

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

СОГЛАСОВАНО Председатель Совета Учреждения МБДОУ «Детский сад № 112» <i>Е.Н. Михайлова</i> Е.Н. Михайлова « 01 » сентября 2022 года	УТВЕРЖДАЮ 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
	ЗАВТРАК										
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
	итого за завтрак	335				368,6					
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	14	2.8
	итого за 2 - ой завтрак	200				92					
	ОБЕД										
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
	итого за обед	575				441					
	ПОЛДНИК										
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
	итого за полдник	210				176					
	УЖИН										
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
	итого за ужин	350				321,5					
	ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ	1670	46.7	51	208	1399,1	0.85	1.19	46.96	764.26	10.28

Неделя первая. Вторник. Второй день.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
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
	итого за завтрак	365				376					
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
82 (1)	Яблоко	95	0.3	0.4	8.3	40.4	0.03	0.02	10	16	2.2
	итого за 2-ой завтрак	95				40,4					
	ОБЕД										
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
	итого за обед	580				445,4					
	ПОЛДНИК										
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
	итого за полдник	230				214					
	УЖИН										
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
	итого за ужин	315				276,2					
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ	1585	42	48.4	206.4	1415	1.14	7.01	181.9	739.79	11.17

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
	ЗАВТРАК										
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
	итого за завтрак	365				441					
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	14	2.8
	итого за 2-ой завтрак	200				92					
	ОБЕД										
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
	итого за обед	555				487,6					
	ПОЛДНИК										
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
	итого за полдник	205				172					
	УЖИН										
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
	итого за ужин	370				329,5					
	ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ	1695	43.4	46.3	203.5	1522,1	285	33	158.4	550.8	11.4

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
	ЗАВТРАК										
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
	итого за завтрак	335				360					
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
82 (1)	Яблоко	95	0.4	0.4	8.8	40.4	0.03	0.02	10	16	2.2
	итого за 2-ой завтрак	95				40,4					
	ОБЕД										
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
	итог за обед	585				576,4					
	ПОЛДНИК										
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
	итого за полдник	200				178,5					
	УЖИН										
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
	итого за ужин	350				266,5					
	ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ	1565	43.5	48.9	206.2	1421,8	13.8	1.34	66.90	641.59	12.55

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
	ЗАВТРАК										
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
	итого за завтрак	373				374,5					
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
82 (1)	Банан	95	0.4	0.4	8.8	40.4	0.04	0.02	-	10.5	
	итого за 2-ой завтрак	95				40,4					
	ОБЕД										
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
	итого за обед	520				451					
	ПОЛДНИК										
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
	итого за полдник	210				179					
	УЖИН										
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
	итого за ужин	300				505,5					
383	ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ	1498	42	47	207.5	1550,4	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
	ЗАВТРАК										
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
	итого за завтрак	290				343					
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	14	2.8
	итого за 2-ой завтрак	200				92					
	ОБЕД										
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
	итого за обед	570				508,4					
	ПОЛДНИК										
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
	итого за полдник	180				119,5					
	УЖИН										
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
	итого за ужин	315				343					
	ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ	1555	40.7	45.6	202.6	1405,9	11.1	16.4	117.0	797.86	10.91

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
	ЗАВТРАК										
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
	итого за завтрак	365				413					
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
82	Банан	95	0.4	0.4	8.8	40.4	0.03	0.8	10	40	1.6
	итого за 2-ой завтрак	95				40,4					
	ОБЕД										
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	0.03	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
	итог за обед	575				491,3					
	ПОЛДНИК										
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
	итого за полдник	200				138,5					
	УЖИН										
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
	итого за ужин	300				285					
	ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ	1535	44.2	46.7	205.5	1368,2	1.25	1.78	52.5	649	23.44

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
	ЗАВТРАК										
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
	итого за завтрак	375				359					
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	14	2.8
	итого за 2-ой завтрак	200				92					
	ОБЕД										
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
	итого за обед	595				552,3					
	ПОЛДНИК										
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
	итог за полдник	210				178,5					
	УЖИН										
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
	итого за ужин	370				367,5					

	ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ	1750	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
	ЗАВТРАК										
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
	итого за завтрак	365				427					
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
82 (1)	Груша	95	0.4	0.4	8.8	40.4	-	-	68	0.33	38
	итого за 2-ой завтрак	95				40.4					
	ОБЕД										
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
	итого за обед	575				508					
	ПОЛДНИК										
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
	итого за полдник	210				169					
	УЖИН										
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
	итого за ужин	320				262,5					
	ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ	1565	43.2	47.76	207	1406,9	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
	ЗАВТРАК										
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
	итого за завтрак	365				394,5					
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	14	2.8
	итого за 2-ой завтрак	200				92					
	ОБЕД										
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
	итого за обед	540				490					
	ПОЛДНИК										
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
	итого за полдник	210				170,5					
	УЖИН										
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
	итого за ужин	360				323,9					
	ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ	1675	39.8	42.6	200	1470,9	5.56	6.08	78.95	691.77	17.48
	Среднее значение за период 10 дней	1609,3	43.4	48.5	206.4	1411.4					
	Норма	1600	42	47	203	1400					

