

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ № дв

г. Буденновска

(Название учреждения)

З.И. Женикова В.П.

(подпись, Ф.И.О.)

« 9 » апрель 2025 г.



СОГЛАСОВАНО:

Начальник межрайонного ТО

Управления Роспотребнадзора

по СК № 2

В.В. Пронькин

» _____ 2025 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для дошкольных образовательных учреждений

на зимне-весенний сезон.

(возрастная категория от 1,5 до 3 лет)

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АБМО

1 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	Р	Fe
завтрак														
185	Каша жидкая молочная манная с сахаром	150/5	2,36	0,23	20,97	95,0		0,03	0,01		5,5	4,2	19,6	0,25
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,01	11,97	75,83	-	0,03	0,03	0,77	98,17	9,88	34,18	0,17
	Итого за завтрак	345	7,19	9,79	47,56	307,06	0,00	0,11	0,07	0,81	113,8 7	24,88	81,68	0,92
2-ой завтрак														
368	Яблоко свежее	100	0,38	0,38	9,26	42,50		0,03	0,28	15,11	15,11	8,50	10,39	0,57
обед														
57	Борщ из св. капусты с картофелем	180	1,31	3,54	9,2	73,90	0,03	0,05	0,05	31,77	40,95	48,03	48,06	1,17
247	Биточек рыбный с соусом красным основным	60/30	7,65	6,08	5,37	106,97	10	1	0,05	0,21	15,3	16,2	120	0,44
321	Гарнир пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,34	109,73	0,02	0,11	0,09	17,06	35,67	22,56	69,44	0,78
306	Горошек зеленый консервированный	40	1,28	0,08	2,6	16,24	-	0,04	0,05	0,4	15,06	7,36	24,8	0,22
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46		0,035	0,3		5,2	7	16,6	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	-	20,83	84,64	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за обед	620	16,54	12,74	76,41	491,97	10,05	1,31	0,54	55,37	130,3 4	119,2 0	299,4 0	4,17
полдник														
474	Булочка российская	50	3,52	4,01	27,76	160,83	10	0,06	0,04	0,01	13,67	12,58	36,42	0,62
392	Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за полдник	200	3,56	4,01	34,75	188,83	10	0,06	0,04	0,05	15,53	14,23	39,52	0,93
	Итого за день	1265	27,79	26,54	168,82	1030,36	20,05	1,50	0,93	71,34	274,7 4	167,3 1	430,9 9	6,62

2 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	Р	Fe
завтрак														
185	Каша жидкая молочная пшениная с маслом	150/5	3,42	0,98	24,63	121		0,11	0,01		8,9	24,7	69,3	0,82
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,52		0,06	0,50		8,66	11,66	27,66	0,54
2	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,49	3,93	27,56	155,57	30	3,93	27,56	155,6	0,002	0,051	0,028	0,10
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	-	-	0,06	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за завтрак	380	10,58	7,81	75,09	413,09	30	4,10	28,13	155,6	19,43	38,07	100,0	1,77
2-ой завтрак														
368	Яблоко свежее	100	0,38	0,38	9,26	42,50		0,03	0,28	15,11	15,11	8,50	10,39	0,57
обед														
81	Суп картофельный с горохом	180	3,68	3,85	11,62	95,85	-	0,22	0,18	4,50	34,20	27,00	34,56	1,62
274/ 824	Зразы, рубленные из говядины с соусом	60/30	7,71	11,06	10,89	173,94	0,02	0,07	1,64	3,30	18,83	19,80	94,80	0,97
317	Гарнир макароны отварные	120	4,56	4,94	21,82	150,0	0,01	0,03	0,02	-	9,60	14,40	30,40	0,72
336	Капуста тушеная	40	0,83	1,30	3,77	30,06	-	0,01	0,08	6,84	23,20	8,00	21,66	0,32
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46		0,035	0,3		5,2	7	16,6	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
382	Кисель из сока	150	0,43	0,05	22,65	92,77	-	0,01	0,01	0,82	11,78	2,52	12,24	0,28
	Итого за обед	620	20,73	21,68	93,39	651,28	0,03	0,445	2,23	15,46	106,4 1	82,52	227,6 6	5,03
полдник														
449	Оладьи со сметаной	80/15	5,17	3,49	28,23	165,00	0,02	0,15	0,15	0,78	130,96	34,04	146,28	1,16
392	Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за полдник	245	5,21	3,49	35,22	193	0,02	0,15	0,15	0,82	132,8	35,69	149,3	1,47
	Итого за день	1345	36,90	33,36	212,96	1299,87	30,05	4,72	30,79	187,0 3	273,7 7	164,7 8	487,5 2	8,84

3 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	P	Fe
завтрак														
215	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,51	157,0	0,19	0,05	0,31	0,15	62,8	10,4	138,6	1,54
50	Икра кабачковая	40	0,56	1,92	3,4	33,12	-	0,03	0,03	2,64	13,66	9,00	22,34	2,32
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,40	0,003	0,038	0,027	0,035	8,5	9,0	23,3	0,42
392	Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за завтрак	295	10,02	15,61	24,33	277,52	0,19	0,12	0,37	2,87	86,82	30,05	187,3	4,59
2-ой завтрак														
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,30	16,0	16,0	9,0	11,0	0,6
обед														
76	Рассольник ленинградский	180	1,49	3,66	10,64	81,50		0,07	0,05	8,51	19,04	18,65	51,80	0,70
304	Плов из птицы	60/120	15,58	18,02	25,5	326,5	27	0,07	0,07	2,21	33,7	34,8	189,7	1,57
137	Рагу из овощей	40	0,64	3,04	3,9	45,6	11,4	0,02	0,02	2,37	9,79	6,48	16,04	0,22
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46		0,035	0,3		5,2	7	16,6	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	-	20,83	84,64	0,07	0,08	1,69	12,75	6,75	9,00	1,65	0,07
	Итого за обед	590	21,56	25,2	83,51	646,9	38,47	0,35	2,13	25,37	78,08	79,73	293,1	3,68
полдник														
	Пряник	40	2,04	1,36	31,04	144,56	-	-	-	-	-	-	-	-
401	Ряженка 2,5 % жирности	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,06	0,255	0,45	186,0	21,0	135	0,15
	Итого за полдник	190	6,39	5,11	37,34	220,56	0,03	0,06	0,255	0,45	186,0	21,0	135	0,15
	Итого за день	1175	38,47	45,92	155,28	1187,38	38,69	0,55	3,05	44,68	366,9	139,7	626,5	9,02

4 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В1	В2	С	Ca	Mg	P	Fe
завтрак														
182	Каша жидкая мол. из гречневой крупы с сахаром	150/5	4,65	3,60	35,63	193,50	-	0,11	0,06	0,75	8,25	73,58	109,6 5	2,48
2	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,49	3,93	27,56	155,57	0,03	3,93	27,56	155,5	0,002	0,051	0,028	0,10
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	69,88	-	0,03	0,03	0,77	98,17	9,88	34,18	0,17
	Итого за завтрак	360	9,48	9,53	73,82	418,95	0,03	4,07	27,65	157,0	106,4	83,51	143,8	2,75
2-ой завтрак														
368	Яблоко свежее	100	0,38	0,38	9,26	42,50		0,03	0,28	15,11	15,11	8,50	10,39	0,57
обед														
67	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,51	6,15	61,20	0,02	0,03	12,67	7,20	12,53	27,43	0,43	0,02
287/ 824	Тефтеля из говядины с соусом красным основным	60/30	8,0	9,81	10,27	161,37	0,003	0,048	2,04	2,52	17,61	17,916	90,126	0,81
314	Гарнир каша вязкая пшениная	120	3,36	4,01	19,15	126,0	0,00	0,01	0,43	-	6,96	5,15	44,47	0,31
70	Огурцы консервированные	40	1,28	0,08	2,60	16,24	0,04	0,28	4	8	8	24,8	0,28	0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46		0,035	0,3		5,2	7	16,6	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
382	Кисель из сока	150	0,43	0,05	22,65	92,77	-	0,01	0,01	0,82	11,78	2,52	12,24	0,28
	Итого за обед	620	17,53	19,7	85,86	590	0,02	0,21	15,57	13,23	72,16	82,93	199,8 3	3,13
полдник														
460	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,0	0,09	0,06	0,05	-	9,7	12,2	37,5	0,64
392	Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за полдник	200	3,58	6,57	34,86	213	0,09	0,06	0,05	0,04	11,56	13,85	40,6	0,95
	Итого за день	1280	30,97	36,18	203,8	1264,45	0,14	4,37	43,55	185,4 7	205,2 5	188,7 9	394,6 8	7,4

5 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	P	Fe
завтрак														
168	Каша вязкая молочная из хл. «Геркулес с сахаром	150/5	4,01	2,06	25,19	135,0		0,1	0,03	0,75	17,8	42,1	107,2	1,16
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,14	-	0,05	0,018	-	7,80	10,50	24,90	0,48
	Масло сливочное мдж 72,5%	5	0,04	3,63	0,07	33	0,02	0,001	0,006	-	1,2	-	1,5	0,01
392	Чай с сахаром	150/7	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за завтрак	340	6,46	5,99	46,74	267,14	0,02	0,15	0,05	0,79	28,66	54,25	136,7	1,96
2-ой завтрак														
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,30	16,0	16,0	9,0	11,0	0,6
обед														
85	Суп картофельный с клецками	180	2,21	3,0	12,2	84,64	0,005	0,05	0,38	4,2	16,90	14,36	37,71	0,59
282/8 24	Котлета из говядины с соусом красным основным	60/30	9,14	7,5	10,42	145,74	0,00	0,05	0,02	1,66	10,20	15,33	104,31	1,97
314	Гарнир каша вязкая пшеничная	120	3,19	3,40	19,64	122,4	0,002	0,01	0,43	-	6,96	5,15	44,47	0,31
54	Икра свекольная	40	0,96	1,84	5,0	40,0	-	0,01	0,12	2,69	14,48	19,11	18,56	0,59
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46		0,035	0,3		5,2	7	16,6	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	-	20,83	84,64	0,07	0,08	1,69	12,75	6,75	9,00	1,65	0,07
	Итого за обед	620	19,35	16,22	90,73	586,08	0,08	0,31	2,94	21,3	64,09	73,75	240,7	4,65
полдник														
237	Запеканка из творога с молоком сгущенным	80/20	15,4	8,70	24,34	237,26	0,056	0,052	0,30	0,88	193,3	30,2	230,5	0,67
392	Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за полдник	250	15,44	8,7	31,33	265,26	0,06	0,05	0,3	0,92	195,1	31,85	233,6	0,98
	Итого за день	1310	41,75	30,91	178,9	1160,88	0,15	0,54	3,59	39,01	303,9 1	159,8 5	611	8,19

6 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	Р	Fe
завтрак														
185	Каша жидкая молочная манная с сахаром	150/5	2,36	0,23	20,97	95,0		0,03	0,01		5,5	4,2	19,6	0,25
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	4	0,046	0,03	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,01	11,97	75,83	-	0,03	0,03	0,77	98,17	9,88	34,18	0,17
	Итого за завтрак	345	7,19	9,79	47,56	307,06	4	0,11	0,07	0,81	113,8	24,88	81,68	0,92
2-ой завтрак														
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,30	16,0	16,0	9,0	11,0	0,6
обед														
57	Борщ из св. капусты с картофелем	180	1,31	3,54	9,2	73,90	30	0,05	0,05	31,77	40,95	48,03	48,06	1,17
255	Биточек рыбный с соусом красным основным	60/30	7,65	6,08	5,37	106,97	66	0,1	0,14	0,18	15,3	16,2	235,2	0,44
321	Гарнир пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,34	109,73	20	0,11	0,09	17,06	35,67	22,56	69,44	0,78
54	Икра морковная	40	0,88	1,84	4,35	37,48		0,02	0,02	2,05	12,26	16,51	28	0,49
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46		0,035	0,3		5,2	7	16,6	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	-	20,83	84,64	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за обед	650	16,14	15,78	78,73	521,41	116	0,39	0,60	51,1	114,8	115,7	417,8 0	4,31
полдник														
449	Оладьи со сметаной	80/15	5,17	3,49	28,23	165,00	0,02	0,15	0,15	0,78	130,96	34,04	146,28	1,16
392	Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	-	0,03	0,03	0,77	98,17	9,88	34,18	0,17
	Итого за полдник	245	5,21	3,49	35,22	193	0,02	0,18	0,18	1,55	229,1	43,92	180,4	1,33
	Итого за день	1340	29,04	29,06	171,61	1063,73	116,0 2	0,71	1,15	69,47	473,8 4	184,5 5	679,9 4	7,13

7 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	P	Fe
завтрак														
168	Каша вязкая молочная из хл. «Геркулес с сахаром	150/5	4,01	2,06	25,19	135,0		0,1	0,03	0,75	17,8	42,1	107,2	1,16
2	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,49	3,93	27,56	155,57	0,03	3,93	27,56	155,5	0,002	0,051	0,028	0,10
392	Чай с сахаром	150/7	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за завтрак	385	6,54	5,99	59,74	318,57	0,03	4,03	27,59	156,3	19,66	43,80	110,3	1,57
2-ой завтрак														
368	Яблоко свежее	100	0,38	0,38	9,26	42,50		0,03	0,28	15,11	15,11	8,50	10,39	0,57
обед														
82	Суп картофельный с лапшой домашней	180	1,94	2,04	12,34	75,60	0,02	0,07	0,68	5,94	23,40	21,60	25,56	0,72
288	Птица отварная, с соусом красным основным	60/30	12,07	10,67	2,49	154,26	28,29	0,03	0,04	2,00	11,45	9,23	47,43	1,63
314	Каша вязкая гречневая	120	3,66	4,0	16,42	116,4	0,01	0,13	1,23	-	19,85	25,53	87,36	1,95
336	Капуста тушеная	40	0,83	1,30	3,77	30,06	-	0,01	0,08	6,84	23,20	8,00	21,66	0,32
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46		0,035	0,3		5,2	7	16,6	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
382	Кисель из сока	150	0,43	0,05	22,65	92,77	-	0,01	0,01	0,82	11,78	2,52	12,24	0,28
	Итого за обед	620	22,45	18,54	80,31	577,75	28,32	0,36	2,34	15,60	98,48	77,68	228,2	6,02
полдник														
	Печенье	40	3,91	3,96	27,20	160,07	-	-	-	-	-	-	-	-
397	Чай с сахаром	150/7	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за полдник	190	3,95	3,96	34,19	188,07	0,02	0,15	0,15	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за день	1295	33,32	28,87	183,50	1126,89	28,37	4,57	30,36	187,1 1	135,1 1	131,6 3	352,0 6	8,47

8 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	Р	Fe
завтрак														
215	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,51	157,0	190	0,05	0,31	0,15	62,8	10,4	138,6	1,54
50	Икра кабачковая	40	0,56	1,92	3,4	33,12	-	0,03	0,03	2,64	13,66	9,00	22,34	2,32
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	59,39	-	0,07	0,63	-	10,83	14,58	34,58	0,67
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	-	-	0,06	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за завтрак	295	13,13	18,33	30,3	338,51	0,19	0,15	1,03	2,83	89,15	35,63	198,6	4,84
2-ой завтрак														
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,30	16,0	16,0	9,0	11,0	0,6
обед														
81	Суп картофельный с горохом	180	3,68	3,85	11,62	95,85	-	0,22	0,18	4,50	34,20	27,00	34,56	1,62
274/ 824	Зразы, рубленные из говядины с соусом	60/30	7,71	11,06	10,89	173,94	0,02	0,07	1,64	3,30	18,83	19,80	94,80	0,97
314	Каша вязкая перловая	120	3,84	3,86	30,6	172,536	0	0	0,53		13,75	24,21	61,12	0,5
70	Огурцы консервированные	40	1,28	0,08	2,60	16,24	0,04	0,28	4	8	8	24,8	0,28	0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46		0,035	0,3		5,2	7	16,6	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	-	20,83	84,64	0,07	0,08	1,69	12,75	6,75	9,00	1,65	0,07
	Итого за обед	620	20,36	19,33	99,18	651,87	0,13	0,76	8,34	28,55	90,33	115,6 1	226,4 1	4,32
полдник														
460	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,0	0,09	0,06	0,05	-	9,7	12,2	37,5	0,64
392	Чай с сахаром	150/7	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,05	2,48	2,20	4,13	0,41
	Итого за полдник	200	3,58	6,57	34,86	213	0,09	0,06	0,05	0,05	12,18	14,4	41,63	1,05
	Итого за день	1215	37,57	44,23	174,44	1245,78	0,41	0,995	9,72	47,43	207,6 6	165,6 4	466,6 6	10,8 1

9 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	Р	Fe
завтрак														
185	Каша жидкая молочная пшениная с маслом	150/5	3,42	0,98	24,63	121		0,11	0,01		8,9	24,7	69,3	0,82
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,14	-	0,05	0,018	-	7,80	10,50	24,90	0,48
	Масло сливочное мдж 72,5%	5	0,04	3,63	0,07	33	0,02	0,001	0,006	-	1,2	-	1,5	0,01
392	Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	-	0,03	0,03	0,77	98,17	9,88	34,18	0,17
	Итого за завтрак	340	5,87	4,91	46,18	253,14	0,02	0,19	0,06	0,77	116,0	45,08	129,8	1,48
2-ой завтрак														
368	Яблоко свежее	100	0,38	0,38	9,26	42,50		0,03	0,28	15,11	15,11	8,50	10,39	0,57
обед														
67	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,51	6,15	61,20	0,02	0,03	12,67	7,20	12,53	27,43	0,43	0,02
305	Котлеты из птицы с соусом красным основ	60/30	9,2	8,29	9,33	148,73	0,02	0,41	0,08	0,44	10,5	14,0	80,3	0,95
314	Каша вязкая пшеничная	120	3,19	3,4	19,64	122,4	0,002	1,01	0,43	-	6,96	5,15	44,47	0,31
54	Икра свекольная	40	0,96	1,84	5,0	40	-	0,01	0,12	2,69	14,48	19,11	18,56	0,59
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46		0,035	0,3		5,2	7	16,6	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
382	Кисель из сока	150	0,43	0,05	22,65	92,77	-	0,01	0,01	0,82	11,78	2,52	12,24	0,28
	Итого за обед	620	18,56	17,57	85,41	573,76	0,08	1,84	17,12	24,58	97,49	115,0 0	189,1 7	4,53
полдник														
474	Булочка российская	50	3,52	4,01	27,76	160,83	10	0,06	0,04	0,01	13,67	12,58	36,42	0,62
401	Ряженка 2,5 % жирности	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,06	0,255	0,45	186,0	21,0	135	0,15
	Итого за полдник	200	7,87	7,76	34,06	236,83	10,03	0,12	0,30	0,46	199,6	33,58	171,4	0,77
	Итого за день	1260	32,68	30,62	174,91	1106,23	10,13	2,18	17,76	40,92	428,3 4	202,2 5	500,8 6	7,35

10 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	Р	Fe
завтрак														
168	Каша вязкая молочная рисовая с сахаром	150/5	2,28	0,33	28,91	128		0,02	0,01		3,5	16,4	49,1	0,35
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,14	-	0,05	0,018	-	7,80	10,50	24,90	0,48
	Масло сливочное мдж 72 5%	5	0,04	3,63	0,07	33	20	0,001	0,006	-	1,2	-	1,5	0,01
392	Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за завтрак	340	4,73	4,26	50,46	260,14	20	0,07	0,03	0,04	14,36	28,55	78,6	1,15
2-ой завтрак														
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,30	16,0	16,0	9,0	11,0	0,6
обед														
76	Рассольник ленинградский	180	1,49	3,66	10,64	81,50		0,07	0,05	8,51	19,04	18,65	51,80	0,70
282/8 24	Шницель из говядины с соусом красным основным	60/30	9,14	7,5	10,42	145,74		0,05	0,02	1,66	10,20	15,33	104,31	1,97
317	Гарнир макароны отварные	120	4,56	4,94	21,82	150,0	10	0,03	0,02	-	9,60	14,40	30,40	0,72
137	Рагу из овощей	40	0,64	3,04	3,9	45,6	11,5	0,02	0,02	2,37	9,79	6,48	16,04	0,22
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46		0,035	0,3		5,2	7	16,6	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	-	20,83	84,64	70	0,08	1,69	12,75	6,75	9,00	1,65	0,07
	Итого за обед	620	19,68	19,62	90,25	616,14	91,5	0,36	2,1	25,29	64,18	74,66	238,2	4,8
полдник														
230	Вареники ленивые с молоком сгущенным	80/20	14,83	10,86	15,31	218,3	56	0,05	0,18	0,19	154,6 4	24,16	184,4	0,54
392	Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за полдник	250	14,87	10,86	22,3	246,3	56	0,05	0,18	0,58	156,5	25,81	187,5	0,85
	Итого за день	1310	39,78	34,74	173,11	1164,98	87,48	0,50	2,61	41,91	251,0 1	138,0 2	515,3 0	7,40
	Итого: за 10 дней	12795	356,95	344,79	1795,53	11711,8	331,4 9	20,64	143,5 1	914,4	2971, 37	1660, 3	5065, 54	82,0 3
	Среднедневное значение	1279,5	35,70	34,48	179,55	1171,18	33,15	2,06	14,35	91,44	297,1 1	166,0 2	506,5 5	8,20