,591
	2й Завтрак														
122	1. Яблоко	130	0,496	0,465	11,772	53,254	0,029	0,021	5,28	0,024	0,726	2,526	17,424	12,632	10,336
	Всего:	130	0,496	0,465	11,772	53,254	0,029	0,021	5,28	0,024	0,726	2,526	17,424	12,632	10,336
	Обед														
	1. хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	0,126	0,051				1,17	21	36,9	14,1
	2. плов из курицы	100	11,075	10,342	28,779	252,628	0,044	0,027	2,01	1,364	0,02	0,562	14,607	69,418	25,284
45	3. компот из апельсин и яблок	180	0,191	0,097	11,702	48,092	0,011	0,008	9,8	0,005	0,097	0,454	7,374	5,018	3,326
	4. борщ со свежей капустой сметаной и курицей	180	3,87	4,819	16,886	130,311	0,119	0,078	33,438	0,889		1,555	49,127	73,585	32,791
	5. Салат из отварной моркови с зеленым горошком	40	0,875	1,82	3,053	32,092	0,027	0,024	1,502	1,62		0,302	17,105	24,582	13,24
	Всего:	530	17,842	17,408	70,44	515,322	0,327	0,188	46,75	3,878	0,117	4,044	109,21 3	209,50 2	88,741
	Полдник														
12	1. Сушки	15	1,605	0,24	10,515	51,15	0,023	0,006				0,24	3,6	13,65	2,7
66	2. кефир	147	4,22	4,656	7,796	93,745						0,151	174,64	138,22 5	20,37

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
	Всего:	162	5,825	4,896	18,311	144,895	0,023	0,006				0,391	178,24	151,875	23,07
	Всего за 8й день:		34,745	39,374	153,828	1121,485	0,627	0,358	52,508	4,014	1,029	21,483	508,87	558,219	159,737
	День 9														
	Завтрак														
20	1. бутерброд с маслом	40/10	2,918	9,346	19,72	175,688	0,152	0,085		0,07	0,1	13,6	10,2	28	6,8
147	2. Кофейный напиток	180	2,435	2,56	10,604	75,306	0,026		0,504			0,096	94,687	70,157	10,727
	3. Каша манная молочная	180	4,709	4,888	24,802	164,555	0,066	0,008	1,33	0,014	0,02	0,314	117,729	102,35	16,579
	Всего:	410	10,063	16,794	55,126	415,549	0,244	0,093	1,834	0,084	0,12	14,01	222,615	200,507	34,106
	2й Завтрак														
122	1. Яблоко	130	0,496	0,465	11,772	53,254	0,029	0,021	5,28	0,024	0,726	2,526	17,424	12,632	10,336
	Всего:	130	0,496	0,465	11,772	53,254	0,029	0,021	5,28	0,024	0,726	2,526	17,424	12,632	10,336
	Обед														
	1. хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	0,126	0,051				1,17	21	36,9	14,1
10	2. Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,027		11,005	44,129		0,006	0,087			1,447	10,816	7,31	5,696
40	3. Суп вермишелевый с курицей	180	2,939	3,224	14,268	97,842	0,031	0,019	0,486	0,418	0,03	0,313	9,09	23,487	6,287
28/1	4. Салат "Калейдоскоп"	40	0,57	1,851	4,172	35,632	0,025	0,015	1,539	0,527		0,247	6,91	15,941	7,9
	5. ежики из курицы	70	8,884	11,619	11,995	188,019	0,016	0,008	0,84	0,014	0,02	0,216	3,992	27,547	8,601
	6. Соус	30	0,785	0,06	4,498	21,866	0,015	0,012	1,012	0,182		0,185	3,239	9,139	3,915
	Всего:	530	15,035	17,084	55,958	439,686	0,213	0,111	3,965	1,14	0,05	3,578	55,047	120,325	46,5
	Полдник														
	1. Батон с повидлом	64	2,961	1,096	34,347	160,089	0,154	0,088	0,05			13,88	12,249	27,938	8,307
	2. Чай с молоком	180	2,5	2,675	12,155	82,699	0,027		0,532			0,106	99,975	74,054	11,323
	Всего:	244	5,461	3,771	46,502	242,788	0,181	0,088	0,582			13,986	112,224	101,992	19,63
	Всего за 9й день:		31,056	38,115	169,358	1151,277	0,666	0,313	11,66	1,247	0,896	34,101	407,311	435,456	110,572
	День 10														

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
	Завтрак														
20	1. бутерброд с маслом	40/10	2,918	9,346	19,72	175,688	0,152	0,085		0,07	0,1	13,6	10,2	28	6,8
	2. Омлет	125	8,75	9,83	2,316	133,16	0,121	0,66	0,56	0,389	0,02	3,79	130,46	324,24	23,48
33	3. Какао с молоком	180	2,492	2,584	11,969	81,337	0,025		0,479			0,098	89,993	66,649	10,191
	Всего:	355	14,16	21,76	34,005	390,185	0,298	0,745	1,039	0,459	0,12	17,488	230,653	418,889	40,471
	2й Завтрак														
4	1. Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3			0,3	12	13,5	7,5
	Всего:	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3			0,3	12	13,5	7,5
	Обед														
	1. хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	0,126	0,051				1,17	21	36,9	14,1
	2. Куриная котлета	60	8,848	10,636	6,276	180,824	0,049	0,051	0,588	0,013		3,328	30,113	40,916	5,938
	3. салат из свеклы отварной	42	0,582	1,795	3,303	31,691	0,006	0,013	1,65			0,502	13,431	15,432	7,895
	4. Рассольник "Ленинградский" с курицей	180/10	4,049	4,433	20,372	141,888	0,079	0,049	4,999	0,5		0,982	24,491	90,054	24,359
	5. каша гречневая рассыпчатая	100	3,528	2,512	20,752	119,729	0,092	0,048		0,014	0,02	1,743	5,506	77,4	51,678
18	6. Компот яблочный с витамином С	180	0,056	0,053	10,23	41,603	0,003	0,002	0,6	0,003	0,083	0,314	2,158	1,436	1,175
	Всего:	602	18,893	19,759	70,954	567,933	0,355	0,214	7,837	0,53	0,103	8,039	96,699	262,137	105,144
	Полдник														
	1. йогурт	145	4,074	3,638	12,368	125,13	0,058	0,291	0,873	0,029		0,146	173,145	132,405	20,37
	2. Сухари ванильные	15	1,275	1,62	9,9	59,7	0,018	0,008				2,85	3,3	12	2,1
	Всего:	160	5,349	5,258	22,268	184,83	0,076	0,299	0,873	0,029		2,996	176,445	144,405	22,47
	Всего за 10й день:		39,152	46,926	142,376	1211,949	0,744	1,273	12,749	1,018	0,223	28,822	515,798	838,931	175,585
	Всего за 10 дней:		365,176	409,382	1715,863	12295,578	7,483	7,462	294,762	26,016	5,515	263,999	4571,868	6306,43	1598,681
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:		11,9	30	55,8										