

СОГЛАСОВАННО
Директор МКОУ
Кирпичнозаводская СОШ

/Н.Ю. Дюрина/



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель
Красильников Андриан Николаевич

/А.Н. Красильников/



ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей

дошкольного возраста с 12-часовым пребыванием

(зимнее меню для детей от 1,5 до 3 лет)

Примерное типовое меню приготавливаемых блюд

Меню	Прием пищи	Масса	Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины			Минер.вещест	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Fe	Ca
1 день											
Завтрак											
54-20к-2020	каша гречневая на молоке с маслом	150	10,13	4,70	53,78	297,94	0,072	0,108	0,576	0,828	63,252
54-4гн-20	Чай с сахаром и молоком	180	0,66	0,48	6,84	34,32	0	0,036	0,252	0,054	29,844
54-1хл-20	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	14,44	96,80	0,044	0	0	0,44	8
	итого за завтрак	370	14,07	5,74	75,06	429,06	0,116	0,144	0,828	1,322	101,096
2 завтрак											
14	Сок яблочный/компот яблочный	100	0,50	0,00	9,10	38,14	0,01	0,01	4	0,3	10
	итого за второй завтрак	100	0,5	0	9,1	38,14	0,01	0,01	4	0,3	10
Обед											
54-14з-20	Салат свекольный с яблоком	30	0,55	2,84	4,37	45,24	0,01	0,015	4,7	0,785	18,55
54-17с-20	Суп картофельный с вермишелью	150	5,81	4,39	29,20	205,55	0,108	0,054	6,93	1,062	13,842
54-16м-20	Тефтеля куриная	50	6,18	5,68	22,99	167,80	0,028	0,021	1,729	0,434	12,341
54-6г-20	Рис отварной	110	3,71	0,95	36,68	163,24	0,091	0,052	0	1,209	9,802
54-1хн-20	Компот из сухофруктов	180	0,12	0,00	9,44	38,24	0	0	0	0,036	7,974
54-2хл-20	Хлеб ржаной	50	6,50	1,50	20,00	119,50	0,09	0	0	1,95	17,5
	итого за обед	570	22,87	15,36	122,68	739,57	0,327	0,142	13,36	5,476	80,009
Полдник/ужин											
54-3т-20	Ватрушка с творогом	50	5,49	5,12	25,44	169,77	0,07	0,105	0,15	0,285	23,255
54-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	7,23	30,09	0	0	0	0,072	8,568
	Ужин	230	5,67	5,17	32,67	199,86					
54-31г-20	Макароны отварные с сахаром	150	16,32	14,61	84,76	535,81	0,03	0,075	0,585	0,18	60,15
54-2гн-20	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	7,23	30,09	0	0	0	0,072	8,568
54-1хл-20	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	14,44	96,80	0,044	0	0	0,44	8
	итого за полдник/ужин	370	19,78	15,22	106,43	662,70	0,144	0,18	0,735	1,049	108,541
	итого за день	1640	62,89	41,49	345,94	2069,33	0,597	0,476	18,92	8,147	299,646

№ рецептуры	Прием пищи	Масса	Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины			Минер.вещест	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Fe	Ca
2 день											
Завтрак											
54-21к-20	Каша ячневая молочная	150	10,26	10,08	62,64	383,40	0,072	0,09	0,576	0,468	79,398
54-4гн-20	Чай с сахаром и молоком	180	0,66	0,48	6,84	34,32	0	0,036	0,252	0,054	29,844
54-2х-20	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	3,31	4,69	14,48	113,37	0,044	0,006	0	0,455	9,45
	итого за завтрак	405	14,23	15,25	83,96	531,09	1,907	0,132	0,828	0,977	118,692
2 завтрак											
11	Фрукт	100	0,40	0,30	9,50	42,30	0,03	0,02	10	2,2	16
	Итого за второй завтрак	100	0,4	0,3	9,5	42,3	0,03	0,02	10	2,2	16
обед											
54-3з-20	Салат из квашенной капусты	30	0,81	1,88	2,72	31,07	0	0	0,5	0,045	1,595
54-18с-20	Свекольник	150	1,73	2,93	6,95	80,09	0,036	0,036	6,444	0,558	27,612
54-12м-20	Плов с курицей	150	9,18	5,34	56,60	411,18	0,09	0,054	3,15	1,242	16,848
54-1хн-20	Компот из сухофруктов	180	0,12	0,00	9,44	38,24	0	0	0	0,036	7,974
54-2хл-20	Хлеб ржаной	40	6,50	1,50	20,00	119,50	0,09	0	0	1,95	17,5
	итого за обед	580	18,34	11,65	95,71	680,08	0,216	0,09	10,09	3,831	71,529
Полдник											
54-6о-20	Яйцо отварное/ омлет	50	6,35	5,75	0,35	78,55	0,035	0,22	0	1,25	27,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	7,23	30,09	0	0	0	0,072	8,568
	Ужин	230	6,53	5,80	7,58	108,64					
54-19к-20	Суп молочный вермишелевый	150	5,01	5,37	27,64	278,93	0,075	0,075	0,435	0,765	51,75
54-2гн-20	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	7,23	30,09	0	0	0	0,072	8,568
54-1хл-20	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	14,44	96,80	0,044	0	0	0,44	8
	итого за полдник/ужин	370	8,47	5,98	49,31	405,82	0,154	0,295	0,435	2,599	104,386
	итого за день	1685	47,97	38,98	246,06	1767,93	2,307	0,537	21,36	9,607	310,607

	Прием пищи	масса	Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины			Минер.вещест	
№ рецептуры	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Fe	Ca
3 день											
Завтрак											
54-6к-2020	Каша пшеничная молочная	150	9,70	3,95	59,11	310,79	0,18	0,486	0,522	1,8	268,686
54-21гн-2020	Какао с молоком	180	0,77	0,65	9,16	45,57	0,036	0,09	0,756	1,062	82,224
54-1х-20	Хлеб пшеничный с сыром	40/7	5,1	2,41	14,44	99,89	0,046	0,021	0,196	0,503	78,35
	итого за завтрак	377	15,57	7,01	82,71	456,25	0,262	0,597	1,474	3,365	429,26
2 завтрак											
54-33хн-20	компот из свежих яблок	100	0,02	0,02	0,55	2,46	0,01	0,01	4	0,3	10
	итого за второй завтрак	100	0,02	0,02	0,55	2,46	0,01	0,01	4	0,3	10
Обед											
54-16з-20	Винегрет	30	1,04	1,63	4,47	36,75	0,045	0,025	5,335	0,35	8,89
54-17с-20	Суп картофельный с вермишелью	150	5,81	4,39	29,20	205,55	0,126	0,072	17,78	1,098	23,382
54-18м-20	Печень говяжья тушеная	50	3,50	1,80	6,11	98,16	0,077	0,392	8,351	1,456	13,636
54-4г-20	Гречка отварная	110	9,26	3,81	45,64	253,89	0,351	0,169	0	5,512	18,447
54-13хн-20	Напиток из шиповника	180	0,17	0,07	8,71	36,15	0	0,018	45	0,162	11,016
54-2хл-20	Хлеб ржаной	40	6,50	1,50	20,00	119,50	0,09	0	0	1,95	17,5
	итого за обед	560	26,28	13,20	114,13	750,00	0,689	0,676	76,47	10,528	92,871
Полдник											
54-2т-20	Пудинг морковный	50	2,08	10,15	18,10	172,07	0,055	0,08	0,71	0,355	13,62
54-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	7,23	30,09	0	0	0	0,072	8,568
	Ужин	230	2,26	10,20	25,33	202,16					
54-31г-20	Макароны отварные с сахаром	150	16,32	14,61	84,76	535,81	0,24	0,12	0	2,97	39,225
54-2гн-20	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	7,23	30,09	0	0	0	0,072	8,568
54-1хл-20	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	14,44	96,80	0,044	0	0	0,44	8
	Итого полдник/ужин	370	19,78	15,22	106,43	662,70	0,28	0,12	0,00	3,48	55,79
	Итого за весь день	1637	63,91	45,65	329,15	2073,57	1,245	1,403	81,94	17,675	587,924

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	масса	Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины			Минер.вещест	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Fe	Ca
4 день											
Завтрак											
54-26к-20	Каша пшеничная молочная	150	10,38	4,58	66,90	350,34	0,162	0,054	0,234	1,008	38,736
54-4гн-20	Чай с сахаром и молоком	180	0,66	0,48	6,84	34,32	0	0,036	0,252	0,054	29,844
54-1хл-20	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	14,44	96,80	0,044	0	0	0,44	8
	итого за завтрак	370	14,32	5,62	88,18	481,46	0,206	0,09	0,486	1,502	76,58
2 завтрак											
	Сок яблочный	100	0,50	0,00	9,10	38,14	0,01	0,01	4	0,3	10
	итого за второй завтрак	100	0,5	0	9,1	38,14	0,01	0,01	4	0,3	10
Обед											
54-13з-202	Салат из свеклы отварной	30	0,71	0,05	4,55	21,49	0,01	0,02	4,75	0,665	17,575
54-2с-20	Борщ на говяжем бульоне	150	7,57	5,25	28,12	189,98	0,09	0,072	27,34	1,206	47,214
54-10м-19	Рагу из говядины	150	6,19	3,95	18,44	169,04	0,072	0,054	29,81	0,81	34,83
54-1хн-20	Компот из сухофруктов	180	0,12		9,44	38,24	0	0	0	0,036	7,974
54-2хл-20	Хлеб ржаной	40	6,50	1,50	20,00	119,50	0,09	0	0	1,95	17,5
	итого за обед	600	21,09	10,75	80,55	538,25	0,262	0,146	61,9	4,667	125,093
Полдник											
13	Печенье	30	1,88	2,95	18,60	108,70	0,02	0,013	0	0,525	7,25
54-2гн-20	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	7,23	30,09	0	0	0	0,072	8,568
	Ужин	210	2,06	3,00	25,83	138,79					
54-16м-20	Гречка отварная с овощами	150	14,03	12,78	67,56	441,38	0,06	0,03	0,855	0,81	14,415
54-1хл-20	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	14,44	96,80	0,044	0	0	0,44	8
54-2гн-20	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	7,23	30,09	0	0	0	0,072	8,568
	Итого за полдник-ужин	370	17,49	13,39	89,23	568,27	0,124	0,043	0,855	1,919	46,801
	Итого за день	1650	55,46	32,76	292,89	1764,91	0,602	0,289	67,24	8,388	258,474

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	масса	Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины			Минер.вещест	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Fe	Ca
5 день											
Завтрак											
54-9к-20	Каша геркулесовая молочная	150	10,70	7,31	53,69	323,35	0,126	0,09	0,45	0,954	60,858
54-2гн-20	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	7,23	30,09	0	0	0	0,072	8,568
54-2х-20	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	3,31	4,69	14,48	113,37	0,044	0,006	0	0,455	9,45
	итого за завтрак	375	14,19	12,05	75,40	466,81	0,17	0,096	0,45	1,481	78,876
2 завтрак											
	Сок яблочный	100	0,50	0,00	9,10	38,14	0,01	0,01	4	0,3	10
	итого за второй завтрак	100	0,5	0	9,1	38,14	0,01	0,01	4	0,3	10
Обед											
54-27з-20	Салат морковный	30	0,58	2,80	5,23	48,44	0,023	0,2	3,64	0,365	5,23
54-4с-20	Рассольник со сметаной	150	3,70	1,34	20,27	136,94	0,054	0,036	4,518	0,666	20,16
54-5м-20	Котлета мясная с соусом	50	6,67	4,86	13,11	122,86	0,014	0,014	2,59	0,273	14,567
54-1г-20	Макароны отварные	110	14,84	13,03	71,77	463,71	0,208	0,104	0	2,652	38,454
54-1хн-20	Компот из сухофруктов	180	0,12		9,44	38,24	0	0	0	0,036	7,974
54-2хл-20	Хлеб ржаной	40	6,50	1,50	20,00	119,50		0	0	1,95	17,5
	итого за обед	560	32,41	23,53	139,82	929,69	0,299	0,354	10,75	5,942	103,885
Полдник											
54-2в-20	Булочка с повидлом	50	2,98	3,77	20,15	126,42	0,115	0,125	0,195	0,41	5,455
54-2гн-20	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	7,23	30,09	0	0	0	0,072	8,568
	Ужин	230	3,16	3,82	27,38	156,51					
54-9г-20	Рагу из овощей	150	1,86	2,01	9,70	74,33	0,075	0,06	29,37	0,825	37,605
54-2гн-20	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	7,23	30,09	0	0	0	0,072	8,568
54-1хл-20	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	14,44	96,80	0,044	0	0	0,44	8
	итого за полдник/ужин	370	5,32	2,62	31,37	201,22	0,12	0,06	29,37	1,34	54,17
	итого за день	1635	55,58	42,02	283,07	1792,37	0,598	0,52	44,57	9,06	246,934

	Прием пищи	масса	Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины			Минер.вещест	
№ рецептуры	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Fe	Ca
6 день											
Завтрак											
54-21к-20	Каша ячневая молочная	150	10,26	10,08	62,64	383,40	0,072	0,09	0,576	0,468	79,398
54-21гн-20	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	14,44	96,80	0,036	0,09	0,756	1,062	82,224
54-1хл-20	Какао с молоком	180	0,77	0,65	9,16	45,57	0,044	0	0	0,44	8
	Итого за завтрак	400	14,31	11,29	86,24	525,77	0,21	0,14	10,17	1,97	169,622
2 завтрак											
11	Фрукт	100	0,40	0,30	9,50	42,30	0,03	0,02	10	2,2	16
	Итого за второй завтрак	100	0,4	0,3	9,5	42,3	0,03	0,02	10	2,2	16
Обед											
54-17з-20	Салат свекольно морковный	30	0,64	1,88	4,85	38,88	0,02	0,025	3,575	0,505	15,17
54-1с-20	Щи со сметаной	150	2,32	3,07	6,02	129,99	0,036	0,036	17,19	0,432	24,912
54-12м-20	Плов с курицей	150	9,18	5,34	56,60	311,18	0,09	0,054	3,15	1,242	16,848
54-1хн-20	Компот из сухофруктов	180	0,12		9,44	38,24	0	0	0	0,036	7,974
54-2хл-20	Хлеб ржаной	40	6,50	1,50	20,00	119,50	0,09	0	0	1,95	17,5
	Итого за обед	550	18,76	11,79	96,91	637,79	0,236	0,115	23,92	4,165	82,404
Полдник											
54-1т-20	Пудинг творожный	50	4,88	1,68	15,54	106,80	0,04	0,085	0,155	0,325	46,61
54-2гн-20	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	7,23	30,09	0	0	0	0,072	8,568
	Ужин	230	5,06	1,73	22,77	136,89					
54-19к-20	Суп молочный с вермишелью	150	6,01	6,37	29,64	278,93	0,075	0,075	0,435	0,765	51,75
54-1хл-20	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	7,23	30,09	0,044	0	0	0,44	8
54-2гн-20	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	14,44	96,80	0	0	0	0,072	8,568
		370	9,47	6,98	51,31	405,82	0,159	0,16	0,59	1,674	123,496
	Итого за весь день	1650	48	32,09	266,73	1748,57	0,635	0,435	44,68	10,009	391,522

	Прием пищи	масса	Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины			Минер.вещест	
№ рецептуры	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Fe	Ca
7 день											
Завтрак											
54-27к-20	Каша манная молочная	150	10,79	4,27	74,60	379,99	0,162	0,126	0,63	1,116	80,856
54-4гн-20	Чай с сахаром и молоком	180	0,66	0,48	6,84	34,32	0	0,036	0,252	0,054	29,844
54-1хл-20	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	14,44	96,80	0,044	0	0	0,44	8
	Итого за завтрак	370	14,73	5,31	95,88	511,11	0,206	0,162	0,882	1,61	118,7
2 завтрак											
14	Сок яблочный	100	0,50		9,10	38,14	0,01	0,01	4	0,3	10
	итого за второй завтрак	100	0,5	0	9,1	38,14	0,01	0,01	4	0,3	10
Обед											
54-12з-20	Нарезка из соленых огурцов	30	0,40	0,05	0,80	5,25	0,005	0,005	2,08	0,1	5,465
54-8с-20	Суп картофельный с горохом	150	7,56	2,63	21,33	189,23	0,018	0,018	3,51	0,216	9,846
54-18м-20	Печень говяжья тушеная	50	3,50	1,80	6,11	98,16	0,077	0,392	8,351	1,456	13,636
54-4г-20	Гречка отварная	110	9,26	3,81	45,64	253,89	0,351	0,169	0	5,512	18,447
54-1хн-20	Компот из сухофруктов	180	0,12		9,44	38,24	0	0	0	0,036	7,974
54-2хл-20	Хлеб ржаной	40	6,50	1,50	20,00	119,50	0,09	0	0	1,95	17,5
	Итого на обед	560	27,34	9,79	103,32	704,27	0,541	0,584	13,94	9,27	72,868
Полдник											
54-2т-20	Пудинг морковный	50	2,08	10,15	18,10	172,07	0,055	0,08	0,71	0,355	13,62
54-2гн-20	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	7,23	30,09	0	0	0	0,072	8,568
	Ужин	230	2,26	10,20	25,33	202,16					
54-18к-20	Суп молочный с рисом	150	3,08	1,90	31,53	185,54	0,03	0,075	0,585	0,18	60,15
54-2гн-20	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	7,23	30,09	0	0	0	0,072	8,568
54-1хл-20	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	14,44	96,80	0,044	0	0	0,44	8
	Итого на полдник/ужин	370	6,54	2,51	53,20	312,43	0,129	0,155	1,295	1,119	98,906
	Итого за весь день	1630	51,37	27,81	286,83	1768,11	0,886	0,911	20,12	12,299	300,474

	Прием пищи	масса	Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины			Минер.вещест	
№ рецептуры	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Fe	Ca
8 день											
Завтрак											
54-20к-20	Каша гречневая молочная	150	10,13	4,70	53,78	297,94	0,108	0,18	1,17	1,314	117,216
54-21гн-20	Какао с молоком	180	0,77	0,65	9,16	45,57	0,036	0,09	0,756	1,062	82,224
54-1х-20	Хлеб пшеничный с сыром	40/7	5,1	2,41	14,44	99,89	0,046	0,021	0,196	0,503	78,35
	Итого за завтрак	377	16,00	7,76	77,38	443,40	0,19	0,291	2,122	2,879	277,79
2 завтрак											
14	Сок яблочный	100	0,50		9,10	38,14	0,01	0,01	4	0,3	10
	итого за второй завтрак	100	0,5	0	9,1	38,14	0,01	0,01	4	0,3	10
Обед											
54-3з-20	Салат из квашенной капусты	30	0,81	1,88	2,72	31,07	0	0	0,5	0,045	1,595
54-9с-20	Суп картофельный с фасолью	150	10,73	2,23	26,48	168,91	0,288	0,108	3,51	3,438	95,346
54-29м-20	Рагу из курицы	150	5,92	2,89	8,56	133,93	0,072	0,054	23,83	0,882	34,848
54-13хн-20	Напиток из шиповника	180	0,17	0,07	8,71	36,15	0	0,018	45	0,162	11,016
54-2хл-20	Хлеб ржаной	40	6,50	1,50	20,00	119,50	0,09	0	0	1,95	17,5
	Итого за обед	550	24,13	8,57	66,47	489,56	0,45	0,18	72,84	6,477	160,305
Полдник											
54-3т-2020	Ватрушка с творогом	50	5,49	5,12	25,44	169,77	0,07	0,105	0,15	0,285	23,255
54-4гн-2020	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	7,23	30,09	0	0	0	0,072	8,568
	Ужин	230	5,67	5,17	32,67	199,86					
54-31г-20	Макароны отварные с сахаром	150	16,32	14,61	84,76	535,81	0,24	0,12	0	2,97	39,225
54-2гн-20	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	7,23	30,09	0	0	0	0,072	8,568
54-1хл-20	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	14,44	96,80	0,044	0	0	0,44	8
	итого за полдник/ужин	370	19,78	15,22	106,43	662,70	0,354	0,225	0,15	3,839	87,616
	Итого за весь день	1627	66,08	36,72	292,05	1833,66	1,004	0,706	79,11	13,495	535,711

№ рецептуры	Прием пищи	масса	Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины			Минер.вещест	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Fe	Ca
9 день											
Завтрак											
54-9к-20	Каша геркулесовая молочная	130	10,70	7,31	53,69	323,35	0,126	0,09	0,45	0,954	60,858
54-2гн-20	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	7,23	30,09	0	0	0	0,072	8,568
54-1х-20	Хлеб пшеничный с сыром	40/7	5,1	2,41	14,44	99,89	0,046	0,021	0,196	0,503	78,35
	итого за завтрак	357	15,98	9,77	75,36	453,33	0,172	0,111	0,646	1,529	147,776
2 завтрак											
14	Сок яблочный	100	0,50		9,10	38,14	0,01	0,01	4	0,3	10
	итого за второй завтрак	100	0,5	0	9,1	38,14	0,01	0,01	4	0,3	10
Обед											
54-16з-20	Винегрет	30	1,04	1,63	4,47	36,75	0,045	0,025	5,335	0,35	8,89
54-17с-20	Суп картофельный с вермишелью	150	5,81	4,39	29,20	205,55	0,126	0,072	17,78	1,098	23,382
54-10р-20	Рыба тушеная в соусе	50	0,25	2,77	1,54	72,09	0,091	0,077	1,988	0,602	19,999
54-11г-20	Картофельное пюре	110	2,23	2,14	15,77	101,26	0,104	0,078	17,9	0,819	19,89
54-1хн-20	Компот из сухофруктов	180	0,12		9,44	38,24	0	0	0	0,036	7,974
54-2хл-20	Хлеб ржаной	40	6,50	1,50	20,00	119,50	0,09	0	0	1,95	17,5
	итого за обед	560	15,95	12,43	80,42	573,39	0,456	0,252	43,01	4,855	97,635
Полдник											
13	Печенье	30	1,88	2,95	18,60	108,70	0,02	0,013	0	0,525	7,25
54-2гн-20	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	7,23	30,09	0	0	0	0,072	8,568
	Ужин	210	2,06	3,00	25,83	138,79					
54-14м-20	Плов с овощами (постный)	150	8,04	10,29	77,15	433,37	0,06	0,03	0,855	0,81	14,415
54-2гн-20	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	7,23	30,09	0	0	0	0,072	8,568
54-1хл-20	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	14,44	96,80	0,044	0	0	0,44	8
	Итого за полдник-ужин	370	11,50	10,90	98,82	560,26	0,124	0,043	0,855	1,919	46,801
	Итого за день	1597	45,99	36,1	289,53	1763,91	0,762	0,416	48,51	8,603	302,212

№ рецептуры	Прием пищи	масса	Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины			Минер.вещест	
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Fe	Ca
10 день											
Завтрак											
54-26к-20	Каша пшенная на молоке с маслом	150	7,23	3,59	46,27	246,31	0,135	0,045	0,195	0,84	32,28
54-2гн-20	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	7,23	30,09	0	0	0	0,072	8,568
54-2х-2020	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	3,31	4,69	14,48	113,37	0,044	0,006	0	0,455	9,45
	итого за завтрак	375	10,72	8,33	67,98	389,77	0,179	0,051	0,195	1,367	50,298
2 завтрак											
	Сок яблочный	100	0,50		9,10	38,14	0,01	0,01	4	0,3	10
	итого за второй завтрак	100	0,5	0	9,1	38,14	0,01	0,01	4	0,3	10
Обед											
54-21з-20	Салат из свежей капусты и зелени	30	0,78	3,72	2,55	46,80	0,015	0,02	17,38	0,305	22,125
54-2с-20	Борщ с картофелем и со сметаной	150	1,16	1,95	7,03	50,31	0,072	0,054	11,88	0,666	19,242
54-23м-20	Биточки куриные с соусом	50	8,08	7,07	5,76	118,94	0,014	0,035	1,89	0,343	13,447
54-6г-20	Рис отварной	110	3,71	0,95	36,68	163,24	0,091	0,052	0	1,209	9,802
54-22хн-20	Кисель	180			14,10	56,40	0	0	0	0	7,434
54-2хл-20	Хлеб ржаной	40	6,50	1,50	20,00	119,50	0,09	0	0	1,95	17,5
	итого за обед	560	20,23	15,19	86,12	555,19	0,282	0,161	31,15	4,473	89,55
Полдник											
54-2т-20	Пудинг морковный	50	2,08	10,15	18,10	172,07	0,055	0,08	0,71	0,355	13,62
54-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	7,23	30,09	0	0	0	0,072	8,568
	Ужин	230	2,26	10,20	25,33	202,16					
54-3г-20	макаронны отварные с сыром	150	18,62	17,15	83,78	563,95	0,135	0,045	0,195	0,84	32,28
54-2гн-20	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	7,23	30,09	0	0	0	0,072	8,568
54-1хл-20	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	14,44	96,80	0,044	0	0	0,44	8
	Итого полдник/ужин	370	22,08	17,76	105,45	690,84	0,234	0,125	0,905	1,779	71,036
	Итого за весь день	1635	55,79	51,48	293,98	1876,1	0,705	0,347	36,25	7,919	220,884