

Десятидневное меню: Ясли 1-3 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	180	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	180	4,954	4,786	43,944	236,251	0,063	0,088	0,34	0,028	0,02	0,389	109,065	96,501	15,543
	Всего:	418	9,643	16,358	72,718	476,107	0,22	0,197	2,14	0,12	0,173	14,125	196,443	166,099	26,643
	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
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
53	4. Рис отварной	100	1,168	0,196	12,35	55,837	0,013	0,007				0,167	1,339	25,04	8,344
217	5. Суп "Полевой"	200	1,665	0,589	10,768	55,499	0,077	0,036	5,846	0,095	0,001	0,61	8,716	42,144	14,909
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
	7. Салат из свежей капусты с растительным маслом	40	0,755	2,044	2,088	30,213	0,025	0,021	20,252			0,42	19,181	13,862	6,753
	Всего:	650	14,365	11,39	43,896	338,604	0,286	0,14	26,21	0,105	0,001	5,394	53,963	129,93	46,31
	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
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:	195	3,312	3,868	15,365	110,773	0,04	0,008	0,972	1,5	0,525	0,387	87,285	75,725	12,514
	Всего за 1й день:		27,932	32,229	147,006	988,044	0,591	0,375	44,655	1,771	1,542	23,28	360,69	388,62	99,267

№ 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
	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
	2. кисельная подлива	30	0,002		2,497	9,995			0,048			0,006	0,04		
147	3. Кофейный напиток	180	2,221	2,488	4,514	50,363	0,031		1,077			0,078	91,887	68,947	10,542
	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
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. 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	8,359	8,572	5,655	157,81	0,042	0,022	0,287	0,002		3,099	24,072	23,58	4,133
	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
	7. 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
	Всего:	642	20,016	11,757	65,042	478,411	0,617	0,247	22,737	0,062	0,001	17,1	94,82	208,296	75,204
	Полдник														
66	1. кефир	147	4,22	4,656	7,796	93,745						0,151	174,64	138,225	20,37
	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:		39,63	34,866	135,298	1057,994	0,95	0,65	27,061	0,203	0,121	41,829	460,723	531,023	135,34
	День 3														
	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
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
33	2. Какао с молоком	180	2,187	2,398	4,205	48,223	0,028		0,972			0,072	82,935	62,225	9,514
	3. каша геркулесовая молочная	180	5,253	6,065	23,562	172,098	0,147	0,025	1,26	0,014	0,02	1,002	120,669	162,22	44,258
	Всего:	413	12,062	15,865	47,447	385,832	0,33	0,132	2,232	0,072	0,123	14,756	288,503	292,053	64,332
	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	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. 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
	4. 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
	5. 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
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:	590	18,867	17,977	67,201	513,643	0,417	0,22	47,191	1,958	0,137	5,579	94,182	227,311	120,903
	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 3й день:		38,026	41,555	138,781	1097,963	0,866	0,38	92,633	2,03	0,259	23,575	631,317	713,764	221,642
	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	180	0,041	0,045	9,054	36,946	0,002	0,001	1,8			0,054	1,978	0,99	0,54
	3. Каша рисовая молочная	180	3,256	3,154	11,202	87,361	0,045	0,003	1,33			0,181	114,123	97,899	17,272

№ 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
	Всего:	410	6,215	12,545	39,976	299,995	0,199	0,089	3,13	0,07	0,1	13,835	126,302	126,889	24,612
	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. 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
	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	180	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	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
	7. 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
	Всего:	639	8,509	7,352	44,145	304,499	0,367	0,212	22,494	0,192	0,021	5,994	68,642	171,597	55,363
	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:		19,486	25,069	117,347	805,539	0,618	0,359	37,887	0,342	0,121	20,476	225,331	334,427	93,413
	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	180	2,187	2,398	4,205	48,223	0,028		0,972			0,072	82,935	62,225	9,514
	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:	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														
	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

№ 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:	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	180	0,06		19,353	77,641			1,245			0,018	0,119		
	3. суп с клецками и курицей	180	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
	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:	550	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	180	2,401	2,744	4,751	54,325	0,034		1,2			0,088	102,385	76,821	11,746
	2. Сухари ванильные	15	1,275	1,62	9,9	59,7	0,018	0,008				2,85	3,3	12	2,1
	Всего:	195	3,676	4,364	14,651	114,025	0,052	0,008	1,2			2,938	105,685	88,821	13,846
	Всего за 5й день:		37,341	46,469	131,253	1104,012	0,766	1,05	56,885	2,493	0,16	24,762	430,584	744,241	149,328
	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	180	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:	438	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
	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

№ 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
	3. макароны отварные	100	3,515	2,825	25,224	141,44	0,081	0,035		0,021	0,03	0,84	11,5	45,4	18,55
	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. 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	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
	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:	632	18,624	17,28	73,374	556,971	0,331	0,197	8,495	0,154	0,061	6,477	64,073	197,504	57,708
	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
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:	195	3,312	3,868	15,365	110,773	0,04	0,008	0,972	1,5	0,525	0,387	87,285	75,725	12,514
	Всего за 6й день:		30,414	35,886	158,546	1116,283	0,57	0,399	14,607	1,76	0,739	21,055	355,66	443,46	104,623
	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	180	2,221	2,488	4,514	50,363	0,031		1,077			0,078	91,887	68,947	10,542
	3. 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
	4. кисельная подлива	30	0,002		2,497	9,995			0,048			0,006	0,04		
	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
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
75	3. 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
	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

№ 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
	5. запеканка картофельная с сердцем	140	96,321	61,706	55,192	242,638	0,163	0,109	18,2	0,039	0,02	1,42	21,3	89,8	30,32
	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:	600	102,052	66,726	89,024	457,935	0,431	0,203	23,969	2,161	0,04	3,539	65,591	208,933	77,218
	Полдник														
66	1. кефир	147	4,22	4,656	7,796	93,745						0,151	174,64	138,225	20,37
	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:		121,666	89,835	159,279	1037,519	0,764	0,606	28,292	2,302	0,16	28,268	431,495	531,659	137,353
	День 8														
	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
33	2. Какао с молоком	180	2,187	2,398	4,205	48,223	0,028		0,972			0,072	82,935	62,225	9,514
	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:	413	11,519	14,688	48,687	378,288	0,249	0,115	2,302	0,072	0,123	14,068	285,563	232,183	36,653
	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
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. Щи из свежей капусты с курицей	180/10	1,047	0,237	6,107	31,059	0,048	0,028	11,385	0,135		0,478	9,503	22,328	10,677
	4. 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
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:	540	14,624	11,072	58,533	395,527	0,248	0,125	32,387	1,499	0,02	2,558	60,83	147,38	59,233
	Полдник														

№ 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. Молоко	140	5,214	5,958	8,751	111,72	0,074		2,607			0,186	222,32 3	166,83 5	25,509
	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	8,104	7,054	32,031	226,544	0,227	0,085	2,635			13,859	232,30 3	193,33 7	32,7
	Всего за 8й день:		34,86	33,428	154,277	1062,918	0,77	0,356	52,657	1,616	0,986	33,859	601,69 6	589,76 7	142,38 6
	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 молочная "Дружба"	180	3,26	3,21	9,399	80,879	0,055	0,003	1,33			0,217	114,59 3	97,535	17,33
	Всего:	410	8,399	15,045	33,633	306,93	0,237	0,088	2,407	0,07	0,1	13,896	216,68	194,48 2	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	180	-0,002		0,488	1,909		-0,001	-0,016			-0,117	-0,867	-0,611	-0,476
23	3. Свекольник с сметаной с курицей	180	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	2,369	0,603	18,621	89,662	0,137	0,057	15,893			1,022	18,118	64,508	25,864
	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:	609	15,431	11,14	45,041	374,534	0,361	0,166	24,742	0,117	0,001	5,858	55,574	145,17	55,827
	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	180	2,401	2,744	4,751	54,325	0,034		1,2			0,088	102,38 5	76,821	11,746
	Всего:	280	4,427	3,993	14,354	112,886	0,066	0,012	1,632	0,002		0,27	141,62 3	115,27 7	17,81

№ 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 за 9й день:		29,008	30,327	108,178	863,35	0,679	0,281	31,782	0,19	0,102	20,324	425,877	468,429	115,809
	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	180	2,187	2,398	4,205	48,223	0,028		0,972			0,072	82,935	62,225	9,514
	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:	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														
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	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. суп гречневый с курицей	180	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
	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:	620	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	15	1,605	0,24	10,515	51,15	0,023	0,006				0,24	3,6	13,65	2,7
	2. кисель	180	0,06		19,353	77,641			1,245			0,018	0,119		
	Всего:	195	1,665	0,24	29,868	128,791	0,023	0,006	1,245			0,258	3,719	13,65	2,7
	Всего за 10й день:		36,624	40,718	127,688	1062,515	0,846	1,099	176,913	2,466	0,257	27,218	410,625	688,747	166,254
	Всего за 10 дней:		414,988	410,383	1377,653	10196,137	7,421	5,554	563,37	15,173	4,448	264,643	4333,997	5434,136	1365,415

№ 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:		16,3	36,2	54										