

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ № 11

МДОУ «С.Тресковское»

(Название учреждения)

Василькова Н.В.

(подпись, Ф.И.О.)

«09» января 2025 г.



СОГЛАСОВАНО:

Начальник межрайонного ТО

Управления Роспотребнадзора

по СК № 2

В.В. Пронькин

«09» января 2025 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для дошкольных образовательных учреждений

на зимне-весенний сезон.

(возрастная категория от 3 до 7 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	200/5	3,14	0,30	26,31	121		0,04	0,01	-	7,3	5,6	26,1	0,33
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	4	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	-	0,031	0,034	0,92	117,8	11,85	41,02	0,20
	Итого за завтрак	425	8,44	10,26	55,29	348,23	4	0,12	0,08	0,96	135,3	28,25	95,02	1,03
			2-ой завтрак											
368	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	-	0	0,3	10	16	9	11	0,8
обед														
57	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,46	3,93	10,2	82,01	30	0,05	0,05	35,3	45,5	53,37	53,4	1,3
247	Минтай, тушенная с овощами	70/70	12,74	6,72	6,72	138,32	14	1,4	0,07	7,03	40,0	63,4	168,0	1,20
321	Гарнир пюре картофельное	130	2,7	4,2	17,7	118,9	30	0,12	0,10	15,8	32,0	24,1	75,23	0,9
306	Горошек зеленый консервированный	50	1,60	0,1	3,25	20,3	-	0,05	0,06	0,5	18,82	9,2	31	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	8,46	41,28	-	0,023	0,025	0,68	87,23	8,78	30,38	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,14	-	0,05	0,018	-	7,80	10,50	24,90	0,48
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	25	101,6	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за обед	750	22,59	15,49	85,82	573,55	74	1,69	0,32	63,86	224,7	172,1	386,6	4,75
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	180	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за полдник	230	3,58	4,01	37,75	201,03	10	0,06	0,04	0,06	15,9	14,56	40,14	0,99
	Итого за день	1505	35,01	30,16	188,66	1166,81	88	1,87	0,74	74,88	391,9 6	223,9 4	532,7 9	7,57

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 пшеничная с маслом	200/5	4,55	1,31	31,19	155	-	0,15	0,02	-	11,9	32,9	133,2	1,09
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,52	0,00	0,03	0,02	0,03	6,8	7,2	18,64	0,34
2	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,49	3,93	27,56	155,57	2	0,051	0,028	0,10	10,9	11,3	29,4	0,87
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	18	0,031	0,25	0,9	109,9	15,84	76,5	0,57
	Итого за завтрак	460	12,23	8,61	84,51	465,09	20	0,26	0,32	1,03	139,5	67,24	257,7	2,87
			2-ой завтрак											
368	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	-	0	0,3	10	16	9	11	0,8
обед														
81	Суп картофельный с горохом	200	4,09	4,28	12,91	106,5	-	0,024	0,034	5	38	14	38,4	1,8
274/ 824	Зразы из говядины с соусом красным основным	70/30	9	12,9	12,7	202,9	21	0,08	0,012	3,85	21,97	23,1	110,6	1,13
317	Гарнир макаронные изделия отварные	130	4,78	3,92	22,92	146,1	20	0,05	0,02	-	4,21	18,3	32,21	0,96
336	Капуста тушеная	50	1,03	1,62	4,7	37,48	-	0,01	0,1	8,55	29	10	27,14	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,023	0,025	0,68	87,23	8,78	30,38	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,035	-	7,80	10,50	24,90	0,48
382	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	111,24	-	0,005	0,01	0,98	14,13	3,02	14,68	0,33
	Итого за обед	730	23,76	23,84	107,31	738,67	41	0,277	0,241	19,06	210,1	84,42	284,1	5,19
полдник														
449	Оладьи со сметаной	100/20	5,7	5,76	27,18	11,24	27	0,2	1,55	1,03	179	44,25	193,8	1,45
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за полдник	300	5,76	5,76	40,68	51,44	27	0,2	1,55	1,075	181,2	46,23	197,5	1,82
	Итого за день	1590	42,15	38,61	242,30	1299,20	88	0,74	2,41	31,16	546,8	206,8	750,3	10,68

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	Р	Fe
завтрак														
215	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,51	157,26	191	0,05	0,31	0,15	62,8	10,42	138,9	1,54
50	Икра кабачковая	50	0,7	2,4	4,25	41,4	-	0,04	0,04	3,3	17,08	11,25	27,92	2,9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,035	-	7,80	10,50	24,90	0,48
392	Чай с сахаром	180	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за завтрак	340	10,56	16,13	30,66	310,05	191	0,14	0,39	3,50	89,91	34,15	195,4 4	5,29
2-ой завтрак														
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,3	16,0	16,0	9,0	11,0	0,6
обед														
76	Рассольник ленинградский	200	1,66	4,07	11,82	90,55	-	0,08	0,05	9,45	21,16	20,72	57,56	0,78
304	Плов из птицы	70/130	21,62	25,0	41,95	479,28	30	0,08	0,08	3,35	45,1	47,5	210,8	2,19
137	Рагу из овощей	50	0,8	3,81	4,88	57	14,3	0,02	0,02	2,96	12,24	8,1	20,05	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,023	0,025	0,68	87,23	8,78	30,38	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,035	-	7,80	10,50	24,90	0,48
376	Компот из сухофруктов	180	0,4		25	101,6	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за обед	680	28,09	33,35	107,02	840,42	44,3	0,25	0,21	16,49	175,7 6	97,58	347,4 1	4,25
полдник														
	Пряник	50	2,55	1,7	38,8	180,7								
401	Ряженка 2,5 % жирности	180	5,22	4,5	7,56	92	36	0,04	0,23	0,54	223,2	25,2	165,6	0,18
	Итого за полдник	230	7,77	6,2	46,36	272,7	36	0,04	0,23	0,54	223,2	25,2	165,6	0,18
	Итого за день	1350	46,92	55,68	194,14	1465,57	271,3	0,46	1,13	36,53	504,8 7	156,9 3	708,4 5	10,32

4 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														
182	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с сахаром	200/5	6,2	4,80	47,50	258,0	-	0,15	0,08	1,0	11,0	98,1	146,2	3,31
2	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,49	3,93	27,56	155,57	2	0,051	0,028	0,10	10,9	11,3	29,4	0,87
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	-	0,031	0,034	0,92	117,8	11,85	41,02	0,20
	Итого за завтрак	440	11,54	11,14	89,42	504,57	2	0,232	0,142	2,02	139,7	121,2	216,6	4,38
2-ой завтрак														
368	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	-	0	0,3	10	16	9	11	0,8
обед														
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,8	68		0,024	0,034	14,08	32	13,92	30,48	0,48
287/	Тефтеля из говядины с соусом красным основным	70/30	9,28	11,37	11,58	185,77	1	0,009	0,047	3,26	22,65	22,65	65,43	1,05
314	Гарнир каша вязкая пшенная	130	3,62	4,34	20,80	136,07	20	0,03	0,03		13,55	18,89	37,10	1,46
70	Огурцы консервированные	50	0,4	0,1	1,6	9	-	0,042	0,042	4,17	20,83	8,33	16,7	1,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,023	0,025	0,68	87,23	8,78	30,38	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,035	-	7,80	10,50	24,90	0,48
382	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	111,24	-	0,005	0,01	0,98	14,13	3,02	14,68	0,33
	Итого за обед	710	18,82	20,23	91,33	622,07	21	0,18	0,22	23,17	198,19	86,09	219,6	4,95
полдник														
460	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,0	90	0,06	0,05		9,7	12,20	37,5	0,64
392	Чай с сахаром	180	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за полдник	230	3,6	6,57	37,86	225,2	90	0,06	0,05	0,05	11,93	14,18	41,22	1,01
	Итого за день	1480	34,36	38,34	228,41	1395,84	113	0,48	0,72	35,24	365,82	230,5	488,5	11,14

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	Р	Fe
завтрак														
168	Каша вязкая молочная из хл. «Геркулес» с сахаром	200/5	5,35	2,75	31,95	174		0,14	0,03		23,9	56,2	142,9	1,55
	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	180	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за завтрак	420	7,82	6,68	56,5	318,34	20	0,19	0,05	0,05	35,13	68,68	173,0	2,41
2-ой завтрак														
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4		0,03	0,3	16	16	9,0	11,0	0,6
обед														
85	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,71	69,80	6	0,06	0,042	4,60	18,78	15,96	41,90	0,65
282/ 824	Котлета из говядины с соусом красным основным	70/30	10,78	8,96	12,61	174,2	5	0,06	0,026	1,94	11,9	17,88	121,7	2,3
314	Гарнир каша вязкая пшеничная	130	3,62	4,08	22,68	141,96		0,04	0,05		18,11	21,41	79,13	2,28
54	Икра свекольная	50	1,2	2,3	6,2	50	-	0,42	0,025	2,8	15,08	20	25,8	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,02	0,025	0,68	87,23	8,78	30,38	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,035	-	7,80	10,50	24,90	0,48
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	25	101,6	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за обед	710	21,29	18,50	99,57	649,55	11	0,65	0,21	10,07	161,1	96,51	327,5	6,85
полдник														
237	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/15	17,76	12,10	18,37	253,0	70	0,07	0,03	0,24	241,6	37,8	280,2	0,84
392	Чай с сахаром	180	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за полдник	300	17,82	12,1	28,36	293,2	70	0,07	0,03	0,29	243,8	39,78	283,9	1,21
	Итого за день	1530	47,43	37,28	194,53	1303,49	101	0,94	0,59	26,41	456,0	213,9	795,4	11,07

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	Са	Mg	Р	Fe
			завтрак											
185	Каша жидкая молочная манная с сахаром	200/5	3,14	0,30	26,31	121		0,04	0,01	-	7,3	5,6	26,1	0,33
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	4	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	-	0,031	0,034	0,92	117,8	11,85	41,02	0,20
	Итого за завтрак	425	8,44	10,26	55,29	348,23	4	0,12	0,08	0,96	135,3	28,25	95,02	1,03
			2-ой завтрак											
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4		0,03	0,3	16	16	9	11	0,6
			обед											
57	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,46	3,93	10,2	82,01	30	0,05	0,05	35,3	45,5	53,37	53,4	1,3
254	Минтай запеченный	140	10,08	6,69	7,98	132	45	0,07	0,09	0,14	41,8	21,3	156,8	0,76
321	Гарнир пюре картофельное	130	2,7	4,2	17,7	118,9	30	0,12	0,10	15,8	32,0	24,1	75,23	0,9
54	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,44	46,85		0,03	0,03	2,56	15,32	20,64	35	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,023	0,025	0,68	87,23	8,78	30,38	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,035	-	7,80	10,50	24,90	0,48
376	Компот из сухофруктов	180	0,4		25	101,6		-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за обед	750	19,35	17,59	89,69	593,35	105	0,34	0,33	54,53	231,8 8	140,6 7	379,4 3	4,57
			полдник											
449	Оладьи со сметаной	100/20	5,7	5,76	30,69	197,4	9	0,014	0,081	0,5	56,94	8,28	44,65	0,5
392	Чай с сахаром	180	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за полдник	300	5,76	5,76	40,68	237,6	9	0,01	0,08	0,55	59,17	10,26	48,37	0,87
	Итого за день	1575	34,05	33,61	195,76	1221,58	118	0,5	0,79	72,04	442,3 5	188,1 8	533,8 2	7,07

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	Р	Fe
завтрак														
168	Каша вязкая молочная из хл. «Геркулес» с сахаром	200/5	5,35	2,75	31,95	174		0,14	0,03		23,9	56,2	142,9	1,55
2	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,49	3,93	27,56	155,57	2	0,051	0,028	0,10	10,9	11,3	29,4	0,87
392	Чай с сахаром	180	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за завтрак	440	7,9	6,68	69,5	369,77	2	0,19	0,06	0,15	37,03	69,48	176,0 2	2,79
2-ой завтрак														
368	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	-	-	0,3	10	16	9	11	0,8
обед														
82	Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,15	2,27	13,71	84,00	24	0,1	0,75	6,6	26	24	28,4	0,8
288/ 824	Птица отварная с соусом красным основным	70/30	14,08	12,45	2,91	179,97	33	0,04	0,05	2,33	13,36	10,77	55,33	1,9
314	Гарнир каша вязкая гречневая	130	3,97	4,73	21,45	144,27		0,01	0,02	7,44	24,03	8,95	17,39	0,35
336	Капуста тушеная	50	1,03	1,62	4,7	37,48	-	0,01	0,1	8,55	29	10	27,14	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,023	0,025	0,68	87,23	8,78	30,38	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,035	-	7,80	10,50	24,90	0,48
382	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	111,24	-	0,005	0,01	0,98	14,13	3,02	14,68	0,33
	Итого за обед	710	25,35	21,59	93,32	668,95	57	0,24	0,99	26,58	201,5	76,02	198,2	4,41
полдник														
	Печенье	50	5,86	5,94	40,80	240,0	-	-	-	-	-	-	-	-
392	Чай с сахаром	180	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за полдник	230	5,92	5,94	50,79	280,2				0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за день	1480	39,57	34,61	223,41	1362,92	59	0,43	1,35	36,77	256,8 1	156,4 8	388,9 6	8,37

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	Са	Mg	Р	Fe
завтрак														
215	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,51	157,26	0,19	0,05	0,31	0,15	62,8	10,42	138,9	1,54
50	Икра кабачковая	50	0,7	2,4	4,25	41,4	-	0,04	0,04	3,3	17,08	11,25	27,92	2,9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,035	-	7,80	10,50	24,90	0,48
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,018	0,031	0,25	0,9	109,9	15,84	76,5	0,57
	Итого за завтрак	340	14,17	19,32	36,49	376,85	0,21	0,17	0,64	4,35	197,5	48,01	268,2	5,49
2-ой завтрак														
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,3	16	16	9	11	0,6
обед														
81	Суп картофельный с горохом	200	4,09	4,28	12,91	106,5	-	0,025	0,034	5	38	14	38,4	1,76
274/ 824	Зраза из говядины с соусом красным основным	70/30	9	12,9	12,7	202,9	21	0,08	0,012	3,85	21,97	23,1	110,6	1,13
314	Гарнир каша вязкая перловая	130	4,16	4,19	33,15	186,91	0,02	0,03	0,57		14,90	26,23	66,21	0,55
70	Огурцы консервированные	50	0,4	0,1	1,6	9	-	0,042	0,042	4,17	20,83	8,33	16,7	1,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,023	0,025	0,68	87,23	8,78	30,38	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,035	-	7,80	10,50	24,90	0,48
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	25	101,6	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за обед	710	20,51	16,49	115,51	692,01	0,037	0,593	0,844	17,47	193,8	104,8	277,1	4,72
полдник														
460	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,0	0,09	0,06	0,05		9,7	12,20	37,5	0,64
392	Чай с сахаром	180	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за полдник	230	3,6	6,57	37,86	225,2	0,09	0,06	0,05	0,045	11,93	14,18	41,22	1,01
	Итого за день	1380	38,78	42,38	199,96	1336,46	0,34	0,85	1,83	37,87	419,3 1	175,9 9	597,5 4	11,82

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	Са	Mg	Р	Fe
завтрак														
185	Каша жидкая молочная пшениная с маслом	200/5	4,55	1,31	31,19	155	-	0,15	0,02	-	11,9	32,9	133,2	1,09
	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	180	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за завтрак	420	7,02	5,24	55,74	299,34	20	0,20	0,04	0,05	23,13	45,38	163,3	1,95
2-ой завтрак														
368	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	-	-	0,3	10	16	9	11	0,8
обед														
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,8	68	-	0,024	0,034	14,08	32	13,92	30,48	0,48
305	Котлета из птицы с соусом	70/30	12,07	12,63	12,60	212,0	5	0,007	0,10	-	15,2	18,3	110,6	1,45
54	Икра свекольная	130	3,0	6,0	16,0	130,0	-	1,09	0,07	8,8	49,7	38,5	67,08	2,3
70	Огурцы консервированные	50	0,4	0,1	1,6	9	-	0,042	0,042	4,17	20,83	8,33	16,7	1,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,023	0,025	0,68	87,23	8,78	30,38	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,035	-	7,80	10,50	24,90	0,48
382	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	111,24	-	0,005	0,01	0,98	14,13	3,02	14,68	0,33
	Итого за обед	710	20,99	23,15	87,55	642,23	5	1,24	0,31	27,19	216,40	447,85	294,82	5,50
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	180	5,22	4,5	7,56	92	36	0,04	0,23	0,54	223,2	25,2	165,6	0,18
	Итого за полдник	230	8,74	8,51	35,32	252,83	46	0,1	0,27	0,55	236,8	37,78	202,0	0,8
	Итого за день	1460	37,15	37,3	188,41	1238,4	51,02	1,54	0,93	37,79	492,40	540,01	671,16	9,05

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	P	Fe
			завтрак											
168	Каша рисовая вязкая молочная с сахаром	200/5	3,05	0,44	36,92	164,0	-	0,02	0,01	-	17,8	21,8	65,5	0,46
	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	180	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за завтрак	420	5,52	4,37	61,47	308,34	20	0,07	0,03	0,05	29,03	34,28	95,62	1,32
			2-ой завтрак											
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,3	16	16	9	11	0,6
			обед											
76	Рассольник ленинградский	200	1,66	4,07	11,82	90,55	-	0,08	0,05	9,45	21,16	20,72	57,56	0,78
282/ 824	Шницель из говядины с	70/30	10,78	8,96	12,61	174,2	5	0,062	0,026	1,94	11,9	17,88	121,7	2,3
317	Гарнир макаронные изделия отварные	130	4,78	3,92	22,92	146,1	20	0,05	0,02	-	4,21	18,3	32,21	0,96
137	Рагу из овощей	50	0,8	3,81	4,88	57	14,3	0,02	0,02	2,96	12,24	8,1	20,05	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,023	0,025	0,68	87,23	8,78	30,38	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,035	-	7,80	10,50	24,90	0,48
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	25	101,6	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за обед	730	22,03	21,23	100,6	681,44	44,3	0,29	0,18	15,08	146,7	86,26	290,5	5,32
			полдник											
230	Вареники ленивые с молоком свиным	100/15	16,46	8,93	26,47	251,17	70	0,06	0,22	0,69	94,6	18,5	153,3	0,59
392	Чай с сахаром	180	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за полдник	300	16,52	8,93	36,46	291,37	70	0,06	0,22	0,74	96,83	20,48	157,0	0,96
	Итого за день	1550	44,57	34,53	208,63	1323,55	104,3	0,45	0,73	31,86	288,6	150,0	554,1	8,2
	Итого: за 10 дней	14900	399,99	382,5	2064,21	13113,8	993,9	8,26	11,22	420,5	4165,	2242,	6021,	95,29
	Среднедневное значение	1490	40,00	38,25	206,42	1311,38	99,40	0,83	1,12	42,06	416,5	224,2	602,1	9,53

Н.В. Косякова

[illegible]