

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 112»  
МБДОУ «Детский сад № 112»

390037, г. Рязань, ул. Советской Армии, 10 а  
ОГРН 1026201110374  
ИНН 6230031808 КПП 623001001

телефон 8 (4912) 41-33-29  
факс 8 (4912) 41-32-33  
e - mail: ds112.ryazan@ryazangov.ru

<b>СОГЛАСОВАНО</b> Председатель Совета Учреждения МБДОУ «Детский сад № 112» <i>Е.Н. Михайлова</i> Е.Н. Михайлова « 01 » сентября 2022 года	<b>УТВЕРЖДАЮ</b> Заведующий МБДОУ «Детский сад № 112» <i>С.К. Галахова</i> Галахова С.К. Приказ № 130-ОД от 01.09.2022 г.
--	--



10 - дневное меню  
для организации питания детей 2-3 лет,  
посещающих МБДОУ «Детский сад № 112»  
с 12-ти часовым пребыванием

Разработанное на основе:

1. Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации 2021/ Перевалов А.Я., Тапешкина Н.В.;
2. Сборника рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, 2012 г. Могильный М. П.

**Неделя первая. Понедельник. Первый день.**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
213 (1)	Каша гречневая вязкая на молоке	150	4.3	3.6	20.3	141.6	0.05	0.09	0.162	125	1.3
465 (1)	Кофейный напиток с молоком	150	1	1.3	12.76	81	0.36	0.12	1.17	111	0.12
69 (1)	Бутерброд со сливочным маслом	35	1.6	11	10	146	0.02	0.04	0	0	0.25
	<b>итого за завтрак</b>	<b>335</b>				<b>368,6</b>					
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>										
	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	14	2.8
	<b>итого за 2 - ой завтрак</b>	<b>200</b>				<b>92</b>					
	<b>ОБЕД</b>										
25 (1)	Салат из моркови с зеленым горошком	45	0.7	2.2	1.6	40	0.01	0.02	15.05	27.90	0.35
104 (1) 87 (1)	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	180	1	3.07	3.9	56	0.05	0.1	0.5	19.7	0.57
375 (1)	Плов из отварной птицы	150	10.3	5.4	20.1	177	0.9	0.9	1.07	13.52	0.98
495 (1)	Компот из кураги	160	0.5	0	16	75	-	-	0.4	31.82	1.24
574 (1)	Хлеб ржаной	40	3	0.5	18	93	0.04	0.02	-	10.5	1.0
	<b>итого за обед</b>	<b>575</b>				<b>441</b>					
	<b>ПОЛДНИК</b>										
470 (1)	Бифилайф биопродукт кисломолочный	180	3.1	4	6.1	108	0.08	0.32	2.74	252.8	0.22
578 (1)	Сушки	30	2.8	0.45	24.85	68	0.08	0.04	0.77	13	0.80
	<b>итого за полдник</b>	<b>210</b>				<b>176</b>					
	<b>УЖИН</b>										
261 (1)	Макароны, запеченные с сыром и с яйцом	100	5	6	20.11	159	0.11	11.9	3.5	62.4	0.8
1 (1)	Салат из свежей капусты	50	1	2.2	4.6	47	0.09	0.02	0.081	16.2	0.03
457 (1)	Чай с сахаром	170	1	0.5	8.3	35	-	-	6	10.44	0.48
573 (1)	Хлеб пшеничный	30	1.8	0.45	20.85	80.5	0.08	0.04	0.77	13	0.80
	<b>итого за ужин</b>	<b>350</b>				<b>321,5</b>					
	<b>ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ</b>	<b>1670</b>	<b>46.7</b>	<b>51</b>	<b>208</b>	<b>1399,1</b>	<b>0.85</b>	<b>1.19</b>	<b>46.96</b>	<b>764.26</b>	<b>10.28</b>

**Неделя первая. Вторник. Второй день.**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
139 (1)	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4	5	17	153	0.16	0.08	-	11.28	3.24
462 (1)	Какао с молоком	150	1.7	2.2	11.5	77	0.06	0.18	14.8	152.94	0.54
69 (1)	Бутерброд со сливочным маслом	35	1.6	11	10	146	0.02	0.04	0	0	0.25
	<b>итого за завтрак</b>	<b>365</b>				<b>376</b>					
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>										
82 (1)	Яблоко	95	0.3	0.4	8.3	40.4	0.03	0.02	10	16	2.2
	<b>итого за 2-ой завтрак</b>	<b>95</b>				<b>40,4</b>					
	<b>ОБЕД</b>										
26 (1)	Салат из свёклы отварной	40	4.2	5.3	2.3	35.4	0.1	0.05	8.8	50.27	1
118 (1) 87 (1)	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	170	2.2	2.7	9	52	0.24	0.07	0.55	18.6	0.79
333 (1)	Голубцы ленивые с мясом	60	4.7	6.5	9.6	86	0.10	10	3	60	0.8
377 (1)	Пюре картофельное	120	1.68	3.6	5.8	80	-	-	0.40	14.48	0.94
487 (1)	Компот из яблок с лимоном	150	0.1	0	23.7	99	-	-	0.77	13	0.80
574 (1)	Хлеб ржаной	40	3	0.5	18	93	0.04	0.02	-	10.5	1.0
	<b>итого за обед</b>	<b>580</b>				<b>445,4</b>					
	<b>ПОЛДНИК</b>										
470 (1)	Снежок	170	3.8	3	6	70	0.07	0.08	0.8	39	1.18
531/ 564 (1)	Ватрушки фруктовым фаршем	60	7.5	2.3	21.5	144	0.08	0.09	0.30	80.6	1.1
	<b>итого за полдник</b>	<b>230</b>				<b>214</b>					
	<b>УЖИН</b>										
268 (1)	Омлет натуральный	70	4.1	4.1	2	90.7	0.1	0.06	9	15.06	2.4
25 (1)	Салат из моркови с зелёным горошком	45	0.7	2.2	1.6	40	0.01	0.02	15.05	27.90	0.35
573 (1)	Хлеб пшеничный	30	1.8	0.45	20.85	80.5	0.08	0.04	0.77	13	0.80
499 (1)	Напиток морковно-апельсиновый	170	0.6	0.2	8	65	-	-	6	10.44	0.48
	<b>итого за ужин</b>	<b>315</b>				<b>276,2</b>					
	<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ</b>	<b>1585</b>	<b>42</b>	<b>48.4</b>	<b>206.4</b>	<b>1415</b>	<b>1.14</b>	<b>7.01</b>	<b>181.9</b>	<b>739.79</b>	<b>11.17</b>

**Неделя первая. Среда. Третий день.**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
234 (1)	Каша из овсянных хлопьев «Геркулес» жидкая	180	7.2	5.2	25.79	198	0.1	0.22	0.9	1.39	1.5
462 (1)	Какао с молоком	150	2.7	2.2	13.5	97	0.06	0.18	14.8	152.94	0.54
69 (1)	Бутерброд со сливочным маслом	35	1.6	11	10	146	0.02	0.04	0	0	0.25
	<b>итого за завтрак</b>	<b>365</b>				<b>441</b>					
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>										
	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	14	2.8
	<b>итого за 2-ой завтрак</b>	<b>200</b>				<b>92</b>					
	<b>ОБЕД</b>										
95 (1) 87 (1)	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	160	1	3	4.5	49	1.0	0.7	5.87	30.5	0.80
340 (1)	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	60	4	8	9	135	0.04	0.06	0.57	29.26	0.64
408 (1)	Соус сметанный	25	0.3	1.5	0.4	25	0.01	0.3	2	1	0.5
202 (1)	Каша гречневая рассыпчатая	120	4.3	4.6	17.3	130.6	0.06	0.03	0	4.74	1.5
495 (1)	Компот из смеси сухофруктов	150	0.5	0	14	55	-	-	0.4	31	1.2
574 (1)	Хлеб ржаной	40	3	0.5	18	93	0.04	0.02	-	10.5	1.0
	<b>итого за обед</b>	<b>555</b>				<b>487,6</b>					
	<b>ПОЛДНИК</b>										
470 (1)	Снежок	180	4	3.5	5.2	90	0.07	0.3	1.26	216	0.18
582 (1)	Печенье	25	0.8	2	18	82	0.5	0.6	1.12	12	0.1
	<b>итого за полдник</b>	<b>205</b>				<b>172</b>					
	<b>УЖИН</b>										
359 (1)	Печень говяжья построгановски	60	12.7	2.14	2.1	97	0.03	0.1	0.15	85.4	0.44
205 (1)	Каша рисовая рассыпчатая	120	1.8	3.6	33	120	0.01	0.03	0.11	25.60	0.004
457 (1)	Чай с сахаром	160	0.5	0.5	7.3	32	-	-	6	10.44	0.48
573 (1)	Хлеб пшеничный	30	1.8	0.45	20.85	80.5	0.08	0.04	0.77	13	0.80
	<b>итого за ужин</b>	<b>370</b>				<b>329,5</b>					
	<b>ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ</b>	<b>1695</b>	<b>43.4</b>	<b>46.3</b>	<b>203.5</b>	<b>1522,1</b>	<b>285</b>	<b>33</b>	<b>158.4</b>	<b>550.8</b>	<b>11.4</b>

**Первая неделя. Четверг. Четвертый день.**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
230 (1)	Каша манная молочная жидкая	150	5.17	3.80	25.3	143	0.08	0.12	4.74	99.10	0.74
465 (1)	Кофейный напиток с молоком	150	1.8	1.3	10.76	71	0.36	0.12	1.17	111	0.12
69 (1)	Бутерброд со сливочным маслом	35	1.6	11	10	146	0.02	0.04	0	0	0.25
	<b>итого за завтрак</b>	<b>335</b>				<b>360</b>					
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>										
82 (1)	Яблоко	95	0.4	0.4	8.8	40.4	0.03	0.02	10	16	2.2
	<b>итого за 2-ой завтрак</b>	<b>95</b>				<b>40,4</b>					
	<b>ОБЕД</b>										
15/16 (1)	салат из солёных (свежих) огурцов с луком (по сезону)	35	1	1.5	0.5	18.9	0.2	0.1	3	13	0.3
127 (1) 87 (1)	Суп гороховый на курином бульоне	180	5.5	2.5	15	105	0.1	0.02	8.5	20.9	1.02
339 (1)	Котлета мясная	60	4	8	9	147.1	0.04	0.06	0.57	29.26	0.64
256 (1)	Макаронные изделия отварные	120	3.8	4.6	22.1	181.4	0.11	11.9	3.5	62.4	0.8
491/491 (1)	Компот из свежих (замороженных) ягод (по сезону)	150	0.5	0	7	31	-	-	0.4	31.82	1.24
574 (1)	Хлеб ржаной	40	3	0.5	18	93	0.04	0.02	-	10.5	1.0
	<b>итог за обед</b>	<b>585</b>				<b>576,4</b>					
	<b>ПОЛДНИК</b>										
470 (1)	Бифилайф биопродукт кисломолочный	180	4.4	4	18.6	138	0.07	0.3	1.26	216	0.18
573 (1)	Хлеб пшеничный	20	0.8	0.2	10.85	40.5	0.08	0.04	0.77	13	0.80
	<b>итого за полдник</b>	<b>200</b>				<b>178,5</b>					
	<b>УЖИН</b>										
290 (1)	Оладьи из творога со сгущёнкой	110	7.7	5.8	17.9	132	2	0.26	0.24	155.3	0.69
21 (1)	Салат морковный	50	0.5	0.2	0.5	22	0.02	0.03	0.4	13	0.03
457 (1)	Чай с сахаром	160	1	0.5	7.3	32	-	-	6	10.44	0.48
573 (1)	Хлеб пшеничный	30	1.8	0.45	20.85	80.5	0.08	0.04	0.77	13	0.80
	<b>итого за ужин</b>	<b>350</b>				<b>266,5</b>					
	<b>ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ</b>	<b>1565</b>	<b>43.5</b>	<b>48.9</b>	<b>206.2</b>	<b>1421,8</b>	<b>13.8</b>	<b>1.34</b>	<b>66.90</b>	<b>641.59</b>	<b>12.55</b>

**Неделя первая . Пятница. Пятый день.**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
235 (1)	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6.7	6.6	31.6	213	0.12	0.16	0.24	111.28	1.24
465 (1)	Кофейный напиток с молоком	160	1.8	1.3	12.76	81	0.36	0.12	1.17	111	0.12
69 (1)	Бутерброд со сливочным маслом	33	1.8	3.45	20.85	80.5	0.07	0.04	-	0	0.93
	<b>итого за завтрак</b>	<b>373</b>				<b>374,5</b>					
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>										
82 (1)	Банан	95	0.4	0.4	8.8	40.4	0.04	0.02	-	10.5	
	<b>итого за 2-ой завтрак</b>	<b>95</b>				<b>40,4</b>					
	<b>ОБЕД</b>										
98 (1) 87 (1)	Свекольник на курином бульоне	180	1.75	2.8	0.4	87	0.12	0.15	15.6	61.25	2.2
322 (1)	Рагу из овощей и мяса	150	12.5	4	15	196	0.07	0.10	8.40	95	1
495 (1)	Компот из смеси сухофруктов	150	0.5	0	16	75	-	-	12	23.82	1.24
574 (1)	Хлеб ржаной	40	3	0.5	18	93	0.04	0.02	-	10.5	1.0
	<b>итого за обед</b>	<b>520</b>				<b>451</b>					
	<b>ПОЛДНИК</b>										
470 (1)	Бифилайф биопродукт кисломолочный	180	3.1	3	7.1	98	0.08	0.32	2.74	252.8	0.22
582 (1)	Печенье	30	4.15	3.45	17.8	81	0.2	0.3	0.2	0.6	0.9
	<b>итого за полдник</b>	<b>210</b>				<b>179</b>					
	<b>УЖИН</b>										
307 (1)	Котлеты рыбные	60	7.3	2.5	7.5	83	0.04	0.06	0.57	29.26	0.64
1/9 (1)	Салат из свежей (квашенной) капусты (по сезону)	50	1	2.2	4.6	47	0.03	0.03	4.17	12.71	7.92
457 (1)	Чай	170	1	0.5	8.3	35	-	-	12	23.82	1.24
573 (1)	Хлеб пшеничный	20	0.8	0.2	10.85	40.5	0.08	0.04	0.77	13	0.80
	<b>итого за ужин</b>	<b>300</b>				<b>505,5</b>					
383	<b>ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ</b>	<b>1498</b>	42	47	207.5	<b>1550,4</b>	1.22	1.30	54.28	798.96	21.73

Неделя вторая. Понедельник. Шестой день.

№ рецепт а	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
270 (1)	Омлет с рисовой кашей	70	5.73	7	5.10	107	3.2	0.18	-	0.19	1
69 (1)	Бутерброд со сливочным маслом	35	1.6	11	10	146	0.02	0.04	0	0	0.25
465 (1)	Кофейный напиток с молоком	170	1.6	1.78	12	81	0.02	0.08	0.38	127.3	0.08
	<b>итого за завтрак</b>	<b>290</b>				<b>343</b>					
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>										
	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	14	2.8
	<b>итого за 2-ой завтрак</b>	<b>200</b>				<b>92</b>					
	<b>ОБЕД</b>										
129 (1) 87 (1)	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	180	2	2.5	7.17	70	0.1	0.1	3.7	29	0.7
372 (1)	Котлета куриная	60	12.16	10.4	5.33	157	0.07	0.07	8.92	32.92	0.9
383 (1)	Пюре из овощей	120	1.3	7	11.4	106.4	0.09	0.12	8.43	96.36	1
	Огурец солёный	20	0.3	-	4	7	0.01	0.3	2	1	0.5
495 (1)	Компот из кураги	150	0.5	0	16	75	-	-	0.4	31.82	1.24
574 (1)	Хлеб ржаной	40	3	0.5	18	93	0.04	0.02	-	10.5	1.0
	<b>итого за обед</b>	<b>570</b>				<b>508,4</b>					
	<b>ПОЛДНИК</b>										
480 (1)	Кисель из ябллок сушеных	160	1.8	0.2	16	79	0.05	0.05	0.5	35	1.1
573 (1)	Хлеб пшеничный	20	0.8	0.2	10.85	40.5	0.08	0.04	0.77	13	0.80
	<b>итого за полдник</b>	<b>180</b>				<b>119,5</b>					
	<b>УЖИН</b>										
279 (1)	Запеканка из творога	120	14.3	6.8	14.4	178	0.04	0.1	0.3	176	0.7
406 (1)	Соус молочный сладкий	25	0.06	0.02	1	130	-	-	6	10.44	0.48
457 (1)	Чай с сахаром	170	1	0.5	8.3	35	-	-	6	10.44	0.48
	<b>итого за ужин</b>	<b>315</b>				<b>343</b>					
	<b>ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ</b>	<b>1555</b>	<b>40.7</b>	<b>45.6</b>	<b>202.6</b>	<b>1405,9</b>	<b>11.1</b>	<b>16.4</b>	<b>117.0</b>	<b>797.86</b>	<b>10.91</b>

**Неделя вторая .Вторник. Седьмой день.**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
230 (1)	Каша манная молочная жидкая	180	5.17	5.80	30.3	193	0.14	0.02	-	12.78	1.06
462 (1)	Какао с молоком	150	1.7	2.2	11.5	77	0.06	0.18	14.8	152.94	0.54
69 (1)	Бутерброд со сливочным маслом	35	1.6	11	10	146	0.02	0.04	0	0	0.25
	<b>итого за завтрак</b>	<b>365</b>				<b>413</b>					
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>										
82	Банан	95	0.4	0.4	8.8	40.4	0.03	0.8	10	40	1.6
	<b>итого за 2-ой завтрак</b>	<b>95</b>				<b>40,4</b>					
	<b>ОБЕД</b>										
121 (1)	Уха с крупой	170	4.7	2.2	7.6	59	0.02	0.02	7.5	13.02	0.63
371 (1)	Кнели куриные с рисом	60	5	5	5	102.3	0.08	0.08	3.38	15.09	0.34
410 (1)	Соус сметанный с томатом	25	0.1	5	1	55	0.1	0.3	4.1	12	0.54
256 (1)	Макаронные изделия отварные	120	2.3	12	13	137	0.16	0.12	21.79	44.37	1.2
487 (1)	Компот из яблок с лимоном	160	0.1	0.7	10	45	-	-	0.4	31.82	1.24
574 (1)	Хлеб ржаной	40	3	0.5	18	93	0.04	0.02	-	10.5	1
	<b>итог за обед</b>	<b>575</b>				<b>491,3</b>					
	<b>ПОЛДНИК</b>										
470 (1)	Снежок	180	3.1	3	7.1	98	0.07	0.3	1.26	216	0.18
573 (1)	Хлеб пшеничный	20	1.8	0.45	18.85	40.5	0.08	0.04	0.77	13	0.80
	<b>итого за полдник</b>	<b>200</b>				<b>138,5</b>					
	<b>УЖИН</b>										
465 (2)	Пицца детская	130	13	14	20	250	0.08	0.08	3.38	15.09	0.34
457 (1)	Чай с сахаром	170	1	0.5	8.3	35	0.08	0.04	0.77	13	0.80
	<b>итого за ужин</b>	<b>300</b>				<b>285</b>					
	<b>ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ</b>	<b>1535</b>	<b>44.2</b>	<b>46.7</b>	<b>205.5</b>	<b>1368,2</b>	<b>1.25</b>	<b>1.78</b>	<b>52.5</b>	<b>649</b>	<b>23.44</b>

**Неделя вторая. Среда. Восьмой день.**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
236 (1)	Каша рисовая молочная жидкая	180	4.5	5.4	25.6	183	0.12	0.16	0.24	111.28	1.24
465 (1)	Кофейный напиток с молоком	150	1.6	1.78	9	61	-	-	6	10.44	0.48
72 (1)	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1	3.9	23	115	0.07	0.048	-	13.95	0.93
	<b>итого за завтрак</b>	<b>375</b>				<b>359</b>					
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>										
	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	14	2.8
	<b>итого за 2-ой завтрак</b>	<b>200</b>				<b>92</b>					
	<b>ОБЕД</b>										
115 (1) 87 (1)	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180	2	2.8	7.4	54	0.1	0.10	1	14	1.2
319 (1)	Шницель	60	7.6	7.4	8.3	160	0.07	0.07	8.92	32.92	0.9
202 (1)	Каша гречневая рассыпчатая	120	4.7	4.3	20.1	128.4	0.1	10.9	2.5	60.4	0.8
9 (1)	Салат из квашеной капусты с луком	45	1	1.5	0.5	41.9	0.2	0.1	3	13	0.3
495 (1)	Компот из кураги	150	0.5	0	16	75	-	-	12	23.82	1.24
574 (1)	Хлеб ржаной	40	3	0.5	18	93	0.04	0.02	-	10.5	1
	<b>итого за обед</b>	<b>595</b>				<b>552,3</b>					
	<b>ПОЛДНИК</b>										
470 (1)	Бифилайф биопродукт кисломолочный	180	3.1	3	7.1	98	0.07	0.3	1.26	216	0.18
573 (1)	Сухари	30	1.8	0.45	20.85	80.5	0.08	0.04	0.77	13	0.80
	<b>итог за полдник</b>	<b>210</b>				<b>178,5</b>					
	<b>УЖИН</b>										
357 (1)	Оладьи из печени по кунцевски	60	12	4	9	125	3	0.04	0.2	32.8	0.5
457 (1)	Чай с сахаром	160	1	0.5	7.3	32	0.06	0.18	14.8	152.94	0.54
203 (1)	Каша гречневая рассыпчатая с луком	120	3	3	20	130	0.3	0.01	12.05	24.90	0.3
573 (1)	Хлеб пшеничный	30	1.8	0.45	20.85	80.5	0.08	0.04	0.77	13	0.80
	<b>итого за ужин</b>	<b>370</b>				<b>367,5</b>					

	<b>ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ</b>	<b>1750</b>	45.7	47.6	206.4	1549,3	1.75	2.04	60.33	774.28	12.38
--	------------------------------	-------------	------	------	-------	--------	------	------	-------	--------	-------

**Неделя вторая. Четверг. Девятый день.**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
234 (1)	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая на молоке	180	4.7	7.4	26.8	200	0.1	0.12	0.24	153.10	0.74
462 (1)	Какао с молоком	150	1.8	1.3	12.7	81	0.36	0.12	1.17	111	0.12
63 (1)	Бутерброд с маслом и сыром	50	6.8	8	13.8	155	0.36	0.12	1.17	111	0.12
	<b>итого за завтрак</b>	<b>365</b>				<b>427</b>					
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>										
82 (1)	Груша	95	0.4	0.4	8.8	40.4	-	-	68	0.33	38
	<b>итого за 2-ой завтрак</b>	<b>95</b>				<b>40.4</b>					
	<b>ОБЕД</b>										
16 (1)	Салат из солёных огурцов с луком	45	1	1.3	0.5	30	3	0.3	7	31	1
117 (1)	Суп фасолевый на курином бульоне со сметаной	160	2.8	3	6	60	1.0	0.7	5.87	30.5	0.80
328 (1)	Жаркое по- домашнему	180	10.1	9.4	9.33	270	0.07	0.07	8.92	32.92	0.9
495 (1)	Компот из сушёных яблок	150	0.5	0	14	55	-	-	0.4	31.82	1.24
574 (1)	Хлеб ржаной	40	3	0.5	18	93	0.04	0.02	-	10.5	1.0
	<b>итого за обед</b>	<b>575</b>				<b>508</b>					
	<b>ПОЛДНИК</b>										
470 (1)	Бифилайф биопродукт кисломолочный	180	3.1	3	7.1	98	0.08	0.32	2.74	252.8	0.22
582 (1)	Печенье	30	3.1	3.45	17.8	71	0.08	0.04	0.77	13	0.80
	<b>итого за полдник</b>	<b>210</b>				<b>169</b>					
	<b>УЖИН</b>										
286 (1)	Сырники из творога с повидлом	100	12.8	4.6	12.2	147	0	0	3.2	13	0.3
573 (1)	Хлеб пшеничный	30	1.8	0.45	20.8	80.5	0.08	0.04	0.77	13	0.80
457 (1)	Чай с сахаром	170	1	0.5	8.3	35	-	-	6	10.44	0.48
	<b>итого за ужин</b>	<b>320</b>				<b>262,5</b>					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ</b>	<b>1565</b>	43.2	47.76	207	<b>1406,9</b>	1.13	1.24	182	944.8	12.32

**Неделя вторая. Пятница. Десятый день.**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
229 (1)	Каша «Дружба»	180	4	4	25	173	0.16	0.08	-	11.28	3.24
462 (1)	Какао с молоком	150	1.8	0.45	22.85	75.5	0.08	0.04	0.77	13	0.80
69 (1)	Бутерброд со сливочным маслом	35	1.6	11	10	146	0.02	0.04	0	0	0.25
	<b>итого за завтрак</b>	<b>365</b>				<b>394,5</b>					
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>										
	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	14	2.8
	<b>итого за 2-ой завтрак</b>	<b>200</b>				<b>92</b>					
	<b>ОБЕД</b>										
100 (1) 87 (1)	Рассольник ленинградский на курином бульоне	170	2.2	3.1	8.7	67	3.0	3.0	14.48	40.3	0.8
326 (1)	Бефстроганов из отварного мяса	60	8.3	6.4	2.02	113	0.18	0.14	21	6	0.6
256 (1)	Макаронные изделия отварные	120	2.1	3.4	17.3	142	0.07	0.07	8.92	32.92	0.9
494 (1)	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0.5	0	16	75	-	-	0.4	31.82	1.24
574 (1)	Хлеб ржаной	40	3	0.5	18	93	0.04	0.02	-	10.5	1.0
	<b>итого за обед</b>	<b>540</b>				<b>490</b>					
	<b>ПОЛДНИК</b>										
470 (1)	Снежок	180	4.8	3	7	90	0.07	0.08	0.8	39	1.18
573 (1)	Хлеб пшеничный	30	1.8	0.45	20.85	80.5	0.08	0.04	0.77	13	0.80
	<b>итого за полдник</b>	<b>210</b>				<b>170,5</b>					
	<b>УЖИН</b>										
47 (1)	Винегрет	120	2.8	14.6	8.11	163.4	0.11	11.9	3.5	62.4	0.8
307 (1)	Биточки рыбные	60	7	1	5	68	0.18	0.14	21	6	0.6
457 (1)	Чай с сахаром	160	0.5	0.5	7.3	32	0.06	0.18	14.8	152.94	0.54
573 (1)	Хлеб пшеничный	20	0.8	0.45	18.85	60.5	0.08	0.04	0.77	13	0.80
	<b>итого за ужин</b>	<b>360</b>				<b>323,9</b>					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ</b>	<b>1675</b>	<b>39.8</b>	<b>42.6</b>	<b>200</b>	<b>1470,9</b>	<b>5.56</b>	<b>6.08</b>	<b>78.95</b>	<b>691.77</b>	<b>17.48</b>
	<b>Среднее значение за период 10 дней</b>	<b>1609,3</b>	<b>43.4</b>	<b>48.5</b>	<b>206.4</b>	<b>1411.4</b>					
	<b>Норма</b>	<b>1600</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>					

