

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

Титова В.Н.

Введено в действие приказом

№ 78 от «24» 10 2025 г.



**Примерное 10-ти дневное меню
для воспитанников
МБДОУ «Березка»
с 12 часовым пребыванием
(возраст 3-7 лет)**

Примерное десятидневное меню составлено в соответствии с основными принципами организации питания детей в дошкольных образовательных организациях и является документом для организации питания детей МБДОУ «Березка» с 3 до 7 лет с 12-ти часовым пребыванием.

Разработано на основе:

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
- «Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях», разработанный Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, ФБУН» Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены Роспотребнадзора, Новосибирск, 2025г.
- «Единый сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов и т.д., составители Перевалов А.Я., Тапешкина Н.В., Пермь, 2021г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (Сборник технических нормативов) / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М., ДеЛи принт, 2011г.
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания / Под ред. И.М.Скурихина и В.А. Тутельяна М., ДеЛи принт, 2008г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Вит. С	Вит. В1	Вит. В2	Вит. А	Са	Р	Mg	Fe	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У										
<u>Завтрак.</u> Каша ячневая вязкая	200,0	7,1	6,5	27,47	216,86	1,24	0,12		37,84	151,37	233,53	34,9	0,89	227 ЕС
Бутерброд со сл. маслом и сыром	40,0	4,7	5,29	19,73	144,6	0,04	0,04	0,02	18,2	15,7	62,5	8,05	0,52	573 ЕС 6,7
Кофейный напиток с молоком	180,0	2,85	2,41	14,36	91,0	1,2	0,04	0,14	18,0	113,2	81,0	12,6	0,12	395
Итого		14,65	14,2	61,56	452,46	2,48	0,2	0,16	74,04	280,27	377,03	55,55	1,53	
<u>2 завтрак</u> Сок натур.	150,0	0,6	0,6	14,7	70,5	15,0	0,03	0,03	0	24,0	16,5	13,5	3,3	ТХСнК
Итого		0,6	0,6	14,7	70,5	15,0	0,03	0,03	0	24,0	16,5	13,5	3,3	
<u>Обед.</u> Нарезка из огурцов	50,0	0,4	0,05	0,85	5,5	1,25	0,01	0,01	0	11,6	12,1	7,05	0,3	149 ЕС
Борщ с капустой, картофелем	180,0	1,35	3,2	5,05	54,5	5,8	0,03	0,03	0	26,7	35,6	16,9	0,8	95 ЕС
Тефтели мясные с соусом	80,0	8,83	6,24	10,3	133,0	0,45	0,07	0,1	36,0	26,9	106,2	17,2	1,39	287 (2в)
Винегрет овощной	100,0	1,6	6,2	6,6	88,0	6,2	0,04	0,05	0	23,0	42,0	18,0	0,79	47 ЕС
Хлеб пшеничный	40,0	3,0	0,32	19,68	93,6	0	0,04	0	0	8,0	26,0	5,6	0,44	573ЕС
Хлеб ржаной	20,0	1,6	0,3	0,82	41,2	0	0,04	0	0	9,4	31,4	9,4	0,78	574 ЕС
Компот из смеси сухофруктов	180,0	0,4	0,02	61,6	102,7	0,36	0	0	0	28,9	14,0	5,45	1,13	376
Итого		17,18	16,33	104,9	518,5	14,06	0,23	0,19	36,0	134,5	267,3	79,6	4,64	
<u>Полдник/ужин</u> Омлет натуральный	75,0	5,73	11,04	1,1	127,0	0,1	0,04	0,24	191,0	62,8	105,1	10,4	1,18	215
Салат овощной	200,0	3,2	12,4	13,2	176,0	12,4	0,08	0,1	0	46,0	84,0	36,0	1,58	47 ЕС
Хлеб пшеничный	40,0	3,0	0,32	19,68	93,6	0	0,04	0	0	8,0	26,0	5,6	0,44	573ЕС
Чай	200,0	0,2	0,1	9,3	38,0	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	457 ЕС
Йогурт	100	5,0	3,2	3,5	68	0,6	0,04	0,2	0	122	96	15	0,1	ТХСнК
Итого		17,13	27,06	46,78	502,6	14,1	0,2	0,54	191,0	243,9	318,8	71,2	4,12	
Итого за 1 день 1 недели		49,56	58,19	227,94	1544,06	45,64	0,66	0,92	301,04	682,67	979,63	219,85	13,53	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витам ин С	Витами н В1	Витам ин В2	Витами н А	Са	Р	Mg	Fe	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У										
<u>Завтрак.</u> Каша манная вязкая	200,0	6,2	6,37	34,57	224,2	1,25	0,08	0,08	38,67	124,41	123,2 4	20,9	0,54	214 ЕС
Бутерброд со сл. маслом и сыром	40,0	4,7	5,29	19,73	144,6	0,04	0,04	0,02	18,2	15,7	62,5	8,05	0,52	573 ЕС 6,7
Чай с лимоном	180,0	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83	0	0	0	12,8	4,0	2,2	0,32	393
Итого		11,02	11,68	64,5	409,8	4,12	0,12	0,1	56,87	152,91	189,7	31,15	1,38	
<u>Обед</u> Салат из свёклы	50,0	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	0,01	0,02	0	17,58	20,49	10,45	0,67	33
Суп картофельный с крупой	180,0	1,81	2,01	12,25	74,4	5,95	0,03	0,04	0	18,67	62,95	19,1	0,73	80
Плов из отварной птицы	200,0	12,3	8,2	24,8	223,0	0	0,04	0,04	15,0	20,0	87,0	28,0	0,71	375 ЕС
Хлеб пшеничный	40,0	3,0	0,32	19,68	93,6	0	0,04	0	0	8,0	26,0	5,6	0,44	573ЕС
Хлеб ржаной	20,0	1,6	0,3	0,82	41,2	0	0,04	0	0	9,4	31,4	9,4	0,78	574 ЕС
Компот из смеси сухофруктов	180,0	0,4	0,02	61,6	102,7	0,36	0	0	0	28,9	14,0	5,45	1,13	376
Итого		19,82	13,89	123,33	581,85	11,3	0,16	0,1	15,0	102,55	241,8	78,0	4,46	
<u>Полдник/ужин</u> Вареники ленивые со сметаной (15%)	200,0/ 30,0	20,4 0,78	15,8 4,5	27,6 1,08	354,0 48,6	0,2 0,12	0,08 0	0,06 0,03	114,0 30,0	178,0 26,4	286,0 18,3	30,0 0,27	0,92 0,06	289 ЕС
Яблоко	150,0	0,6	0,6	14,7	66,0	15,0	0,05	0,03	0	24,0	16,5	13,5	3,3	368
Молоко	200,0	5,8	5,0	9,6	107,0	2,6	0,08	0,32	40,0	240,0	180,0	28,0	0,2	468 ЕС
Печенье	50,0	3,15	4,9	37,2	216,4	0	0,04	0,02	5,0	14,5	45,0	10,0	1,05	582 ЕС
Итого		31,33	30,8	90,18	792,0	17,92	0,25	0,46	189,0	482,9	545,8	81,77	5,53	
Итого за 2 день 1 недели		62,17	56,37	278,01	1783,65	33,34	0,53	0,66	260,9	741,36	977,3	190,92	11,37	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Вит. С	Вит. В1	Вит. В2	Вит. А	Са	Р	Mg	Fe	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У										
<u>Завтрак</u> Каша рассыпчатая (гречневая)	200,0	11,79	4,77	57,95	340,0	0	0,33	0,16	20,0	21,1	279,7	186,7	6,41	165
Бутерброд со сл. маслом	40,0	3,06	6,12	19,78	146,4	0	0,04	0	32,0	9,92	28,4	5,6	0,45	573/6 ЕС
Какао с молоком	180,0	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	0,05	0,17	22,0	137,0	112,1	19,2	0,43	397
Итого		18,52	14,08	93,55	593,4	1,43	0,42	0,33	74,0	168,02	420,2	211,5	7,29	
<u>Обед</u> Салат из капусты белокочанной и огурцов	50,0	0,5	3,0	1,55	35,0	8,5	0,03	0,03	0	16,0	14,0	7,0	0,25	5 ЕС
Суп с рыбными консервами	180,0	6,7	6,29	7,24	129,73	4,14	0,05	0,1	8,7	22,0	105,59	23,24	0,73	122 ЕС
Ленивые голубцы с соусом	170,0	18,7	19,08	6,8	294,1	12,24	0,68	0,16	32,3	40,8	209,1	34,0	2,91	333 ЕС
Хлеб пшеничный	40,0	3,0	0,32	19,68	93,6	0	0,04	0	0	8,0	26,0	5,6	0,44	573ЕС
Хлеб ржаной	20,0	1,6	0,3	0,82	41,2	0	0,04	0	0	9,4	31,4	9,4	0,78	574 ЕС
Компот из смеси сухофруктов	180,0	0,4	0,02	61,6	102,7	0,36	0	0	0	28,9	14,0	5,45	1,13	376
Итого		30,9	29,01	97,69	696,33	25,24	0,84	0,29	41,0	125,1	400,1	84,69	6,24	
<u>Полдник/ужин</u> Яйцо вареное	40,0	5,1	4,6	0,3	63,0	0	0,03	0,18	100,0	22,0	77,0	5,0	1,01	213
Икра кабачковая	100,0	1,9	8,9	7,7	118,0	7,0	0,02	0,05	0	41,0	37,0	15,0	0,7	150 ЕС
Хлеб пшеничный	40,0	3,0	0,32	19,68	93,6	0	0,04	0	0	8,0	26,0	5,6	0,44	573ЕС
Чай	200,0	0,2	0,1	9,3	38,0	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	457 ЕС
Конфеты шок.	30,0	2,0	9,3	17,0	160,0	0	0,02	0,04	0	18,0	74,0	58,0	1,6	ТХСнК
Йогурт 3,2%	100,0	5,0	3,2	3,5	68,0	0,6	0,04	0,2	20,0	122,0	96,0	15,0	0,1	ТХСнК
Итого		17,2	26,42	57,48	540,6	7,6	0,15	0,47	120,0	216,1	317,7	102,8	4,67	
Итого за 3 день 1 недели		66,62	69,51	248,22	1830,23	34,3	1,41	1,09	235,0	509,22	1138,9	398,9	18,2	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Вит. С	Вит. В1	Вит. В2	Вит. А	Са	Р	Mg	Fe	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У										
<u>Завтрак.</u> Каша пшённая вязкая	200,0	6,3	5,5	36,4	246,7	1,2	0,18	0	0	127,6	198,4	53,3	1,42	225 ЕС
Бутерброд с сыром	30 /10	4,73	6,88	14,56	139,0	0,07	0,05	0,05	46,0	96,1	77,6	13,4	0,71	3
Какао с молоком	180,0	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	0,05	0,17	22,0	137,0	112,1	19,2	0,43	397
Итого		14,7	15,57	66,78	492,7	2,7	0,28	0,22	68,0	360,7	388,1	85,9	2,56	
<u>2 завтрак</u> Фрукты св.(банан)	100,0	0,4	0,4	9,8	44,0	7,0	0,03	0	0	16,1	11,0	9,0	2,21	82 ЕС
Итого		0,4	0,4	9,8	44,0	7,0	0,03	0	0	16,1	11,0	9,0	2,21	
<u>Обед.</u> Помидоры (нарезка)	50,0	0,4	0,05	0,85	5,5	1,75	0,01	0	0	11,6	12,1	7,1	0,3	149 ЕС
Борщ с мясом	180,0	6,19	5,29	9,98	116,4	11,4	0,01	0,1	0	44,5	115,0	33,27	1,6	62
Тефтели рыбные тушеные	80,0	6,77	3,38	11,4	111,45	0,1	0,07	0,06	3,5	22,17	127,1	20,83	0,64	261
Пюре картофельное	130,0	2,65	4,15	17,7	118,8	15,7	0,12	0,09	22,0	32,0	74,8	24,0	0,87	321
Хлеб пшеничный	40,0	3,0	0,32	19,68	93,6	0	0,04	0	0	8,0	26,0	5,6	0,44	573ЕС
Хлеб ржаной	20,0	1,6	0,3	0,82	41,2	0	0,04	0	0	9,4	31,4	9,4	0,78	
Компот из смеси сухофруктов	180,0	0,4	0,02	61,6	102,7	0,36	0	0	0	28,9	14,0	5,45	1,13	376
Итого		21,01	13,51	122,03	589,65	29,31	0,29	0,25	25,5	156,66	400,4	105,65	5,76	
<u>Полдник/ужин</u> Запеканка из творога со сметаной	170/30	24,81	21,99	30,13	467,15	0,41	0,09	0	28,5	274,2	373,07	40,17	1,22	237
Ряженка	200,0	5,8	5,0	8,0	101,0	1,4	0,08	0	40,0	240,8	180,6	28,1	0,2	401
Салат морковно- яблочный	150,0	1,5	9,15	11,25	133,5	8,1	0,08	0	0	34,5,0	57,0	40,50	1,72	22 ЕС
Итого		22,11	36,14	49,38	701,65	9,81	0,25	0	68,5	549,5	610,67	108,77	3,14	
Итого за 4 день 1 недели		58,22	65,62	247,99	1828,0	48,82	0,85	0,47	162,0	1082,96	1410,17	309,32	13,67	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Вит. С	Вит. В1	Вит. В2	Вит. А	Са	Р	Mg	Fe	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У										
<u>Завтрак</u> Каша рисовая вязкая	200,0	5,8	6,4	36,1	225,3	1,23	0,05	0	37,8	119,4	151,0	34,7	0,11	217 ЕС
Батон с маслом сл.	30,0 /8	3,05	6,57	16,22	130,3	0	0,04	0	12,0	77,7	49,5	3,9	0,36	576 ЕС
Чай с молоком	180,0	2,67	2,34	14,31	89,0	1,2	0,04	0,14	18,0	113,9	83,5	13,9	0,37	394
Итого		11,52	15,31	66,63	444,6	2,43	0,13	0,14	67,8	311,0	284,0	52,5	0,84	
<u>2 завтрак</u> Сок натур.	100,0	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,02	0,02	0	16,0	11,0	9,0	2,2	ТХСнК
Итого		0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,02	0,02	0	16,0	11,0	9,0	2,2	
<u>Обед</u> Нарезка из огурцов	50,0	0,4	0,05	0,85	5,5	1,25	0,01	0,01	0	11,6	12,1	7,05	0,3	149 ЕС
Суп картофельный с бобовыми	180,0	4,0	3,83	11,87	98,0	4,23	0,17	0,05	0	27,7	63,4	25,67	1,47	81
Птица отварная	80,0	18,08	13,6	0	195,0	0	0,24	0,07	24,0	19,8	93,6	11,4	0,96	300
Капуста тушеная	130,0	2,57	4,82	12,34	102,7	21,28	0,39	0,05	0	72,54	52,52	25,61	0,98	132
Хлеб пшеничный	40,0	3,0	0,32	19,68	93,6	0	0,04	0	0	8,0	26,0	5,6	0,44	573ЕС
Хлеб ржаной	20,0	1,6	0,3	0,82	41,2	0	0,04	0	0	9,4	31,4	9,4	0,78	574 ЕС
Компот из смеси сухофруктов	180,0	0,4	0,02	61,6	102,7	0,36	0	0	0	28,9	14,0	5,45	1,13	376
Итого		30,05	22,94	107,16	638,7	27,12	0,89	0,18	24,0	177,94	293,02	90,18	6,06	
<u>Полдник/ужин</u> Морковная запеканка	200,0	6,5	5,0	32,5	202,0	1,4	0,13	0	43,0	98,0	145,0	67,0	1,75	188 ЕС
Кефир, ряженка	200,0	5,8	5,0	8,0	101,0	1,4	0,08	0	40,0	240,8	180,6	28,1	0,2	401
Булка домашняя	75,0	5,46	9,39	40,44	268,0	0	0,09	0,05	3,0	14,8	52,5	20,5	0,97	469
Конфеты шок.	30,0	2,0	9,3	17,0	160,0	0	0,02	0,04	0	18,0	74,0	58,0	1,6	ТХСнК
Итого		19,76	28,69	97,94	731,0	2,8	0,32	0,09	86,0	371,6	452,2	173,6	4,52	
Итого за 5 день 1 недели		61,73	67,34	281,53	1861,3	42,35	1,36	0,43	177,8	876,54	1040,22	325,28	13,62	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Вит. С	Вит. В1	Вит. В2	Вит. А	Са	Р	Mg	Fe	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У										
<u>Завтрак</u> Каша «Дружба» вязкая	200,0	5,08	6,44	26,9	186,0	1,29	0,08	0,08	38,5	126,9	136,7	29,9	0,43	229 ЕС
Бутерброд со сл. маслом	40,0	3,06	6,12	19,78	146,4	0	0,04	0	32,0	9,92	28,4	5,6	0,45	573/6 ЕС
Чай с сахаром	180,0	0,18	0,1	8,37	34,2	0	0	0	0	4,59	6,93	3,78	0,74	457 ЕС
Итого		8,32	12,66	55,05	366,2	1,29	0,12	0,08	70,5	141,41	172,03	39,28	1,62	
<u>2 завтрак</u> Сок натур.	150,0	0,6	0,6	14,7	70,5	15,0	0,03	0,03	0	24,0	16,5	13,5	3,3	ТХСнК
Итого		0,6	0,6	14,7	70,5	15,0	0,03	0,03	0	24,0	16,5	13,5	3,3	
<u>Обед</u> Нарезка из свеж. огурцов	50,0	0,4	0,05	0,85	5,5	1,25	0,01	0,01	0	11,6	12,1	7,05	0,3	149 ЕС
Борщ с мясом	180,0	7,19	5,29	9,98	116,4	11,4	0,01	0,1	0	44,5	115,0	33,27	1,6	62
Сердце гов. в соусе	70/30	18,0	5,5	5,7	145,0	5,0	0,13	0,13	42,0	18,0	157,0	2026,0	4,35	361ЕС
Каша рассыпчатая перловая	100,0	2,97	3,25	2,08	124,3	0	0,03	0,03	15,2	13,7	103,4	12,7	0,58	207 ЕС
Хлеб пшеничный	40,0	3,0	0,32	19,68	93,6	0	0,04	0	0	8,0	26,0	5,6	0,44	573ЕС
Хлеб ржаной	20,0	1,6	0,3	0,82	41,2	0	0,04	0	0	9,4	31,4	9,4	0,78	574 ЕС
Компот из смеси сухофруктов	180,0	0,4	0,02	61,6	102,7	0,36	0	0	0	28,9	14,0	5,45	1,13	376
Итого		33,56	14,73	100,71	628,7	18,01	0,22	0,28	57,2	133,2	424,38	2099,47	9,18	
<u>Полдник/ужин</u> Суп молочный с рисом	200,0	5,8	5,48	10,13	146,8	0,91	0,11	0,2	30,6	161,92	155,78	29,62	0,54	94
Булка домашняя	75,0	5,46	9,39	40,44	268,0	0	0,09	0,05	3,0	14,8	52,5	20,5	0,97	469
Кефир, ряженка	200,0	5,8	5,0	8,0	106,0	1,4	0,08	0,34	40,0	240,0	180,0	28,0	0,2	ТХСнК
Конфета шок.	30,0	2,0	9,3	17,0	160,0	0	0,02	0,04	0	18,0	74,0	58,0	1,6	ТХСнК
Итого		19,06	29,17	75,57	680,8	2,31	0,30	0,63	73,6	434,72	462,28	132,12	3,31	
Итого за 1 день 2 неделя		61,54	57,16	246,03	1746,2	36,61	0,67	1,02	201,3	733,33	1075,2	2284,4	17,41	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Вит. С	Вит. В1	Вит. В2	Вит. А	Ca	P	Mg	Fe	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У										
<u>Завтрак</u> Макаронник (макаронная запеканка)	170,0	7,5	7,8	43,5	326,0	1,0	0,15	0,1	82,5	106,0	154,0	22,0	1,96	262 EC
Бутерброд со сл. маслом	40,0	3,06	6,12	19,78	146,4	0	0,04	0	32,0	9,92	28,4	5,6	0,45	573/6 EC
Какао с молоком	180,0	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	0,05	0,17	22,0	137,0	112,1	19,2	0,43	397
Итого		14,23	17,11	79,1	579,4	2,47	0,24	0,2	122,7	258,7	328,6	49,25	2,94	
<u>Обед</u> Салат из свёклы	50,0	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	0,01	0,02	0	17,58	20,49	10,45	0,67	33
Борщ с капустой и картофелем	180,0	1,35	3,2	5,05	54,5	5,8	0,03	0,03	0	26,7	35,6	16,9	7,55	95 EC
Котлета из говядины	70,0	9,3	8,6	10,5	170,1	0	0,11	0,11	2,8	37,1	122,5	18,2	1,96	339 EC
Каша рассыпчатая гречневая	130,0	7,38	5,51	27,68	209,88	0	0,18	0,18	20,0	13,88	175,38	116,63	3,93	313
Хлеб пшеничный	40,0	3,0	0,32	19,68	93,6	0	0,04	0	0	8,0	26,0	5,6	0,44	573EC
Хлеб ржаной	20,0	1,6	0,3	0,82	41,2	0	0,04	0	0	9,4	31,4	9,4	0,78	574 EC
Компот из смеси сухофруктов	180,0	0,4	0,02	61,6	102,7	0,36	0	0	0	28,9	14,0	5,45	1,13	376
Итого		23,74	20,99	129,51	719,03	10,91	0,41	0,34	22,8	141,56	425,37	182,63	16,43	
<u>Полдник/ужин</u> Салат из моркови с сухофруктами	200,0	2,4	12,0	22,4	108,0	6,0	0,1	0,1	0	48,0	98,0	68,0	1,28	21 EC
Сырники из творога со сметанным соусом	100/30	25,02	9,3	28,66	338,25	0,31	0,09	0,09	68,75	228,0	316,83	33,89	0,1	286/354 EC
Чай с сахаром	200,0	0,2	0,1	9,3	38,0	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	457 EC
Итого		27,62	21,4	60,36	484,25	6,31	0,19	0,19	68,75	281,1	422,53	106,09	2,2	
Итого за 2 день 2 недели		65,59	59,5	268,97	1782,68	19,69	0,84	0,73	214,25	681,36	1176,5	337,97	21,57	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Вит. С	Вит. В1	Вит. В2	Вит. А	Са	Р	Mg	Fe	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У										
<u>Завтрак.</u> Каша кукурузная вязкая	200,0	5,95	5,03	35,66	209,5	0	0,14	0,02	19,0	14,86	110,38	38,76	1,3	168
Бутерброд со сл. маслом	40,0	3,06	6,12	19,78	146,4	0	0,04	0	32,0	9,92	28,4	5,6	0,45	573 ЕС 6
Кофейный напиток с молоком	180,0	2,85	2,41	14,36	91,0	1,2	0,04	0,14	18,0	113,2	81,0	12,6	0,12	395
Итого		11,86	13,56	69,8	446,9	1,2	0,22	0,16	69,0	137,98	219,8	56,96	1,87	
<u>2 завтрак</u> Сок натур.	150,0	0,6	0,6	14,7	70,5	15,0	0,03	0,03	0	24,0	16,5	13,5	3,3	ТХСиК
Итого		0,6	0,6	14,7	70,5	15,0	0,03	0,03	0	24,0	16,5	13,5	3,3	
<u>Обед</u> Салат из зеленого горошка консервир.	50,0	1,49	2,59	3,13	41,8	5,5	0,05	0,02	0	10,7	29,98	10,4	0,34	10 СР
Суп картофельный с макаронными изделиями	180,0	1,94	2,04	12,34	75,4	5,94	0,08	0,5	0	17,71	48,0	19,44	0,78	82
Рагу из птицы	200,0	21,0	16,0	15,9	319,0	8,3	0,16	0,1	68,0	36,0	229,0	47,0	2,6	376 ЕС
Хлеб пшеничный	40,0	3,0	0,32	19,68	93,6	0	0,04	0	0	8,0	26,0	5,6	0,44	573ЕС
Хлеб ржаной	20,0	1,6	0,3	0,82	41,2	0	0,04	0	0	9,4	31,4	9,4	0,78	574 ЕС
Компот из смеси сухофруктов	180,0	0,4	0,02	61,6	102,7	0,36	0	0	0	28,9	14,0	5,45	1,13	376
Итого		29,43	21,27	113,47	673,7	20,1	0,37	0,62	68,0	110,71	378,38	97,29	6,07	
<u>Полдник/ужин</u> Сельдь атлант.ч.	70,0	15,89	8,82	0	145,6	0	0,11	0,08	21,14	28,21	3,43	45,35	0	80 ЕС
Отварной картофель с маслом	150,0	2,95	4,0	23,3	163,2	21,3	0,15	0,09	19,36	15,7	80,8	29,7	13	125
Салат из репчатого лука	50	0,7	3,1	3,9	46,1	4,75	0,02	0,01	0	14,7	27,61	6,5	0,38	11
Хлеб пшеничный	40,0	3,0	0,32	19,68	93,6	0	0,04	0	0	8,0	26,0	5,6	0,44	573ЕС
Чай	200,0	0,2	0,1	9,3	38,0	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	457 ЕС
Итого		22,74	16,34	51,18	486,5	26,05	0,36	0,18	40,5	71,71	145,54	91,35	14,64	
Итого за 3 день 2 недели		64,63	51,77	249,15	1677,6	62,35	0,98	0,99	177,5	521,9	760,22	259,1	22,58	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Вит. С	Вит. В1	Вит. В2	Вит. А	Са	Р	Mg	Fe	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У										
<u>Завтрак</u> <u>Омлет</u>	85,0	7,52	13,46	1,51	157,0	0,15	0,05	0,31	191,0	62,8	138,6	10,4	1,54	215
Винегрет овощной	100,0	1,6	6,2	6,6	88,0	6,2	0,04	0,05	0	23,0	42,0	18,0	0,79	47 ЕС
Бутерброд со сл. маслом	40,0	3,06	6,12	19,78	146,4	0	0,04	0	32,0	9,92	28,4	5,6	0,45	573/6 ЕС
Чай	180,0	0,18	0,1	8,37	34,2	0	0	0	0	4,59	6,93	3,78	0,74	457 ЕС
Итого		12,36	25,88	36,26	425,6	6,35	0,13	0,36	223,0	100,31	215,93	37,78	3,52	
<u>2 завтрак</u> Сок натуральный	150,0	0,75	0	15,5	64,0	3,0	0,02	0,02	0	10,5	10,5	6,0	2,1	399
Итого		0,75	0	15,5	64,0	3,0	0,02	0,02	0	10,5	10,5	6,0	2,1	
<u>Обед</u> Салат из зеленого горошка консервир.	50,0	1,49	2,59	3,13	41,8	5,5	0,05	0,02	0	10,7	29,98	10,4	0,34	10 СР
Рассольник ленинградский	180,0	1,89	3,67	9,5	78,9	5,1	0,06	0,04	0	12,07	43,9	18,4	0,6	100 ЕС
Котлета рыбная любительская	100,0	12,5	1,5	5,2	84,0	0,7	0,07	0,05	39,0	43,0	179,0	29,0	0,87	308 ЕС
Отварной картофель с маслом	130,0	1,28	1,75	10,1	141,48	9,22	0,07	0,04	8,4	6,8	35,2	12,9	0,57	125
Хлеб пшеничный	40,0	3,0	0,32	19,68	93,6	0	0,04	0	0	8,0	26,0	5,6	0,44	573ЕС
Хлеб ржаной	20,0	1,6	0,3	0,82	41,2	0	0,04	0	0	9,4	31,4	9,4	0,78	574 ЕС
Компот из смеси сухофруктов	180,0	0,4	0,02	61,6	102,7	0,36	0	0	0	28,9	14,0	5,45	1,13	376
Итого		22,16	10,15	110,03	583,68	20,88	0,33	0,15	47,4	118,87	359,48	91,15	4,73	
<u>Полдник/ужин</u> Суп молочный с мак. изд.	200,0	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	0,09	0,2	32,6	161,62	137,98	24,14	0,51	93
Блинчики с джемом	260,0	15,8	16,0	69,0	483,0	2,5	0,22	0,2	112,0	260,0	268,0	41,0	1,53	524 ЕС
Яблоко	100,0	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,03	0,02	0	16,0	11,0	9,0	2,2	ТХСиК
Итого		21,65	21,61	97,64	675,2	13,41	0,34	0,42	144,6	437,62	416,98	74,14	4,24	
Итого за 4 день 2 недели		56,92	57,64	259,43	1748,48	43,64	0,82	0,95	415,0	667,3	1002,89	209,07	14,59	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Вит. С	Вит. В1	Вит. В2	Вит. А	Ca	P	Mg	Fe	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У										
Завтрак Каша вязкая из крупы «Геркулес»	200,0	8,26	8,85	30,95	236,52	0,7	0,18	0,04	39,84	140,42	224,6	68,95	1,66	212 ЕС
Бутерброд со сл. маслом	40,0	3,06	6,12	19,78	146,4	0	0,04	0	32,0	9,92	28,4	5,6	0,45	573/6 ЕС
Кофейный нап. с молоком	180,0	2,85	2,41	14,36	91,0	1,2	0,04	0,14	18,0	113,2	81,0	12,6	0,12	395
Итого		14,17	17,38	65,09	473,92	1,9	0,26	0,18	89,84	263,54	334,0	87,15	2,23	
2 завтрак Фрукты свежие (груша)	100,0	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0	0,02	0,03	0	19,0	16,0	12,0	2,3	ТХСиК
Итого		0,4	0,3	10,3	47,0	5,0	0,02	0,03	0	19,0	16,0	12,0	2,3	
Обед Нарезка из огурцов	50,0	0,4	0,05	0,85	5,5	1,25	0,01	0,01	0	11,6	12,1	7,05	0,3	149 ЕС
Борщ с мясом	180,0	6,19	5,29	9,98	116,4	11,4	0,01	0,1	0	44,5	115,0	33,27	1,6	62
Гуляш из отв. говядины	70,0	14,0	13,6	2,31	180,6	0	0,02	0,02	18,2	10,5	113,4	15,4	1,93	333 ЕС
Макаронные изд. отварн.	130,0	4,81	4,29	25,6	160,0	0	0,05	0,2	27,3	10,4	51,0	6,5	0,91	256 ЕС
Хлеб пшеничный	40,0	3,0	0,32	19,68	93,6	0	0,04	0	0	8,0	26,0	5,6	0,44	573ЕС
Хлеб ржаной	20,0	1,6	0,3	0,82	41,2	0	0,04	0	0	9,4	31,4	9,4	0,78	574 ЕС
Компот из смеси сухофруктов	180,0	0,4	0,02	61,6	102,7	0,36	0	0	0	28,9	14,0	5,45	1,13	376
Итого		30,5	26,87	120,55	731,0	16,07	0,21	0,31	45,5	120,2	367,3	83,62	7,14	
Полдник/ужин Тефтели рыбные тушеные	100,0	9,57	3,72	9,34	138,75	0,12	0,08	0,06	4,0	21,1	136,7	23,9	0,71	261
Салат из свеклы с зеленым горошком	200,0	3,0	12,4	15,2	184,0	10,4	0,08	0,06	0	54,0	76,0	34,0	2,64	30 ЕС
Хлеб пшеничный	40,0	3,0	0,32	19,68	93,6	0	0,04	0	0	8,0	26,0	5,6	0,44	573ЕС
Чай	200,0	0,2	0,1	9,3	38,0	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	457 ЕС
Вафли	40,0	1,56	12,24	25,0	162,3	0	0,02	0,02	2,4	3,2	16,8	2,4	0,24	
Итого		17,33	28,78	78,52	616,65	10,52	0,22	0,14	6,4	91,4	263,2	70,1	4,86	
Итого за 5 день 2 недели		62,4	73,33	274,46	1868,57	33,49	0,71	0,66	141,74	494,14	980,5	252,87	16,53	