



Утверждаю

Заведующий МБДОУ

Титова В.Н

Введено в действие приказом

№ 11 от « 04 » 10 20 25.

Примерное 10-ти дневное меню
для воспитанников
МБДОУ «Березка»
с 12 часовым пребыванием
(возраст 1-3 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 1 до 3 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	130,0	6,15	5,63	23,8	187,94	1,07	0,10	0,01	37,79	131,18	202,39	30,24	0,77	227 ЕС
Бутерброд со сл. маслом и сыром	30,0	3,52	3,96	14,79	108,37	0,02	0,02	0,01	13,65	11,77	46,87	6,03	0,39	573 ЕС 6,7
Кофейный напиток с молоком	150,0	2,37	2,0	11,96	75,83	1,0	0,02	0,09	15,0	94,33	67,5	10,5	0,1	395
Итого		12,04	11,59	50,55	372,14	2,09	0,14	1,1	66,44	237,28	316,76	46,77	1,26	
<u>Обед.</u> Нарезка из огурцов	30,0	0,24	0,03	0,51	3,3	0,75	0,01	0,01	0	6,96	7,26	4,23	0,18	14 ЕС
Борщ с капустой, картофелем	180,0	1,34	3,19	5,04	54,49	4,83	0,01	0,01	0	2,22	29,66	14,08	0,66	95 ЕС
Тефтели мясные с соусом	60,0	6,62	4,68	7,72	99,75	0,33	0,05	0,1	27,0	20,17	79,65	12,9	1,04	287 (2в)
Винегрет овощной	50,0	0,8	3,1	3,3	44,0	3,1	0,04	0,05	0	11,5	21,0	9,0	0,4	321
Хлеб пшеничный	30,0	2,25	0,24	14,76	70,2	0	0,02	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33	573ЕС
Хлеб ржаной	15,0	1,2	0,22	0,61	30,9	0	0,02	0	0	7,05	23,55	7,05	0,58	574 ЕС
Компот из смеси сухофруктов	150,0	0,33	0,01	51,33	85,58	0,30	0	0	0	24,08	11,66	4,54	0,94	376
Итого		12,78	11,47	83,27	388,22	9,31	0,15	0,17	27,0	77,98	192,28	56,0	4,13	
<u>Полдник/ужин</u> Омлет натуральный	55,0	4,2	8,09	0,80	93,13	0,1	0,03	0,17	140,06	46,05	77,07	7,62	0,86	215
Винегрет овощной	120,0	19,2	7,44	7,92	105,6	8,9	0,05	0,08	0	33,12	60,48	23,32	1,13	47 ЕС
Хлеб пшеничный	30,0	2,25	0,24	14,76	70,2	0	0,02	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33	573ЕС
Чай	180,0	0,18	0,09	8,37	34,2	0	0	0	0	4,59	6,93	3,78	0,73	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		21,18	17,49	108,55	512,35	21,13	0,28	0,68	29,56	62,51	168,64	78,71	12,25	
Итого за 1 день 1 неделя		46,0	40,55	242,37	1272,71	32,53	0,57	1,95	123,0	377,77	677,68	181,48	17,64	

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	150,0	4,65	4,77	25,92	194,01	0,93	0,05	0,05	28,99	93,30	92,42	15,66	0,4	214 ЕС
Бутерброд со сл. маслом и сыром	30,0	3,52	3,96	14,79	108,37	0,02	0,02	0,01	13,65	11,77	46,87	6,03	0,39	573 ЕС 6,7
Чай с лимоном	150,0	0,1	0,01	8,5	34,16	2,35	0	0	0	10,66	3,33	1,83	0,26	393
Итого		8,27	8,74	49,21	336,54	3,3	0,07	0,06	42,64	115,73	142,6	23,52	1,05	
<u>Обед</u> Салат из свёклы	30,0	0,42	1,82	2,5	28,17	2,85	0,01	0,02	0	10,54	12,29	6,27	0,4	33
Суп картофельный с крупой	150,0	1,5	1,67	10,2	62,0	4,95	0,02	0,03	0	15,55	52,45	15,91	0,6	80
Плов из отварной птицы	150,0	9,23	6,15	18,6	167,25	0	0,03	0,03	11,25	15,0	65,25	21,0	0,53	375 ЕС
Хлеб пшеничный	30,0	2,25	0,24	14,76	70,2	0	0,02	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33	573ЕС
Хлеб ржаной	15,0	1,2	0,22	0,61	30,9	0	0,02	0	0	7,05	23,55	7,05	0,58	574 ЕС
Компот из смеси сухофруктов	150,0	0,33	0,01	51,33	85,58	0,30	0	0	0	24,08	11,66	4,54	0,94	376
Итого		14,93	10,11	98,0	444,1	8,1	0,1	0,08	11,25	78,22	184,7	58,97	3,38	
<u>Полдник/ужин</u> Вареники ленивые со сметаной (15%)	150,0/ 15,0	14,28 0,39	11,85 2,25	20,7 0,54	265,5 1,62	0,15 0,06	0,06 0	0,04 0,01	85,50 15,0	133,5 13,2	214,5 19,5	22,5 0,13	0,69 0,03	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	150,0	4,35	3,75	7,2	80,25	1,95	0,06	0,24	30,0	180,0	135,0	21,0	0,15	468 ЕС
Печенье	20,0	3,15	4,9	37,2	86,56	0	0,04	0,02	5,0	14,5	45,0	10,0	1,05	582 ЕС
Итого		22,77	23,35	80,34	499,93	17,16	0,21	0,34	135,5	365,2	430,5	67,13	5,22	
Итого за 2 день 1 неделя		45,97	42,2	227,55	1280,57	28,56	0,38	0,48	189,4	559,15	757,8	149,62	9,65	

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)	120,0	7,07	2,85	3,47	204,0	0	0,23	0,11	14,4	15,99	201,52	134,4	3,68	165
Бутерброд со сл. маслом	30,0	2,29	4,59	14,83	109,8	0	0,02	0	24,0	7,44	21,3	3,15	0,33	573 ЕС 6
Какао с молоком	150,0	3,05	2,65	13,18	89,16	1,19	0,04	0,14	18,33	114,16	93,41	16,0	0,35	397
Итого		12,41	10,09	31,48	402,96	1,19	0,29	0,25	56,73	137,59	316,23	153,55	4,36	
<u>Обед</u> Салат из капусты белокочанной и огурцов	30,0	0,3	1,8	0,93	21,0	5,1	0,02	0,02	0	9,6	8,4	4,2	0,15	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	30,0	2,25	0,24	14,76	70,2	0	0,02	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33	573ЕС
Хлеб ржаной	15,0	1,2	0,22	0,61	30,9	0	0,02	0	0	7,05	23,55	7,05	0,58	574 ЕС
Компот из смеси сухофруктов	150,0	0,33	0,01	51,33	85,58	0,30	0	0	0	24,08	11,66	4,54	0,94	376
Итого		29,48	27,64	81,67	631,5	21,78	0,79	0,28	41,0	109,53	377,80	77,23	5,64	
<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	30,0	2,25	0,24	14,76	70,2	0	0,02	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33	573ЕС
Чай	180,0	0,18	0,09	8,37	34,2	0	0	0	0	4,59	6,93	3,78	0,73	457 ЕС
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		14,43	17,03	34,63	353,4	7,6	0,11	0,25	120,0	195,59	236,43	42,98	2,87	
Итого за 3 день 1 недели		56,32	54,76	147,78	1387,86	30,57	1,19	0,78	217,73	442,71	930,46	273,76	12,87	

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> Каша пшённая вязкая	130,0	5,46	4,76	23,66	104,22	0,78	0,11	0	0	82,94	128,96	34,64	0,92	225 EC
Бутерброд с сыром	15/8,0	2,36	3,44	7,28	139,0	0,03	0,02	0,02	23,0	48,05	38,8	6,7	0,35	3
Какао с молоком	150,0	2,75	2,39	11,86	89,16	1,07	0,02	0,01	16,5	102,8	84,07	14,4	0,32	397
Итого		10,57	10,59	42,80	332,38	1,88	0,15	0,03	39,5	233,79	251,83	55,74	1,59	
<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 EC
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)	30,0	0,24	0,03	0,57	3,3	0,94	0,01	0	0	6,96	9,12	4,26	0,16	148 EC
Борщ с мясом	150,0	7,42	4,4	8,31	80,83	9,5	0,01	0,1	0	37,08	95,83	27,72	1,33	62
Тефтели рыбные тушеные	60,0	5,07	2,53	8,55	83,58	0,07	0,05	0,04	2,62	16,62	95,32	15,62	0,48	261
Пюре картофельное	65,0	1,33	2,08	8,85	59,4	7,85	0,06	0,05	11,0	16,0	37,4	12,0	0,44	321
Хлеб пшеничный	30,0	2,25	0,24	14,76	70,2	0	0,02	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33	573EC
Хлеб ржаной	15,0	1,2	0,22	0,61	30,9	0	0,02	0	0	7,05	23,55	7,05	0,58	574 EC
Компот из смеси сухофруктов	150,0	0,33	0,01	51,33	85,58	0,30	0	0	0	24,08	11,66	4,54	0,94	376
Итого		16,84	9,51	92,98	413,79	18,66	0,17	0,19	13,62	113,79	292,38	75,39	4,26	
<u>Полдник/ужин</u> Запеканка из творога со сметаной	130/ 15,0	18,97	16,81	23,04	357,23	0,31	0,06	0	21,79	209,67	208,81	30,71	0,93	237
Ряженка	180,0	5,8	5,0	8,0	90,9	1,4	0,08	0	40,0	240,8	180,6	28,1	0,2	401
Салат морковно- яблочный	130,0	0,97	5,94	7,31	115,7	8,1	0,08	0	0	345,0	57,0	40,50	1,72	22 EC
Итого		25,74	27,75	38,35	563,83	9,81	0,22	0	61,79	795,47	446,41	99,31	2,85	
Итого за 4 день 1неделя		53,55	48,25	183,93	1353,9	37,35	0,57	0,22	114,91	1159,15	1001,62	239,44	10,91	

[illegible]

	Выход блода	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> Каша «Дружба» вязкая	150,0	3,81	4,83	20,17	139,5	0,96	0,06	0,06	28,87	95,17	102,52	16,81	0,32	229 ЕС
Бутерброд со сл. маслом	30,0	2,29	4,59	14,83	109,8	0	0,02	0	24,0	7,44	21,3	3,15	0,33	573 ЕС 6
Чай	150,0	0,15	0,08	6,97	34,2	0	0	0	0	4,59	6,93	3,78	0,74	457 ЕС
Итого		7,48	8,87	41,93	282,15	0,99	0,09	0,07	42,52	111,53	160,39	26,62	1,45	
<u>Обед</u> Нарезка из св.огурцов	30,0	0,89	1,55	1,88	25,08	3,3	0,03	0,01	0	6,42	17,99	6,24	0,2	10 СР
Борщ с мясом	150,0	5,99	4,4	8,31	97,0	9,5	0,01	0,05	0	37,08	95,83	27,72	1,33	62
Сердце гов. в соусе	50/20	12,6	3,83	3,99	101,5	3,5	0,09	0,09	29,4	12,6	109,9	1448,2	3,05	361 ЕС
Каша перловая рассыпч.	80	2,38	2,6	1,66	99,44	0	0,02	0,02	12,16	10,96	82,72	10,16	0,46	207 ЕС
Хлеб пшеничный	30,0	2,25	0,24	14,76	70,2	0	0,02	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33	573ЕС
Хлеб ржаной	15,0	1,2	0,22	0,61	30,9	0	0,02	0	0	7,05	23,55	7,05	0,58	574 ЕС
Компот из смеси сухофруктов	150,0	0,33	0,01	51,33	85,58	0,30	0	0	0	24,08	11,66	4,54	0,94	376
Итого		25,64	12,85	82,54	509,7	16,6	0,19	0,17	42,0	104,91	361,15	1508,11	7,89	
<u>Полдник/ужин</u> Суп молочный с рисом	130,0	3,77	3,57	6,57	109,9	0,58	0,06	0,13	19,89	105,24	101,25	19,24	0,17	94
Булка домашняя	75,0	0,67	8,43	34,08	241,31	0,50	0,04	0,02	36,0	65,81	87,75	14,06	1,0	526 ЕС
Кефир, ряженка	150,0	5,22	4,5	7,2	79,50	1,26	0,06	0,3	36,0	216,0	162,0	25,2	0,1	ТХСнК
Конфета шок.	15,0	2,0	9,3	17,0	80,0	0	0,02	0,04	0	18,0	74,0	58,0	1,6	ТХСнК
Итого		11,66	26,10	64,85	510,71	2,34	0,18	0,49	91,89	405,05	427,0	116,5	2,87	
Итог 1 день 2 неделя		45,18	48,22	199,12	1349,56	29,93	0,49	0,75	176,4	637,49	959,54	1660,2	13,41	

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)	130,0	5,28	5,96	33,26	249,28	0,88	0,13	0,08	72,79	93,52	135,9	19,41	1,72	262 ЕС
Бутерброд со сл. маслом	30,0	2,29	4,59	14,83	109,8	0	0,02	0	24,0	7,44	21,3	3,15	0,33	573 ЕС 6
Какао с молоком	150,0	3,05	2,65	13,18	89,16	1,19	0,02	0,14	18,33	114,2	93,41	16,0	0,6	397
Итого		11,85	12,57	61,23	446,93	2,09	0,17	0,23	104,77	219,49	276,18	41,44	2,71	
<u>Обед</u> Салат из свёклы	30,0	0,42	1,82	2,5	28,17	2,85	0,01	0,01	0	10,54	12,29	6,27	0,4	33
Борщ с капустой и картофелем	120,0	0,83	2,36	5,86	48,04	3,85	0,01	0,01	0	20,16	24,82	12,22	5,03	57
Котлета из говядины	60,0	7,97	7,37	9,0	145,8	0	0,09	0,09	2,4	31,8	105,0	15,6	1,68	339 ЕС
Каша рассыпчатая гречневая	110,0	6,24	4,66	23,42	177,6	0	0,15	0,15	16,92	11,74	148,4	98,68	3,32	313
Хлеб пшеничный	30,0	2,25	0,24	14,76	70,2	0	0,02	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33	573ЕС 574 ЕС
Хлеб ржаной	15,0	1,2	0,22	0,61	30,9	0	0,02	0	0	7,05	23,55	7,05	0,58	
Компот из смеси сухофруктов	150,0	0,33	0,01	51,33	85,58	0,30	0	0	0	24,08	11,66	4,54	0,94	376
Итого		19,24	16,68	107,48	586,29	7,0	0,30	0,26	19,32	111,37	345,22	148,56	12,28	
<u>Полдник/ужин</u> Салат из моркови с сухофр.	120,0	1,44	7,2	13,44	64,80	3,6	0,06	0,06	0	58,80	4,9	40,8	0,76	21 ЕС
Сырники из творога со сметанным соусом	60,0	14,76	4,68	16,14	189,6	0,15	0,04	0,04	35,16	134,13	186,0	19,38	0,59	286 ЕС
	15,0	0,21	0,75	0,87	11,12	0,01	0,01	0,01	5,07	4,09	3,41	0,05	0	354
Чай	150,0	0,15	0,08	6,97	34,2	0	0	0	0	4,59	6,93	3,78	0,74	457 ЕС
Итог		16,96	13,11	47,22	346,72	13,76	0,14	0,13	40,23	217,61	212,24	73,01	4,29	
Итог за 2 день 2 неделя		48,05	42,36	215,93	1379,94	22,85	0,61	0,62	164,32	548,5	833,64	263,01	19,19	

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	120,0	3,56	3,0	21,39	125,69	0	0,01	0	11,4	8,91	66,22	23,24	0,77	168
Бутерброд со сл. маслом	30,0	2,29	4,59	14,83	109,8	0	0,02	0	24,0	7,44	21,3	3,15	0,33	573 ЕС 6
Кофейный напиток с молоком	150,0	2,37	2,0	11,96	68,25	0,45	0,03	0,11	15,0	94,33	67,5	10,5	0,1	395
Итого		8,22	9,59	48,18	303,74	0,45	0,06	0,11	50,4	110,68	155,02	36,89	1,2	
<u>Обед.</u> Салат из зел.горошка конс.	30,0	0,48	1,8	2,46	28,20	5,4	0	0,01	0	12,6	9,3	4,2	0,17	9 ЕС
Суп картофельный с макаронными изделиями	150,0	1,61	1,7	10,28	62,83	4,95	0,06	0,41	0	14,75	40,0	16,2	0,65	82
Рагу из птицы	130,0	13,65	10,4	10,33	207,35	5,39	0,10	0,06	3,4	23,4	148,85	30,55	1,69	376 ЕС
Хлеб пшеничный	30,0	2,25	0,24	14,76	70,2	0	0,02	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33	573ЕС
Хлеб ржаной	15,0	1,2	0,22	0,61	30,9	0	0,02	0	0	7,05	23,55	7,05	0,58	574 ЕС
Компот из смеси сухофруктов	150,0	0,33	0,01	51,33	85,58	0,30	0	0	0	24,08	11,66	4,54	0,94	376
Итого		19,52	14,37	89,77	485,06	16,04	0,20	0,48	3,4	87,88	252,86	66,74	4,36	
<u>Полдник/ужин</u> Омлет натуральный	55,0	4,2	8,09	0,80	93,13	0,1	0,03	0,17	140,06	46,05	77,07	7,62	0,86	215
Винегрет овощной	120,0	19,2	7,44	7,92	105,6	8,9	0,05	0,08	0	33,12	60,48	23,32	1,13	47 ЕС
Хлеб пшеничный	30,0	2,25	0,24	14,76	70,2	0	0,02	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33	573ЕС
Чай	180,0	0,18	0,09	8,37	34,2	0	0	0	0	4,59	6,93	3,78	0,73	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		36,40	24,92	67,95	585,41	9,60	0,20	0,49	150,86	224,61	301,12	68,66	3,1	
Итого за 3 день 2 недели		64,14	48,88	205,90	1374,21	26,09	0,46	1,08	204,66	423,16	709,0	172,39	8,66	

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> <u>Омлет</u>	65,0	5,75	10,29	10,15	120,05	0,11	0,05	0,23	146,05	4,43	105,52	7,95	1,17	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 EC
Бутерброд со сл. маслом	30,0	2,29	4,59	14,83	109,8	0	0,02	0	24,0	7,44	21,3	3,15	0,33	573 EC 6
Чай	150,0	0,15	0,08	6,97	34,2	0	0	0	0	4,59	6,93	3,78	0,74	457 EC
Итого		9,79	21,16	38,55	352,05	6,31	0,11	0,28	170,05	39,46	175,75	32,88	3,03	
<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 горошка зеленого консервир.	30,0	0,89	1,55	1,88	25,08	3,3	0,03	0,01	0	6,42	17,99	6,24	0,2	10 CP
Рассольник ленинградский	120,0	1,89	3,67	9,5	78,9	5,1	0,06	0,04	0	12,07	43,9	18,4	0,6	100 EC
Котлета рыбная любительская	50,0	6,25	0,75	2,6	42,0	0,35	0,04	0,03	19,5	21,5	89,5	14,5	0,44	308 EC
Отварной картофель с маслом	65,0	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	30,0	2,25	0,24	14,76	70,2	0	0,02	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33	573EC
Хлеб ржаной	15,0	1,2	0,22	0,61	30,9	0	0,02	0	0	7,05	23,55	7,05	0,58	574 EC
Компот из смеси сухофруктов	150,0	0,33	0,01	51,33	85,58	0,30	0	0	0	24,08	11,66	4,54	0,94	376
Итого		14,09	8,19	90,78	474,14	18,27	0,24	0,12	27,9	83,92	241,3	67,83	3,66	
<u>Полдник/ужин</u> Суп молочный с мак.изд.	10,0	5,75	5,21	18,84	130,68	0,91	0,09	0,2	32,6	161,62	137,98	24,14	0,51	93
Блинчики с джемом	180,0	15,8	16,0	69,0	226,0	2,5	0,22	0,2	112,0	260,0	268,0	41,0	1,53	524 EC
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	ТХСнК
Итого		21,95	21,61	97,64	403,68	13,41	0,34	0,42	144,6	437,62	416,98	74,14	4,24	
Итого за 4 день 2 неделя		46,58	50,96	242,47	1293,87	40,99	0,71	0,84	342,55	571,5	844,53	180,85	13,03	

	Выход блода	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»	120,0	4,95	5,3	18,56	141,9	0,73	0,01	0,01	23,89	84,24	134,74	41,36	0,99	212 ЕС
Бутерброд со сл. маслом	30,0	2,29	4,59	14,83	109,8	0	0,02	0	24,0	7,44	21,3	3,15	0,33	573 ЕС 6
Кофейный напиток с молоком	150,0	2,37	2,0	11,96	68,25	0,45	0,03	0,11	15,0	94,33	67,5	10,5	0,1	395
		9,61	11,89	45,35	319,95	1,18	0,06	0,12	62,89	186,01	223,54	57,01	1,42	
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	ТХСнК
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	30,0	0,24	0,03	1,29	3,3	0,75	0,01	0,02	0	4,5	8,1	4,8	0,23	149 ЕС
Борщ с мясом	150,0	5,16	4,41	8,32	97,0	9,5	0	0,08	0	37,08	95,8	27,73	1,3	62
Гуляш из отв. говядины	50,0	10,0	9,71	1,65	129,0	0	0,01	0,01	13,0	7,5	81,0	11,0	1,39	333 ЕС
Макаронные изд. отварн.	100,0	3,7	3,3	19,69	179,01	0	0,02	0,1	17,76	8,0	39,22	5,0	0,82	256 ЕС
Хлеб пшеничный	30,0	2,25	0,24	14,76	70,2	0	0,02	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33	573ЕС
Хлеб ржаной	15,0	1,2	0,22	0,61	30,9	0	0,02	0	0	7,05	23,55	7,05	0,58	574 ЕС
Компот из смеси сухофруктов	150,0	0,33	0,01	51,33	85,58	0,30	0	0	0	24,08	11,66	4,54	0,94	376
Итого		22,88	17,92	97,65	594,99	10,55	0,08	0,21	30,76	94,21	278,83	64,32	5,59	
Полдник/ужин Тефтели рыбные тушеные	60,0	5,73	2,22	5,6	83,25	0,06	0,05	0,03	2,4	12,66	82,02	14,34	0,42	261
Салат из свеклы с зеленым горошком	100,0	1,5	6,2	7,6	92,0	5,2	0,04	0,02	0	27,0	31,33	17,0	1,32	30 ЕС
Хлеб пшеничный	30,0	2,25	0,24	14,76	70,2	0	0,02	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33	573ЕС
Чай	180,0	0,18	0,09	8,37	34,2	0	0	0	0	4,59	6,93	3,78	0,73	457 ЕС
Вафли	30,0	1,17	9,18	18,75	121,72	0	0,01	0,01	1,8	2,4	1,26	1,8	0,18	
Итого		10,83	17,93	55,08	401,37	5,26	0,12	0,06	4,2	52,65	141,04	41,12	2,98	
Итого за 5 день 2 недели		43,72	48,04	208,38	1363,31	21,97	0,28	0,42	97,85	351,87	659,41	174,45	12,29	