

Утверждаю
Заведующий
МКДОУ «Детский сад «Дюймовочка»»
_____Е.А. Диас-Сантос
«31» августа 2023 г.

10-ти дневное меню для питания детей
муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Дюймовочка»»
Октябрьского района Курской области
(с 12-ти часовым пребыванием детей от 3 до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
День 1												
Завтрак												
	Каша из смеси круп с изюмом, с маслом (вариант 4)	205	10,52	11,86	40,51	311	0,15	0,19	1,2	124,2	1,94	177
	Бутерброд с сыром	40 /5/15	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,11	142,4	0,96	3
	Чай с сахаром	200	0,2	0,02	9,99	40	0,00	0,00	0,03	10,0	0,28	392
Итого за завтрак		465	17,26	20,33	69,89	531	0,22	0,27	1,34	276,6	3,18	
Второй завтрак	Сок яблочный	200	0,9	0	18,8	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52	399
Итого за второй завтрак		200	0,9	0	18,8	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52	
Обед	Салат из свеклы с черносливом	60	0,94	3,12	11,84	79	0,01	0,028	0,06	25,34	0,96	28
	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,3	81	0,1	0,064	9,6	20,68	0,93	77
	Плов из птицы	210	22,26	7,73	35,69	301	0,26	0,11	1,01	40,3	2,03	304
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-	-	-	-	-	
Итого за обед		720	28,81	13,73	105,3	661	0,372	0,208	11,07	118,14	6,16	
Уплотненный полдник	Груши	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	0,03	5	19,0	2,30	368
	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	8,58	247	0,06	0,26	0,24	148,0	0,80	237
	Соус молочный	30	0,62	1,57	2,13	25	0,008	0,022	0,1	19,75	0,057	350
	Какао с молоком	200	4	3,4	17,4	118	0,05	0,17	1,58	137,0	0,43	397
	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	41	0,07	0,04	-	11,0	0,69	466
Итого за уплотненный полдник		480	26,44	19,68	61,56	477	0,218	0,522	6,92	334,75	4,27	
Итого за 1 день		1865	73,41	53,74	255,55	1745	0,83	1,02	22,93	742,09	16,13	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		№ рецептуры
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe	
День 2												
Завтрак												
	Каша вязкая (геркулес)	210	5,39	6,38	32,02	207	0,14	0,04	-	24,5	1,54	168
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	-	-	2,83	12,8	0,32	393
	Бутерброд с сыром	40 /5/ 15	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,11	96,1	0,71	3
Итого за завтрак		470	12,19	14,85	61,61	428	0,21	0,12	2,94	133,4	2,57	
Второй завтрак	Сок яблочный	200	0,9	0	18,8	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52	399
	Печенье	20	1,19	3,25	11,14	80	-	-	-	-	-	
Итого за второй завтрак		220	2,09	3,25	29,94	156	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52	
Обед	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56	0,01	0,02	5,7	21,09	0,79	33
	Суп картофельный с крупой (перловый)	200	2	2,23	13,6	82,6	0,082	0,048	6,6	20,72	0,81	80
	Шницель рубленый из свинины	80	8,33	25,63	11,64	311	0,35	0,08	-	13,4	1,29	282
	Рагу из овощей	150	2,82	6,1	14,27	123	0,083	0,080	10,8	38,53	1,16	342
	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,77	113	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-	-	-	-	-	
Итого за обед		740	17,75	38,23	89	772,6	0,527	0,234	23,5	125,56	5,29	
Уплотненный полдник												
	Яблоки	100	0,04	0,04	9,8	44	0,03	0,02	10	16,0	2,20	368
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137	0,14	0,11	18,16	37,34	1,01	321
	Рыба, припущенная с овощами	80	7,93	4,55	2,2	81	0,03	0,03	1,8	9,4	0,37	244
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-	-	-	-	-	
	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,15	152	0,04	0,14	7,36	113,2	0,12	395
Итого за уплотненный полдник		560	17,98	14,73	68,08	485	0,24	0,3	37,32	175,94	3,7	
Итого за 2 день		1990	50,01	71,06	248,63	1841,6	0,997	0,674	67,36	447,4	14,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		№ рецептуры
			Б	Ж	У		<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>C</i>	<i>Ca</i>	<i>Fe</i>	
День 3												
Завтрак												
	Каша жидкая (овсяная)	205	3,79	5,48	19,03	141	0,18	0,05	-	27,3	1,56	185
	Бутерброд с сыром	40 /5/ 15	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,11	142,4	0,96	3
	Чай с сахаром	200	0,2	0,02	9,99	40	-	-	0,03	10,0	0,28	392
Итого за завтрак		465	10,67	13,95	48,41	361	0,25	0,13	0,14	179,7	2,796	
Второй завтрак	Сок абрикосовый	200	0,9	0	22,86	95	0,04	0,07	7,2	36,0	0,36	399
	Пряник	20	1,19	3,25	11,14	80	-	-	-	-	-	
Итого за второй завтрак		220	2,09	3,25	34	175	0,04	0,07	7,2	36,0	0,36	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47	0,03	0,02	12,25	10,55	0,50	14
	Борщ с картофелем	200	1,63	4,0	11,28	87,8	0,038	0,034	7,03	35,5	0,95	58
	Жаркое по-домашнему	220	27,53	17,47	23,95	265	0,21	0,34	8,97	31,1	4,03	276
	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,77	113	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-	-	-	-	-	
Итого за обед		730	33,58	25,8	82,53	599,8	0,28	0,4	28,65	108,97	6,72	
Уплотненный полдник												
	Бананы	100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8,0	0,60	368
	Сырники с соусом 367	100	18,69	12,67	11,4	234	0,07	0,27	0,25	155,8	0,77	231
	Соус сметанный	30	0,48	4,02	1,49	44	0,004	0,016	0,02	14,47	0,05	367
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	0,28	2,6	226,8	0,19	400
	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0,06	0,05	-	9,7	0,64	460
Итого за уплотненный полдник		480	30,01	28,74	71,36	666	0,254	0,66	12,87	414,7	2,25	
Итого за 3 день		1895	76,35	71,76	236,3	1801,8	0,824	1,26	48,86	739,3	12,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		№ рецептуры
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe	
День 4												
Завтрак												
	Каша вязкая пшениная с маслом	205	7,49	11,27	39,35	289	0,15	0,02	1,36	15,5	1,34	168
	Бутерброд со сливочным маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	-	9,3	0,62	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0,02	9,99	40	-	-	0,03	10,0	0,28	392
Итого за завтрак		445	10,14	18,84	63,96	465	0,2	0,05	1,39	34,8	2,24	
Второй завтрак	Сок виноградный	200	0,54	0,36	29,34	123	0,04	0,02	3,6	36,0	0,72	399
	Печенье	20	1,19	3,25	11,14	80	-	-	-	-	-	
Итого за второй завтрак		220	1,73	3,61	40,48	203	0,04	0,02	3,6	36,0	0,72	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	45	0,027	0,021	10,06	11,21	0,44	15
	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,21	13,05	107,8	0,18	0,058	4,65	30,46	1,62	81
	Запеканка картофельная с мясом	160	12,13	19,50	26,70	237	0,17	0,16	3,80	24,8	1,82	291
	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,77	113	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-	-	-	-	-	
	Соус сметанный	50	0,7	2,49	2,93	37,05	0,01	0,01	0,02	13,65	0,10	354
Итого за обед		720	21,55	30,51	89,39	626,85	0,389	0,255	18,93	111,94	5,22	
Уплотненный полдник												
	Яблоки	100	0,04	0,04	9,8	44	0,03	0,02	10	16,0	2,20	368
	Макароны отварные	150	5,5	4,5	26,7	170	0,056	0,025	-	4,9	1,1	317
	Тефтели рыбные паровые	80	7,72	0,4	1,09	68	0,06	0,04	0,75	20,4	0,60	260
	Соус белый основной	30	0,18	1,05	0,16	14,6	0,003	0,003	0,08	3,51	0,04	347
	Какао с молоком	200	4	3,4	17,4	118	0,05	0,17	1,58	137,0	0,43	397
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71	-	-	-	-	-	
Итого за уплотненный полдник		580	19,81	9,69	69,64	485,6	0,199	0,258	12,41	181,8	4,37	
Итого за 4 день		1965	53,23	62,65	263,47	1780,45	0,828	0,583	36,33	372,3	13,05	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
День 5												
Завтрак												
	Каша из смеси круп	205	10,52	11,68	40,51	311	0,18	0,22	1,2	160,2	1,65	177
	Бутерброд со сливочным маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	-	9,3	0,62	1
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	-	-	2,83	12,8	0,32	393
Итого за завтрак		445	13,09	19,25	65,33	488	0,23	0,25	4,03	182,3	2,59	
Второй завтрак	Сок сливовый	200	0,54	0,18	27,36	113	0,02	0,02	7,2	18,0	0,54	399
	Печенье	20	1,19	3,25	11,14	80	-	-	-	-	-	
Итого за второй завтрак		200	1,73	3,43	38,5	193	0,02	0,02	7,2	18,0	0,54	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	3,07	1,57	36,02	0,014	0,011	3,34	14,02	0,36	19
	Суп картофельный на м/б	200	1,87	2,26	13,3	81	0,10	0,06	9,6	20,68	0,93	77
	Голубцы ленивые с мясом и рисом	160	14,12	9,04	21,26	219	0,08	0,13	20,03	57,3	1,50	298
	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,5	3,51	40,05	0,012	0,016	0,66	14,62	0,19	355
	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,77	113	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-	-	-	-	-	
Итого за обед		720	21,11	17,49	84,11	576,07	0,208	0,223	34,03	138,4	4,22	
Уплотненный полдник												
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	0,03	5	19,0	2,30	368
	Макароны, запеченные с сыром и маслом	205	9,56	8,58	39,24	272	0,08	0,05	0,04	37,3	1,70	207
	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,15	152	0,04	0,14	7,36	113,2	0,12	395
Итого за уплотненный полдник		505	14,54	13,92	70,69	470	0,15	0,22	12,4	169,5	4,12	
Итого за 5 день		1890	50,47	54,11	258,63	1727,07	0,608	0,713	57,66	516	11,97	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
День 6												
Завтрак												
	Каша манная с соком яблочным	210	7,59	4,26	38,63	238	0,08	0,18	1,57	145,6	0,94	175
	Бутерброд со сливочным маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	-	9,3	0,62	1
	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,15	152	0,04	0,14	7,36	113,2	0,12	395
Итого за завтрак		450	14,62	16,85	74,4	526	0,17	0,35	8,93	268,1	1,68	
Второй завтрак	Сок черносмородиновый	200	0,9	0	13,14	56	0,02	0,02	153,9	72,0	0,72	399
	Печенье	20	1,09	3,25	11,14	80	-	-	-	-	-	
Итого за второй завтрак		220	2,09	3,25	24,28	136	0,02	0,02	153,9	72,0	0,72	
Обед	Икра морковная	60	1,3	2,7	6,3	56,4	0,036	0,036	3,08	18,45	0,73	54
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,79	67,8	0,046	0,036	14,77	34,66	0,63	67
	Картофель в молоке	150	13,5	3,7	19,9	227	0,13	0,13	16,3	60,30	0,94	319
	Котлета рубленая из птицы	80	13,07	3,38	12,60	141	0,07	0,06	-	11,3	1,34	305
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	-	-	-	-	-	
	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,77	113	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-	-	-	-	-	
Итого за обед		745	33,05	17,93	90,13	725,2	0,284	0,268	34,55	156,5	4,88	
Уплотненный полдник												
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	0,03	5	19,0	2,30	368
	Винегрет	150	2,06	9,36	6,9	143,6	0,08	0,06	15,5	35,15	1,28	45
	Котлета рыбная	80	11,95	3,01	0,99	103	0,07	0,08	0,36	39,0	0,61	257
	Чай с сахаром	200	0,2	0,02	9,99	40	-	-	0,03	10,0	0,28	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-	-	-	-	-	
Итого за уплотненный полдник		560	16,98	12,99	42,67	403,6	0,18	0,17	20,89	103,15	4,47	
Итого за 6 день		1975	66,74	51,02	231,48	1790,8	1,308	0,808	218,27	599,7	11,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		№ рецептуры
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe	
День 7												
Завтрак												
	Каша вязкая из смеси круп (вариант 3) гречневая	205	7,03	7,56	28,32	209	0,15	0,17	3,35	136,5	1,89	171
	Бутерброд со сливочным маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	-	9,3	0,62	1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,02	9,99	40	-	-	0,03	10,0	0,28	392
Итого за завтрак		445	9,68	15,13	52,93	385	0,2	0,2	3,38	155,8	2,79	
Второй завтрак	Сок яблочный	200	0,9	0	18,8	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52	399
	Печенье	20	1,19	3,25	11,14	80	-	-	-	-	-	
Итого за второй завтрак		150	0,75	0	15,15	64	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52	
Обед	Салат из свеклы с сыром «Российский»	60	2,82	5,72	4,29	80	0,013	0,046	4,94	97,57	0,77	31
	Рассольник	200	1,29	4,05	10,45	83,4	0,07	0,042	6,03	18,72	0,68	73
	Фрикадельки мясные в соусе 356	80	12,54	12,72	11,21	209	0,06	0,12	6,61	37,1	1,21	288
	Соус сметанный с луком (для подачи к блюду)	50	0,8	2,93	3,52	43,75	0,011	0,015	0,63	16,06	0,192	356
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,7	170	0,056	0,025	-	4,9	1,1	317
	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,77	113	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-	-	-	-	-	
Итого за обед		790	26,69	30,54	100,64	786,15	0,212	0,254	12	206,17	5,19	
Уплотненный полдник												
	Бананы	100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8,0	0,60	368
	Вареники ленивые с сахаром и маслом	110	14,79	7,42	24,83	225	0,06	0,21	0,19	94,6	0,59	230
	Блинчики с повидлом	115	5,18	2,76	37,07	190	0,11	0,07	0,03	22,5	1,08	447
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,98	20	112	-	-	0,36	-	-	396

Итого за уплотненный полдник		525	24,41	12,66	102,9	622	0,21	0,33	10,58	125,1	2,27	
Итого за 7 день		1980	62,87	61,58	286,41	1949,15	0,642	0,804	29,56	499,6	12,77	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
День 8												
Завтрак												
	Каша манная вязкая с сахаром	205	4,48	0,44	35,39	163	0,04	0,01	-	9,9	0,46	168
	Бутерброд со сливочным маслом	30\10	2,45	7,55	14,62	136	0.05	0,03	-	9,3	0,62	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0,02	9,99	40	-	-	0,03	0,03	0,28	392
Итого за завтрак		445	7,13	8,01	60	335	0,09	0,04	0,03	19,23	1,36	
Второй завтрак	Сок яблочный	200	0,9	0	18,8	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52	399
	Печенье	20	1,19	3,25	11,14	80	-	-	-	-	-	
Итого за второй завтрак		220	2,09	3,25	29,94	156	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52	
Обед	Салат из зеленого горошка	60	1,7	3,12	3,76	50	0,06	0,028	6,6	12,8	0,41	10
	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,3	81	0,1	0,064	9,6	20,68	0,93	77
	Капуста тушеная	150	3,12	4,9	14,28	113,78	0,04	0,05	26,0	84,01	1,22	336
	Котлета рубленая из свинины	80	8,33	25,63	13,63	311	0,35	0,08	-	13,4	1,29	282
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	-	17,5	-	
Итого за обед		740	18,76	36,53	89,44	755,78	0,642	0,268	42,6	180,21	5,09	
Уплотненный полдник												
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	0,03	5	19,0	2,30	368
	Картофель отварной	150	2,88	4,3	1,4	143,7	0,15	0,09	21,2	14,78	1,16	318
	Рыба, запеченная в омлете	80	12,7	3,63	0,57	94	0,07	0,14	0,30	37,0	0,87	249
	Какао с молоком	200	4	3,4	17,4	118	0,05	0,17	1,43	137,0	0,43	397
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-	-	-	-	-	
Итого за уплотненный полдник		560	21,99	11,93	44,16	472,4	0,3	0,43	27,93	207,7	4,76	
Итого за 8 день		1965	49,97	59,72	223,54	1719,49	1,052	0,766	74,16	419,7	13,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
День 9												
Завтрак												
	Каша вязкая пшениная	205	7,49	11,27	39,01	289	0,15	0,02	-	15,5	1,34	168
	Бутерброд со сливочным маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	-	9,3	0,62	1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,02	9,99	40	-	-	0,03	10,0	0,28	392
Итого за завтрак		445	10,14	18,84	63,62	465	0,2	0,05	0,03	34,8	2,24	
Второй завтрак	Сок абрикосовый	200	0,9	0	22,86	95	0,04	0,07	7,2	36,0	0,36	399
	Печенье	20	1,19	3,25	11,14	80	-	-	-	-	-	
Итого за второй завтрак		220	2,09	3,25	34	175	0,04	0,07	7,2	36,0	0,36	
Обед	Салат из свежих овощей с яблоками	60	0,52	3,12	3,17	43	0,025	0,024	7,53	13,07	0,63	17
	Суп картофельный на м/б с макаронными изделиями	200	10,3	3,9	17,51	105,6	0,09	0,05	6,6	19,68	0,86	82
	Биточки мясные	80	8,85	26,07	4,47	320	0,35	0,08	0	13,4	1,29	282
	Соус томатный	50	0,58	2,1	4,0	37,25	0,01	0,009	1,18	7,94	0,239	348
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	4,8	4,4	0,5	184,3	0,21	0,11	0	14,96	4,6	313
	Кисель из повидла	200	0,088	-	22,26	89,4	0,002	0,004	0,37	10,5	0,288	383
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-	-	-	-	-	
Итого за обед		790	28,44	40,19	68,61	866,55	0,687	0,277	15,68	79,55	7,9	
Уплотненный полдник												
	Яблоки	100	0,04	0,04	9,8	44	0,03	0,02	10,0	16,0	2,20	368
	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	8,58	247	0,05	0,26	0,24	147,3	0,69	237
	Соус молочный	30	0,62	1,57	2,13	25	0,008 1	0,022	0,097	19,75	0,057	350
	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	41	0,07	0,04	-	11,0	0,69	466
	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,15	152	0,04	0,14	7,36	113,2	0,12	395
Итого за уплотненный полдник		480	26,66	21,06	67,81	509	0,198	0,482	17,69	307,25	3,75	

Итого за 9 день		1935	67,33	83,34	234,04	2015,55	1,125	0,879	40,6	457,6	14,25	
-----------------	--	------	-------	-------	--------	---------	-------	-------	------	-------	-------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		№ рецептуры
			Б	Ж	У							
							<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>C</i>	<i>Ca</i>	<i>Fe</i>	
День 10												
Завтрак												
	Каша из смеси круп с яблоками (вариант 2)	200	7,49	9,11	35,17	253	0,11	0,18	1,47	153,7	1,89	180
	Бутерброд с сыром	40 /5/ 15	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,11	142,4	0,96	3
	Чай с сахаром	200	0,20	0,02	9,99	40	-	-	0,03	10,0	0,28	392
Итого за завтрак		460	14,37	17,58	64,55	473	0,18	0,26	1,61	306,1	3,13	
Второй завтрак	Сок сливовый	200	0,54	0,18	27,36	113	0,02	0,02	7,2	18,0	0,54	399
	Пряник	20	1,19	3,25	11,14	80	-	-	-	-	-	
Итого за второй завтрак		220	1,73	3,43	38,5	193	0,02	0,02	7,2	18,0	0,54	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,004	2,51	4,9	46,44	0,027	0,022	98,0	16,82	0,78	34
	Борщ с картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82	0,038	0,009	41,15	10,69	0,28	57
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	0,14	0,11	121,07	37,34	1,01	321
	Тефтели мясные с соусом 356	160	11,78	12,91	14,9	223	0,07	0,13	1,13	57,8	1,27	286
	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,77	113	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-	-	-	-	-	
Итого за обед		820	21,03	24,77	94,9	688,44	0,277	0,277	261,7	154,4	4,58	
Уплотненный полдник												
	Яблоки	100	0,04	0,04	9,8	44	0,03	0,02	10	16,0	2,20	368
	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,8	185	0,06	0,05	-	9,7	0,64	460
	Запеканка из макарон с яблоками	205	5,22	6,48	40,14	242	0,07	0,04	10,6	14,5	3,16	210
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19	400
Итого за уплотненный полдник		555	14,6	18,09	87,34	579	0,24	0,41	23,06	267	6,19	
Итого за 10 день		2055	51,73	63,87	285,29	1933,44	0,717	0,967	293,5	745,5	14,44	
Итого за весь период		19515	602,11	632,85	2523,34	18304, 35	8,931	6,47	869,2	5539,1	134,29	

Среднее значение за период		1951,5	60,211	63,285	252,334	1830,435	0,893	0,647	86,92	553,91	13,429	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню в % от калорийности			13,1%	31,1%	55,14%							