

Десятидневное меню: Ясли 1-3 года (новый СанПиН) - 10 дневное меню с 07 июля 2025 по 18 июля 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	0,613	0,613	15,026	62,559	0,046	0,031	15,333	0,046	0,843	3,373	23	16,866	13,8
	Всего:	130	0,613	0,613	15,026	62,559	0,046	0,031	15,333	0,046	0,843	3,373	23	16,866	13,8
	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	0,521	0,055	3,413	16,42	0,009	0,004	0,106	0,008		0,065	0,958	4,439	0,921
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	8,359	8,572	5,655	157,81	0,042	0,022	0,287	0,002		3,099	24,072	23,58	4,133
53	5. Рис отварной	100	1,168	0,196	12,35	55,837	0,013	0,007				0,167	1,339	25,04	8,344
	6. салат из свеклы отварной	42	0,242	0,051	1,423	7,106	0,003	0,006	1,616			0,226	5,981	6,951	3,556
114	7. Суп "Харчо" с курицей и сметаной	180	2,746	1,344	15,671	88,945	0,089	0,038	10,223	0,063		0,726	11,382	49,277	19,064
	Всего:	622	15,108	10,601	59,593	424,589	0,293	0,136	28,312	0,072		5,561	74,022	152,351	53,602
	Полдник														
	1. Молоко	140	5,214	5,958	8,751	111,72	0,074		2,607			0,186	222,323	166,835	25,509
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	6,339	7,428	19,911	174,27	0,086	0,008	2,607	1,5	0,525	0,501	226,673	180,335	28,509

№ 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:		31,983	31,397	166,494	1103,81	0,705	0,36	46,591	1,704	1,491	23,905	520,04	549,579	138,556
	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	2,221	2,488	4,514	50,363	0,031		1,077			0,078	91,887	68,947	10,542
	3. кисельная подлива	30	0,002		2,497	9,995			0,048			0,006	0,04		
	4. Лапшевник с творогом	100	7,352	5,647	5,848	105,127	0,022	0,24	0,198	0,071	0,02	0,393	70,237	54,554	9,823
	Всего:	360	12,493	17,481	32,579	341,172	0,204	0,325	1,324	0,141	0,12	14,077	172,364	151,501	27,165
	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	2,369	0,603	18,621	89,662	0,137	0,057	15,893			1,022	18,118	64,508	25,864
10	3. Компот из сухофруктов с витамином С	180	-0,002		0,488	1,909		-0,001	-0,016			-0,117	-0,867	-0,611	-0,476
	4. Суп "Полевой" с курицей	180	3,9	2,006	17,905	109,611	0,12	0,035	4,028	0,066	0,001	0,869	10,789	67,575	23,414
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	0,225	0,055	0,951	5,304	0,009	0,008	0,93	0,745		0,097	5,532	7,653	4,054
	Всего:	610	10,24	8,038	53,352	355,559	0,438	0,214	21,117	0,85	0,021	6,383	74,492	211,722	71,387
	Полдник														
	1. Чай с молоком	180	2,401	2,744	4,751	54,325	0,034		1,2			0,088	102,385	76,821	11,746
	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	4,552	3,566	19,481	129,991	0,148	0,063	1,2			10,288	109,285	96,321	16,846
	Всего за 2й день:		28,035	29,234	120,562	895,723	0,806	0,617	26,641	0,991	0,141	31,048	368,14	473,044	122,898
	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	Р	Mg
	Завтрак														
33	1. Какао с молоком	180	2,187	2,398	4,205	48,223	0,028		0,972			0,072	82,935	62,225	9,514
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	7,665	6,822	38,961	251,601	0,208	0,08	1,33	0,021	0,03	2,778	121,848	203,728	92,215
	Всего:	413	14,474	16,622	62,846	465,334	0,391	0,187	2,302	0,079	0,133	16,532	289,683	333,561	112,289
	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	0,21	0,076	1,631	8,072	0,012	0,005	1,474			0,099	1,829	6,176	2,308
	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	17,989	16,394	68,27	523,722	0,346	0,219	45,552	0,94	0,127	4,071	94,862	180,406	61,237
	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	4,166	1,022	30,755	150,278	0,068	0,069	0,075	0,022		0,662	17,617	51,503	7,334
	Всего:	207	8,386	5,678	38,551	244,023	0,068	0,069	0,075	0,022		0,813	192,257	189,728	27,704
	Всего за 3й день:		41,598	38,843	184,817	1302,079	0,82	0,489	50,929	1,041	0,26	21,716	588,801	717,195	208,731
	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	2,221	2,488	4,514	50,363	0,031		1,077			0,078	91,887	68,947	10,542
92	3. Бухарский плов	80	1,169	0,232	12,92	58,443	0,013	0,007		0,001	0,001	0,169	1,354	25,049	8,344

№ 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:	310	6,308	12,067	37,154	284,494	0,196	0,092	1,077	0,071	0,101	13,847	103,441	121,996	25,686
	2й Завтрак														
	1. Банан	90	0,729	0,243	10,206	46,656	0,019	0,024	4,86			0,292	3,888	13,608	20,412
	Всего:	90	0,729	0,243	10,206	46,656	0,019	0,024	4,86			0,292	3,888	13,608	20,412
	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	2,658	6,98	20,916	157,514	0,154	0,069	18,093	0,957	0,03	1,216	22,55	75,733	31,9
10	3. Компот из сухофруктов с витамином С	180	-0,002		0,488	1,909		-0,001	-0,016			-0,117	-0,867	-0,611	-0,476
5	4. Суп фаселевый с курицей	180	5,321	1,434	14,726	92,745	0,117	0,045	4,956	0,058		1,198	26,908	90,704	23,413
	5. Огурец свежий порционный	39	0,098	0,012	0,307	1,721	0,004	0,005	1,229			0,111	2,827	5,163	1,721
	6. Куриная котлета	60	8,359	8,572	5,655	157,81	0,042	0,022	0,287	0,002		3,099	24,072	23,58	4,133
	Всего:	589	18,265	17,328	52,112	463,899	0,442	0,191	24,55	1,017	0,03	6,676	96,491	231,469	74,791
	Полдник														
	1. Молоко	140	5,214	5,958	8,751	111,72	0,074		2,607			0,186	222,323	166,835	25,509
	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	6,489	7,578	18,651	171,42	0,092	0,008	2,607			3,036	225,623	178,835	27,609
	Всего за 4й день:		31,79	37,216	118,124	966,469	0,75	0,315	33,094	1,088	0,131	23,851	429,443	545,908	148,498
	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	2,187	2,398	4,205	48,223	0,028		0,972			0,072	82,935	62,225	9,514
	Всего:	355	13,855	21,574	26,241	357,071	0,301	0,745	1,532	0,459	0,12	17,462	223,595	414,465	39,794
	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

№ 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:	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
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	4,474	1,813	20,329	119,713	0,058	0,068	0,054	0,06		0,612	11,154	45,164	6,147
	5. каша гречневая рассыпчатая	100	3,9	2,669	23,14	134,185	0,133	0,062		0,014	0,02	2,08	6,454	92,402	61,746
130	6. винегрет овощной	80	0,799	2,072	3,02	34,242	0,029	0,019	3,71	0,571		0,355	11,871	20,552	9,606
	Всего:	630	20,197	16,941	72,055	530,541	0,377	0,226	22,972	1,616	0,04	4,588	68,881	217,091	102,439
	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:		38,746	43,456	133,061	1092,262	0,715	0,992	27,504	2,075	0,16	22,589	308,075	658,706	152,433
	День 6														
	Завтрак														
2	1. Бутерброд с маслом и сыром	8/40/8	3,05	1,786	19,645	107,916	0,152	0,086		0,006	0,011	13,609	17,032	30,312	7,189
	2. Каша молочная "Дружба"	180	3,26	3,21	9,399	80,879	0,055	0,003	1,33			0,217	114,593	97,535	17,33
	3. чай с сахаром	180			8,892	35,551						0,027	0,178		
	Всего:	416	6,31	4,996	37,935	224,346	0,207	0,089	1,33	0,007	0,011	13,853	131,803	127,846	24,519
	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	0,521	0,055	3,413	16,42	0,009	0,004	0,106	0,008		0,065	0,958	4,439	0,921
	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

№ 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
75	4. Суп рыбный	180	3,214	4,588	19,019	139,924	0,125	0,03	5,032	0,95	0,02	0,911	16,601	71,29	27,437
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
	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	0,431	0,11	2,563	13,369	0,02	0,01	2,912			0,241	6,43	12,57	5,689
	Всего:	640	23,582	14,31	82,854	569,466	0,603	1,653	46,175	6,455	0,06	10,874	86,751	408,83 4	73,998
	Полдник														
	1. Молоко	140	5,214	5,958	8,751	111,72	0,074		2,607			0,186	222,32 3	166,83 5	25,509
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	6,339	7,428	19,911	174,27	0,086	0,008	2,607	1,5	0,525	0,501	226,67 3	180,33 5	28,509
	Всего за 6й день:		36,981	26,885	155,851	1037,081	0,911	1,765	53,111	7,962	0,596	25,528	457,22 6	730,51 6	134,52 6
	День 7														
	Завтрак														
147	1. Кофейный напиток	180	2,221	2,488	4,514	50,363	0,031		1,077			0,078	91,887	68,947	10,542
	2. кисельная подлива	30	0,002		2,497	9,995			0,048			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	4,915	2,244	10,352	82,156	0,022	0,12	0,111	0,02	0,001	0,232	37,976	41,031	11,355
	Всего:	370	10,056	14,078	37,084	318,202	0,204	0,205	1,237	0,09	0,101	13,917	140,10 2	137,97 8	28,697
	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	-0,002		0,488	1,909		-0,001	-0,016			-0,117	-0,867	-0,611	-0,476
	3. Картофельное пюре	120	2,369	0,603	18,621	89,662	0,137	0,057	15,893			1,022	18,118	64,508	25,864
	4. Суп с галушками и курицей	180	4,202	1,478	22,706	125,011	0,085	0,041	4,967	0,079		0,637	9,572	42,135	12,24

№ 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
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	0,098	0,012	0,307	1,721	0,004	0,005	1,229			0,111	2,827	5,163	1,721
	Всего:	609	10,415	7,466	57,51	367,376	0,398	0,217	22,355	0,119	0,021	6,165	70,57	183,793	57,88
	Полдник														
33	1. Какао с молоком	180	2,187	2,398	4,205	48,223	0,028		0,972			0,072	82,935	62,225	9,514
	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	7,21	7,028	43,464	267,426	0,12	0,1	4,891	0,046	0,209	1,573	134,348	140,932	23,331
	Всего за 7й день:		28,431	28,723	153,208	1022,005	0,738	0,536	31,484	0,255	0,33	21,955	357,021	476,203	117,408
	День 8														
	Завтрак														
33	1. Какао с молоком	180	2,187	2,398	4,205	48,223	0,028		0,972			0,072	82,935	62,225	9,514
	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	10,277	16,42	45,541	374,899	0,253	0,143	0,972	0,112	0,186	14,495	196,935	179,785	36,914
	2й Завтрак														
122	1. Яблоко	130	0,613	0,613	15,026	62,559	0,046	0,031	15,333	0,046	0,843	3,373	23	16,866	13,8
	Всего:	130	0,613	0,613	15,026	62,559	0,046	0,031	15,333	0,046	0,843	3,373	23	16,866	13,8
	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	0,225	0,055	0,951	5,304	0,009	0,008	0,93	0,745		0,097	5,532	7,653	4,054
	Всего:	530	17,191	15,643	68,338	488,534	0,309	0,172	46,178	3,003	0,117	3,838	97,64	192,573	79,555
	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

№ 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
66	2. кефир	147	4,22	4,656	7,796	93,745						0,151	174,64	138,22 5	20,37
	Всего:	162	5,825	4,896	18,311	144,895	0,023	0,006				0,391	178,24	151,87 5	23,07
	Всего за 8й день:		33,906	37,573	147,217	1070,887	0,63	0,352	62,483	3,161	1,146	22,098	495,81 4	541,1	153,33 9
	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	2,221	2,488	4,514	50,363	0,031		1,077			0,078	91,887	68,947	10,542
	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	117,72 9	102,35	16,579
	Всего:	410	9,849	16,722	49,036	390,606	0,249	0,093	2,407	0,084	0,12	13,992	219,81 6	199,29 7	33,921
	2й Завтрак														
122	1. Яблоко	130	0,613	0,613	15,026	62,559	0,046	0,031	15,333	0,046	0,843	3,373	23	16,866	13,8
	Всего:	130	0,613	0,613	15,026	62,559	0,046	0,031	15,333	0,046	0,843	3,373	23	16,866	13,8
	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	-0,002		0,488	1,909		-0,001	-0,016			-0,117	-0,867	-0,611	-0,476
40	3. Суп вермишелевый с курицей	180	-0,548	0,051	-4,262	-18,818	-0,01	-0,004	0,054	0,035	0,001	-0,067	-0,768	-4,789	-0,765
28/1	4. Салат "Калейдоскоп"	40	0,123	0,058	0,971	4,925	0,007	0,003	0,826	0,079		0,056	1,116	3,498	1,584
	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	0,521	0,055	3,413	16,42	0,009	0,004	0,106	0,008		0,065	0,958	4,439	0,921
	Всего:	530	10,808	12,113	22,625	244,654	0,148	0,062	1,81	0,135	0,021	1,324	25,433	66,983	23,964
	Полдник														
	1. Батон с повидлом	64	2,89	1,096	23,28	114,824	0,153	0,085	0,028			13,672	9,98	26,502	7,19
	2. Чай с молоком	180	2,401	2,744	4,751	54,325	0,034		1,2			0,088	102,38 5	76,821	11,746
	Всего:	244	5,291	3,84	28,031	169,149	0,187	0,085	1,228			13,76	112,36 5	103,32 2	18,936
	Всего за 9й день:		26,561	33,288	114,718	866,968	0,63	0,271	20,779	0,265	0,984	32,449	380,61 3	386,47	90,621

№ 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 10														
	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	2,187	2,398	4,205	48,223	0,028		0,972			0,072	82,935	62,225	9,514
	Всего:	355	13,855	21,574	26,241	357,071	0,301	0,745	1,532	0,459	0,12	17,462	223,595	414,465	39,794
	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	8,359	8,572	5,655	157,81	0,042	0,022	0,287	0,002		3,099	24,072	23,58	4,133
	3. салат из свеклы отварной	42	0,242	0,051	1,423	7,106	0,003	0,006	1,616			0,226	5,981	6,951	3,556
	4. Рассольник "Ленинградский" с курицей	180/10	3,004	1,421	14,926	88,892	0,056	0,027	4,835	0,046		0,623	12,493	67,657	14,705
	5. каша гречневая рассыпчатая	100	3,9	2,669	23,14	134,185	0,133	0,062		0,014	0,02	2,08	6,454	92,402	61,746
18	6. Компот яблочный с витамином С	180	0,008	0,008	9,086	36,359	0,001		0,198	0,001	0,011	0,07	0,475	0,218	0,178
	Всего:	602	17,344	13,051	64,249	476,552	0,36	0,169	6,937	0,062	0,031	7,269	70,475	227,708	98,418
	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:		37,297	40,033	127,908	1087,453	0,752	1,228	12,342	0,55	0,151	28,026	482,515	800,078	168,183
	Всего за 10 дней:		335,329	346,649	1421,96	10444,736	7,456	6,924	364,957	19,091	5,391	253,165	4387,689	5878,798	1435,194
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:		12,8	29,9	54,5										