

Десятидневное меню: Сад 3-7 года (новый СанПиН) - 10 дневное меню с 21 июля по 01 августа 2025г.

№ 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														
127	1. бутерброд с маслом и сыром	40/8/10	4,648	11,527	19,72	202,91	0,155	0,108		0,093	0,153	13,683	85,4	68,608	10,56
3	2. чай с сахаром и лимоном	200	0,041	0,045	9,054	36,946	0,002	0,001	1,8			0,054	1,978	0,99	0,54
	3. вермишель молочная на сгущенном молоке	200	5,804	5,248	50,26	268,771	0,074	0,102	0,388	0,03	0,02	0,458	124,85 5	111,47 2	17,992
	Всего:	458	10,492	16,82	79,034	508,627	0,231	0,21	2,188	0,122	0,173	14,195	212,23 3	181,07	29,092
	2й Завтрак														
59	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
25	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
10	3. Компот из сухофруктов с витамином С	200	-0,004		0,307	1,151		-0,001	-0,028			-0,21	-1,552	-1,087	-0,847
53	4. Рис отварной	100	1,377	0,226	14,558	65,772	0,016	0,008				0,197	1,577	29,515	9,836
217	5. Суп "Полевой"	200	1,858	0,627	12,322	62,854	0,088	0,041	7,176	0,145	0,001	0,697	10,113	47,47	17,202
9	6. Биточек из курицы	70	8,427	8,177	4,77	126,527	0,035	0,022	0,022	0,002		3,08	3,636	8,157	1,76
87	7. салат из свеклы отварной	45	0,289	2,517	1,693	30,555	0,004	0,008	1,924			0,269	7,118	8,272	4,232
	Всего:	675	14,299	11,93	47,082	355,479	0,278	0,133	9,199	0,155	0,001	5,268	42,85	133,66 7	47,204
	Полдник														
33	1. Какао с молоком	200	2,187	2,398	4,205	48,223	0,028		0,972			0,072	82,935	62,225	9,514
16	2. Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	0,032	0,02		4	1,4	0,84	11,6	36	8
	Всего:	240	5,187	6,318	33,965	215,023	0,06	0,02	0,972	4	1,4	0,912	94,535	98,225	17,514
	Всего за 1й день:		30,59	35,681	175,108	1141,688	0,615	0,394	27,693	4,323	2,417	23,748	372,61 7	429,82 8	107,61

№ 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 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
48	2. кисельная подлива	30	0,002		2,497	9,995			0,048			0,006	0,04		
147	3. Кофейный напиток	200	2,221	2,488	4,799	51,502	0,031		1,077			0,079	91,893	68,947	10,542
101	4. Лапшевник с творогом	100	8,796	6,504	3,715	110,383	0,021	0,287	0,248	0,079	0,02	0,392	85,866	61,023	11,56
	Всего:	380	13,938	18,338	30,731	347,567	0,204	0,372	1,373	0,149	0,12	14,077	187,998	157,97	28,902
	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	200	-0,004		0,307	1,151		-0,001	-0,028			-0,21	-1,552	-1,087	-0,847
	3. гренка	30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
	4. Суп гороховый с курицей	180	5,066	1,378	14,107	94,059	0,194	0,048	4,956	0,06	0,001	1,5	19,616	57,469	22,928
	5. Куриная котлета	60	14,295	14,14	5,8	207,938	0,042	0,022	0,287	0,002		3,099	24,072	23,58	4,133
	6. Картофельное пюре	120	4,472	1,024	35,754	170,596	0,263	0,109	30,608			1,968	30,731	121,267	49,409
	7. Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	1,067	2,564	2,979	39,877	0,036	0,029	28,42			0,594	27,062	19,796	9,548
	Всего:	680	28,877	20,258	83,696	641,487	0,775	0,321	64,244	0,062	0,001	18,321	127,828	277,425	104,37
	Полдник														
66	1. кефир	147	4,22	4,656	7,796	93,745						0,151	174,64	138,225	20,37
86	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:	177	6,371	5,478	22,526	169,411	0,114	0,063				10,351	181,54	157,725	25,47
	Всего за 2й день:		49,935	44,225	152,103	1227,465	1,108	0,771	68,617	0,211	0,121	43,049	509,366	606,62	166,242
	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														
2	1. Бутерброд с маслом и сыром	5/8/40	5,787	10,696	24,614	219,978	0,194	0,134		0,084	0,146	17,103	106,3	84,86	13,2
33	2. Какао с молоком	200	2,187	2,398	4,205	48,223	0,028		0,972			0,072	82,935	62,225	9,514
	3. каша геркулесовая молочная	200	5,797	6,371	26,042	187,196	0,17	0,03	1,26	0,014	0,02	1,18	123,24 3	178,45 6	50,643
	Всего:	453	13,771	19,466	54,861	455,397	0,391	0,164	2,232	0,098	0,166	18,355	312,47 7	325,54 1	73,357
	2й Завтрак														
17	1. Апельсин	100	0,609	0,135	5,481	27,069	0,027	0,02	40,603			0,203	23,008	15,564	8,797
	Всего:	100	0,609	0,135	5,481	27,069	0,027	0,02	40,603			0,203	23,008	15,564	8,797
	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	200	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. борщ со свежей капустой сметаной и курицей	200	3,87	4,819	16,886	130,311	0,119	0,078	33,438	0,889		1,555	49,127	73,585	32,791
14	4. каша гречневая рассыпчатая	100	6,251	3,285	30,777	180,9	0,213	0,099		0,014	0,02	3,319	10,107	148,01 2	99,069
	5. гуляш из курицы	60	8,47	9,516	4,463	137,544	0,021	0,018	3,128	0,972	0,02	0,263	9,111	15,909	7,356
28/1	6. 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
	Всего:	630	20,736	18,105	74,819	553,97	0,497	0,257	47,191	1,958	0,137	6,818	97,835	282,92 1	158,22 6
	Полдник														
11	1. Молоко	140	5,985	6,84	10,046	128,25	0,086		2,993			0,214	255,21 8	191,52	29,284
12	2. Сушки	40	4,28	0,64	28,04	136,4	0,06	0,016				0,64	9,6	36,4	7,2
	Всего:	180	10,265	7,48	38,086	264,65	0,146	0,016	2,993			0,854	264,81 8	227,92	36,484
	Всего за 3й день:		45,38	45,186	173,247	1301,086	1,061	0,457	93,019	2,056	0,303	26,23	698,13 8	851,94 7	276,86 4
	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
3	2. чай с сахаром и лимоном	200	0,041	0,045	9,054	36,946	0,002	0,001	1,8			0,054	1,978	0,99	0,54

№ 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
	3. Каша рисовая молочная	200	3,518	3,192	14,259	100,975	0,048	0,005	1,33			0,22	114,429	103,519	19,146
	Всего:	450	6,477	12,583	43,034	313,609	0,202	0,091	3,13	0,07	0,1	13,874	126,607	132,509	26,486
	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	200	-0,004		0,307	1,151		-0,001	-0,028			-0,21	-1,552	-1,087	-0,847
	3. 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
25	4. 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
	5. Суп "Крестьянский" с курицей	200	1,775	1,309	5,929	45,714	0,045	0,031	5,001	0,145		0,401	6,685	25,501	8,802
50	6. котлета рыбные	60	2,114	5,088	5,534	101,154	0,048	0,066	0,516	0,039	0,02	3,378	22,026	38,974	5,133
	7. Картофельное пюре	120	4,472	1,024	35,754	170,596	0,263	0,109	30,608			1,968	30,731	121,267	49,409
	Всего:	679	10,806	7,817	61,263	388,956	0,495	0,266	37,431	0,192	0,021	6,882	82,675	231,157	79,239
	Полдник														
	1. ацидолакт	150	2,34	4,55	9,1	84,5									
	2. Пирожок с капустой	70	1,673	0,472	8,975	47,545	0,038	0,042	9,262	0,08		0,347	18,387	22,441	5,938
	Всего:	220	4,013	5,022	18,075	132,045	0,038	0,042	9,262	0,08		0,347	18,387	22,441	5,938
	Всего за 4й день:		22,046	25,571	137,522	903,611	0,749	0,414	52,824	0,342	0,121	21,403	239,67	399,606	119,162
	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
33	2. Какао с молоком	200	2,187	2,398	4,205	48,223	0,028		0,972			0,072	82,935	62,225	9,514
19	3. 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
	Всего:	375	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														

№ 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
3	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
	2. кисель	200	0,06		19,353	77,641			1,245			0,018	0,119		
	3. суп с клецками и курицей	200	4,936	5,591	25,377	175,545	0,137	0,105	12,112	0,975	0,02	1,287	26,419	86,627	26,174
	4. голубцы ленивые из курицы	90	10,546	12,146	15,431	213,916	0,063	0,088	29,403	1,052	0,02	1,104	40,99	70,295	23,036
25	5. 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
	6. салат картофельный с зеленым горошком	40	1,189	2,167	6,562	50,538	0,058	0,025	6,427			0,426	7,931	29,087	11,045
	Всего:	590	19,082	20,288	80,155	586,261	0,394	0,273	49,292	2,034	0,04	4,071	97,417	227,347	75,276
	Полдник														
	1. Чай с молоком	200	2,401	2,744	4,751	54,325	0,034		1,2			0,088	102,385	76,821	11,746
	2. Сухари ванильные	40	3,4	4,32	26,4	159,2	0,048	0,02				7,6	8,8	32	5,6
	Всего:	240	5,801	7,064	31,151	213,525	0,082	0,02	1,2			7,688	111,185	108,821	17,346
	Всего за 5й день:		39,466	49,169	147,753	1203,512	0,796	1,062	56,885	2,493	0,16	29,512	436,084	764,241	152,828
	День 6														
	Завтрак														
127	1. бутерброд с маслом и сыром	40/8/10	4,648	11,527	19,72	202,91	0,155	0,108		0,093	0,153	13,683	85,4	68,608	10,56
3	2. чай с сахаром и лимоном	200	0,041	0,045	9,054	36,946	0,002	0,001	1,8			0,054	1,978	0,99	0,54
99	3. Каша рисовая на сгущенном молоке	200	3,041	3,016	25,883	139,683	0,027	0,071	0,34	0,014	0,001	0,155	104,925	87,133	15,8
	Всего:	458	7,729	14,588	54,657	379,539	0,184	0,18	2,14	0,107	0,153	13,891	192,303	156,731	26,9
	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

№ 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
25	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
24	3. макароны отварные	100	3,815	2,855	27,384	151,64	0,087	0,038		0,021	0,03	0,912	12,46	49,24	20,14
	4. Рассольник "Ленинградский" с курицей	200	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. тефтели из курицы	60	9,503	12,59	9,283	214,554	0,057	0,072	1,74	0,079	0,02	3,483	11,665	35,939	5,698
18	6. Компот яблочный с витамином С	200	0,056	0,056	10,272	41,296	0,004	0,003	1,408	0,004	0,077	0,336	2,29	1,549	1,267
	7. 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
	Всего:	662	18,972	17,358	76,72	572,108	0,342	0,202	9,705	0,157	0,127	6,815	66,848	202,675	60,387
	Полдник														
33	1. Какао с молоком	200	2,187	2,398	4,205	48,223	0,028		0,972			0,072	82,935	62,225	9,514
16	2. Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	0,032	0,02		4	1,4	0,84	11,6	36	8
	Всего:	240	5,187	6,318	33,965	215,023	0,06	0,02	0,972	4	1,4	0,912	94,535	98,225	17,514
	Всего за 6й день:		32,638	38,414	180,492	1235,67	0,601	0,417	15,817	4,264	1,681	21,918	365,685	471,131	112,302
	День 7														
	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	200	2,221	2,488	4,799	51,502	0,031		1,077			0,079	91,893	68,947	10,542
101	3. Лапшевник с творогом	100	8,796	6,504	3,715	110,383	0,021	0,287	0,248	0,079	0,02	0,392	85,866	61,023	11,56
48	4. кисельная подлива	30	0,002		2,497	9,995			0,048			0,006	0,04		
	Всего:	380	13,938	18,338	30,731	347,567	0,204	0,372	1,373	0,149	0,12	14,077	187,998	157,97	28,902
	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	200	-0,004		0,307	1,151		-0,001	-0,028			-0,21	-1,552	-1,087	-0,847
75	3. Суп рыбный	200	3,314	4,688	19,119	147,124	0,125	0,03	5,032	0,95	0,02	0,911	16,601	71,29	27,437

№ 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
25	4. 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
	5. запеканка картофельная с сердцем	140	96,721	61,786	58,452	258,038	0,187	0,119	21	0,039	0,02	1,6	23,7	100,6	34,8
	6. Салат из отварной моркови с растительным маслом	40	0,168	0,048	0,893	4,845	0,008	0,009	0,647	1,164		0,091	6,598	7,116	4,916
	Всего:	640	102,551	66,906	92,203	479,778	0,455	0,213	26,756	2,161	0,04	3,627	67,306	219,257	81,327
	Полдник														
66	1. кефир	147	4,22	4,656	7,796	93,745						0,151	174,64	138,225	20,37
86	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:	177	6,371	5,478	22,526	169,411	0,114	0,063				10,351	181,54	157,725	25,47
	Всего за 7й день:		123,609	90,872	160,61	1065,756	0,787	0,662	31,129	2,31	0,16	28,355	448,844	548,452	143,2
	День 8														
	Завтрак														
2	1. Бутерброд с маслом и сыром	5/8/40	5,787	10,696	24,614	219,978	0,194	0,134		0,084	0,146	17,103	106,3	84,86	13,2
33	2. Какао с молоком	200	2,187	2,398	4,205	48,223	0,028		0,972			0,072	82,935	62,225	9,514
	3. Каша манная молочная	200	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:	453	12,683	17,982	53,621	432,756	0,287	0,142	2,302	0,098	0,166	17,489	306,963	249,435	39,293
	2й Завтрак														
59	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
22	2. компот из апельсин	200	0,241	0,054	11,063	46,271	0,011	0,008	16,08			0,107	9,29	6,164	3,484
	3. Щи из свежей капусты с курицей	200	1,047	0,237	6,107	31,059	0,048	0,028	11,385	0,135		0,478	9,503	22,328	10,677
34	4. плов из курицы	100	10,593	9,855	28,761	246,241	0,044	0,027	2,01	1,364	0,02	0,562	14,607	69,418	25,284
111	5. 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:	570	14,142	10,585	58,514	389,14	0,248	0,125	32,387	1,499	0,02	2,558	60,83	147,38	59,233

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	Полдник														
11	1. Молоко	140	5,985	6,84	10,046	128,25	0,086		2,993			0,214	255,218	191,52	29,284
	2. 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
	Всего:	204	8,875	7,936	33,326	243,074	0,238	0,085	3,02			13,886	265,198	218,022	36,474
	Всего за 8й день:		36,313	37,117	160,488	1127,529	0,82	0,383	53,042	1,643	1,029	37,307	655,991	631,703	148,801
	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	200	2,221	2,488	4,799	51,502	0,031		1,077			0,079	91,893	68,947	10,542
	3. Каша молочная "Дружба"	200	3,26	3,21	9,684	82,018	0,055	0,003	1,33			0,218	114,598	97,535	17,33
	Всего:	450	8,399	15,045	34,203	309,208	0,237	0,088	2,407	0,07	0,1	13,897	216,691	194,482	34,672
	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	200	-0,004		0,307	1,151		-0,001	-0,028			-0,21	-1,552	-1,087	-0,847
23	3. Свекольник с сметаной с курицей	200	2,267	1,567	7,336	56,732	0,05	0,028	7,606	0,115		0,532	8,578	25,783	11,916
	4. Картофельное пюре	120	4,472	1,024	35,754	170,596	0,263	0,109	30,608			1,968	30,731	121,267	49,409
	5. Суфле куриное	60	8,868	8,627	8,269	172,31	0,044	0,026	0,03	0,002		3,14	5,917	13,427	2,702
	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:	649	17,532	11,56	61,992	454,71	0,487	0,218	39,445	0,117	0,001	6,711	67,501	201,453	79,001
	Полдник														
	1. блины с маслом и сахаром	100	2,027	1,25	9,603	58,561	0,031	0,012	0,432	0,002		0,182	39,238	38,456	6,064
	2. Чай с молоком	200	2,401	2,744	4,751	54,325	0,034		1,2			0,088	102,385	76,821	11,746

№ 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:	300	4,427	3,993	14,354	112,886	0,066	0,012	1,632	0,002		0,27	141,623	115,277	17,81
	Всего за 9й день:		31,109	30,748	125,699	945,804	0,805	0,333	46,485	0,19	0,102	21,179	437,816	524,712	138,983
	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
33	2. Какао с молоком	200	2,187	2,398	4,205	48,223	0,028		0,972			0,072	82,935	62,225	9,514
19	3. 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
	Всего:	375	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														
17	1. Апельсин	100	0,609	0,135	5,481	27,069	0,027	0,02	40,603			0,203	23,008	15,564	8,797
	Всего:	100	0,609	0,135	5,481	27,069	0,027	0,02	40,603			0,203	23,008	15,564	8,797
	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	200	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. суп гречневый с курицей	200	4,072	5,343	19,295	145,761	0,137	0,064	8,775	0,689	0,02	1,601	16,079	82,81	45,822
	4. Капуста тушеная	100	3,947	0,276	10,894	64,169	0,132	0,113	103,312	0,755		2,17	97,738	69,769	37,255
	5. тефтели из курицы	60	9,503	12,59	9,283	214,554	0,057	0,072	1,74	0,079	0,02	3,483	11,665	35,939	5,698
25	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
	7. помидор порционный	40	0,431	0,078	1,49	8,389	0,024	0,016	9,8	0,47		0,353	5,488	10,192	7,84
	Всего:	660	20,496	18,769	66,097	549,585	0,495	0,328	133,533	2,007	0,137	9,295	160,303	245,067	114,962
	Полдник														
12	1. Сушки	40	4,28	0,64	28,04	136,4	0,06	0,016				0,64	9,6	36,4	7,2
	2. кисель	200	0,06		19,353	77,641			1,245			0,018	0,119		
	Всего:	240	4,34	0,64	47,393	214,041	0,06	0,016	1,245			0,658	9,719	36,4	7,2
	Всего за 10й день:		39,299	41,118	145,213	1147,765	0,883	1,109	176,913	2,466	0,257	27,618	416,625	711,497	170,754
	Всего за 10 дней:		450,386	438,102	1558,235	11299,887	8,225	6,003	622,422	20,297	6,351	280,318	4580,835	5939,738	1536,745

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:		15,9	34,9	55,2										