

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Останинская средняя общеобразовательная школа»**



Утверждаю
Врио директора МОУ «Останинская СОШ»
И.С. Жолобова

**Примерное десятидневное меню для
организации питания детей
в возрасте от 1,5 до 3 и от 3 до 7 лет, посещающих
МОУ «Останинская СОШ» на 2025-2026 уч.год**

Останино, 2025г.

**Примерное 10-дневное меню
для детей от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет**

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
	Возраст			Возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
ДЕНЬ 1			ДЕНЬ 2		
<i>Завтрак</i>			<i>Завтрак</i>		
Каша манная молочная	150	200	Каша геркулесовая молочная	150	200
Какао с молоком	150	200	Кофейный напиток	150	200
Хлеб пшеничный	20	35	Хлеб пшеничный	20	35
Сыр	6	8	Масло слив.	5	8
<i>Второй завтрак</i>			<i>Второй завтрак</i>		
фрукты	100	100	Сок фруктовый	100	100
<i>Обед</i>			<i>Обед</i>		
Салат свекольный с маслом	35	60	Салат из моркови и яблок	35	60
Рассольник со сметаной	150	250	Суп с клецками	150	250
Пюре картофельное	100	150	Гарнир сложный	150	200
Тефтели мясные	50	70	Биточки мясные	50	70
Соус смет.	30	30	Кисель п/яг	150	180
Компот из с/ф	150	180	Хлеб ржаной	40	45
Хлеб ржаной	40	45			
<i>Полдник</i>			<i>Полдник</i>		
Сырники творожные	80	80	Омлет запеченный	60	60
Молоко сгущ.	20	20	Молоко	150	200
Молоко	150	200			

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
	Возраст			Возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
ДЕНЬ 3			ДЕНЬ 4		
<i>Завтрак</i>			<i>Завтрак</i>		
Суп молочный с лапшой	150	200	Каша рисовая молочная	150	200
Чай с сахаром	150	200	Кофейный напиток	150	200
Хлеб пшеничный	20	40	Хлеб пшеничный	20	35
Сыр	6	8	Масло слив.	5	8
<i>Второй завтрак</i>			<i>Второй завтрак</i>		
Сок фруктовый	100	100	Фрукты	100	100
<i>Обед</i>			<i>Обед</i>		
Салат из свежей капусты с морковью	35	60	Салат картофельный с огурцом	35	60
Щи со сметаной	150	250	Свекольник со сметаной	150	250
Греча с овощами	100	150	Макароны отварные	100	150
Гуляш из мяса свинины	50/30	50/30	Рыба с овощами	60	80
Компот их сухофруктов	150	180	Напиток из шиповника	150	180
Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	45
			Соус сметанный	30	30
<i>Полдник</i>			<i>Полдник</i>		
Ватрушка с творогом	70	70	Оладьи с повидлом	70	70
Молоко	150	200	Снежок	150	180

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
	Возраст			Возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
ДЕНЬ 5			ДЕНЬ 6		
<i>Завтрак</i>			<i>Завтрак</i>		
Каша гречневая молочная	150	200	Каша ячневая молочная	150	200
Чай с молоком	150	200	Чай с молоком	150	200
Хлеб пшеничный	20	35	Хлеб пшеничный	20	40
Масло слив.	5	8	Сыр	6	8
<i>Второй завтрак</i>			<i>Второй завтрак</i>		
Сок фруктовый	100	100	Сок фруктовый	100	100
<i>Обед</i>			<i>Обед</i>		
Салат с зеленым горошком	30	30	Салат свекольный с яблоком	35	60
Суп-пюре из овощей с крупой и гренками	150	250	Суп вермишелевый со сметаной	150	250
Плов с курой	150	200	Рагу овощное	100	150
Компот из с/ф	150	180	Биточки мясные	50/30	70
Хлеб ржаной	40	45	Компот из сухофруктов	150	180
			Хлеб ржаной	40	50
<i>Полдник</i>			<i>Полдник</i>		
Пирожок с капустой и яйцом	70	80	Пудинг из творога	70	70
Молоко	150	200	Молоко	150	200
			Молоко сгущ.	20	30

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
	Возраст			Возраст	
ДЕНЬ 7	1.5—3	3—7	ДЕНЬ 8	1.5—3	3—7
	<i>Завтрак</i>			<i>Завтрак</i>	
Каша овсяная молочная	150	200	Суп молочный с лапшой	150	200
Кофейный напиток	150	200	Чай с сахаром	150	200
Хлеб пшеничный	20	40	Хлеб пшеничный	20	40
Масло слив.	4	8	Сыр	6	8
<i>Второй завтрак</i>			<i>Второй завтрак</i>		
Сок фруктовый	100	100	Сок фруктовый	100	100
<i>Обед</i>			<i>Обед</i>		
Салат из капусты с морковью	35	60	Салат морковный	35	60
Борщ со сметаной	150	250	Суп с домашней лапшой	150	250
Пюре картофельное	100	150	Каша рисовая рассыпчатая	100	150
Котлета рыбная	50	70	Мясо кур в соусе	60	80
Соус сметанный	30	30	Кисель п/ягодный	150	200
Компот из сухофруктов	150	180	Хлеб ржаной	20	40
Хлеб ржаной	40	50			
<i>Полдник</i>			<i>Полдник</i>		
Гребешок с джемом	70	70	Суфле творожное	80	80
Молоко	150	200	Молоко	150	200
			Молоко сгущ	15	20

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
	Возраст			Возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
ДЕНЬ 9			ДЕНЬ 10		
<i>Завтрак</i>			<i>Завтрак</i>		
Каша пшеничная молочная	150	200	Каша «Ассорти» молочная (рис, пшено)	150	200
Кофейный напиток	150	200	Чай с молоком	150	200
Хлеб пшеничный	20	35	Хлеб пшеничный	20	35
Масло слив.	5	8	Сыр	6	8
<i>Второй завтрак</i>			<i>Второй завтрак</i>		
Фрукты	100	100	Сок фруктовый	100	100
<i>Обед</i>			<i>Обед</i>		
Салат из капусты с луком	35	60	Салат картофельный с морковью и луком	35	60
Суп гороховый с гречками	150	250	Суп овощной с мясн. фрикадельками	150	250
Мясо свинины тушеное с овощами	150	200	Капуста тушеная	100	150
Напиток из шиповника	150	180	Котлета мясная	50	70
Хлеб ржаной	40	45	Компот из сухофруктов	150	180
			Хлеб ржаной	40	45
<i>Полдник</i>			<i>Полдник</i>		
Запеканка из рыбы с морковью	60	70	Булочка домашняя	70	70
Снежок	150	180	Молоко	150	200
Хлеб пшеничный	20	30			

Меню-раскладка и № технологических карт к примерному 10-дневному меню для детей от 1,5 до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Минер. вещ. (мг)		Витамины (мг)			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды	Ca	Fe	B1	B2	C		
День 1												
Завтрак	Каша манная молочная	150	3,98	3,81	20,64	70,24	0,29	0,04	0,08	0,31	133	5/4
	Какао с молоком	150	2,9	2,6	17,1	82	0,82	0,01	0,9	0,33	110	14/10
	Хлеб пшеничный с сыром	20/6	3,2	1,2	9,3	50	0,035	0,001	0,02	0,035	69,3	3/30
Итого за завтрак		326	10,08	7,61	47,04	202,24	1,11	0,051	1	0,675	312,3	
Второй завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	16	2,2	0,03	0,02	10	47,0	
Итого за второй завтрак		426	10,48	8,01	56,84	218,24	3,31	0,081	1,02	10,675	359,3	
Обед	Салат свекольный с маслом	35	0,47	2,9	2,38	11,22	0,42	0,00	0,01	0,67	37	20/1
	Рассольник со сметаной	150	1,08	1,96	7,04	12,57	0,40	0,03	0,03	2,76	51	9/2
	Пюре картофельное	100	2,1	2,8	14,9	24,7	0,7	0,1	0,1	7,2	90	3/3
	Тефтели мясные	50	7,1	6,1	4,7	19,1	1,0	0,03	0,06	0,67	102	20/8
	Соус смет.	30	0,35	2,19	1,25	4,76	0,14	0,71	0,006	0,005	26,28	6/11
	Компот из с/ф	150	0,3	0,0	13,7	10,86	0,24	0,01	0,01	37,62	54	6/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	29,2	1,12	0,16	0,12	0,16	68,32	
Итого за обед		555	14,04	19,43	57,33	111,81	4,02	1,4	0,336	49,085	428,6	
Полдник	Сырники творожные	80	13,7	7,6	16,2	0,47	0,5	0,04	0,01	0,01	190	6/5
	Молоко сгущ.	20	1,44	1,7	11,2	61,4	0,6	0,18	1,16	3,07	66	
	Молоко	150	4,3	4,5	6,8	0,2	0,1	0,1	0,0	167	84	13/10
Итого за полдник		250	19,44	13,8	34,2	62,07	1,2	0,32	1,17	170,08	340	
Итого за день		1006	43,96	41,24	148,37	392,12	5,3	1,801	2,526	229,84	1127,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Минер. вещ. (мг)		Витамины (мг)			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углево-ды	Ca	Fe	B1	B2	C		
День 2												
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	4,8	5,6	21,9	78,5	0,93	0,1	0,1	0,2	151	8/4
	Кофейный напиток	150	2,3	2,2	10,0	79,4	0,1	0,0	0,1	0,4	67,0	13/10
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,56	3,8	9,4	1,20	0,01	0,0	0,05	0,0	72,5	1/13
Итог за завтрак		325	8,66	11,6	41,3	159,1	1,14	0,1	0,15	0,6	290,5	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	16	0,6	0,03	0,07	16	46	
Итог за второй завтрак		425	9,16	11,7	51,4	175,1	1,65	0,13	0,22	16,6	336,5	
Обед	Салат из моркови и яблок	35	0,38	2,3	3,5	8,36	0,32	0,02	0,02	1,06	36	13/1
	Суп с клецками	150	1,0	1,6	6,7	46,91	0,88	0,06	0,06	9,7	46	12/2
	Гарнир сложный	150	3,3	3,55	17,1	65,2	1,17	0,09	0,08	22	114	36/3
	Биточки мясные	50	7,1	6,9	3,2	5,1	0,9	0,02	0,05	0,0	104	14/8
	Кисель п/яг	150	0,1	0,0	18,8	43,6	1,2	0,00	0,00	38,4	72	8/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	29,2	1,12	0,16	0,12	0,16	68,32	
Итог за обед		575	17,52	14,83	62,66	198,37	5,59	0,35	0,33	71,32	440,32	
Полдник	Омлет запеченный	60	5,8	7,9	1,0	41,4	1,0	0,03	0,18	0,08	98,2	2/6
	Молоко	150	4,3	4,5	6,8	0,2	0,1	0,1	0,0	167	84	13/10
Итог за полдник		210	10,1	12,4	7,8	41,6	1,1	0,13	0,18	167,08	182,2	
Итог за день		1210	36,78	38,93	121,86	415,07	8,34	0,61	0,73	255	959,02	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Минер. вец. (мг)		Витамины (мг)			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды	Ca	Fe	B1	B2	C		
День 3												
Завтрак	Суп молочный с лапшой	150	2,5	2,8	9,0	66,41	0,19	0,03	0,07	0,3	71,2	21/2
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	6,82	0,20	0,02	0,0	0,0	0,0	26	10/10
	Хлеб пшеничный с сыром	20/6	3,2	1,2	9,3	50	0,035	0,001	0,02	0,035	69,3	3/30
Итог за завтрак		326	5,73	4,01	25,12	116,61	0,245	0,031	0,09	0,335	166,5	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	16	0,6	0,03	0,07	16	46	
Итог за второй завтрак		426	6,23	4,11	35,22	132,61	0,845	0,061	0,16	16,335	212,5	
Обед	Салат из свежей капусты с морковью	35	0,5	2,3	3,4	14,03	0,19	0,01	0,01	11,27	16,4	5/1
	Щи со сметаной	150	1,2	1,9	4,9	26,1	0,43	0,03	0,03	8,36	42	6/2
	Греча с овощами	100	5,74	4,55	25,21	15,9	2,83	0,23	0,13	0,81	166	44/3
	Гуляш из мяса свинины	50/30	14,7	15,7	3,5	12,33	2,15	0,04	0,10	0,00	214	12/8
	Компот их сухофруктов	150	0,3	0,0	13,7	10,86	0,24	0,01	0,01	37,62	54	6/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	29,2	1,12	0,16	0,12	0,16	68,32	
Итог за обед		520	24,58	22,67	60,67	108,42	6,96	0,48	0,39	58,22	544,32	
Полдник	Ватрушка с творогом	70	9,2	8,7	28,2	65,09	0,73	0,07	0,13	0,13	228	5/12
	Молоко	150	4,3	4,5	6,8	0,2	0,1	0,1	0,0	167	84	13/10
Итог за полдник		220	13,5	13,2	35	65,29	0,83	0,17	0,13	167,13	312	
Итог за день		1166	44,31	35,87	130,89	306,32	8,635	0,711	0,68	241,68	1068,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Минер. вец. (мг)		Витамины (мг)			Энергетич. ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углево ды	Ca	Fe	B1	B2	C				
День 4														
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	4,53	4,36	31,76	84,52	0,42	0,04	0,10	0,39	186	7/4		
	Кофейный напиток	150	2,3	2,2	10,0	79,4	0,1	0,0	0,1	0,4			67,0	13/10
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,56	3,8	9,4	1,20	0,01	0,0	0,05	0,0			72,5	1/13
Итог за завтрак		325	8,39	16,92	51,16	165,12	0,53	0,04	0,25	0,79	325,5			
Второй завтрак	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	16	2,2	0,03	0,02	10	47,0			
Итог за второй завтрак		425	8,79	17,32	60,96	181,12	2,73	0,07	0,27	10,79	372,5			
Обед	Салат картофельный с огурцом	35	0,59	2,72	3,89	8,43	0,31	0,02	0,02	1,45	37	31/1		
	Свекольник со сметаной	150	1,30	3,28	8,75	23,81	0,80	0,03	0,04	4,08	55,8	5/2		
	Макароны отварные	100	3,54	2,52	21,60	8,55	0,50	0,04	0,01	0,00	125	43/3		
	Рыба с овощами	60	5,8	3,1	2,45	23,9	0,46	0,04	0,04	1,4	50,8	4/7		
	Напиток из шиповника	150	0,17	0,07	12,51	3,93	0,15	0,01	0,01	77,00	48,75	15/10		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	29,2	1,12	0,16	0,12	0,16	68,32			
	Соус сметанный	30	0,4	2,9	1,6	7,72	0,04	0,004	0,009	0,009	26,34	6/11		
Итог за обед		565	26,77	15,07	64,16	105,54	3,38	0,304	0,249	84,099	412,01			
Полдник	Оладьи с повидлом	70	5,2	4,6	21,6	70,53	1,24	0,112	0,118	15,19	143,4			
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	181,5	0,15	0,045	0,19	1,35	118,5	401		
Итог за полдник		220	9,3	8,35	37,8	252,03	1,39	0,157	0,308	16,54	261,9			
Итог за день		1210	44,8	40,74	200,72	538,69	7,5	0,531	0,827	111,42	1046,41			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Минер. вец. (мг)		Витамины (мг)			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды	Ca	Fe	B1	B2	C		
День 5												
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	5,43	4,98	21,94	138,36	1,125	0,075	0,165	0,675	154,5	2/4
	Чай с молоком	150	1,05	1,06	8,42	39,8	0,05	0,01	0,05	0,20	46	12/10
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,56	3,8	9,4	1,20	0,01	0,0	0,05	0,0	72,5	1/13
Итог за завтрак		325	8,04	9,84	39,76	179,36	1,185	0,085	0,265	0,875	273	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	16	0,6	0,03	0,07	16	46	
Итог за второй завтрак		425	8,54	9,94	49,86	195,36	1,785	0,115	0,335	16,875	319	
Обед	Салат с зеленым горошком	30	3	2,5	2,6	1,45	0,51	0,11	0,11	7,5	44,4	2/1
	Суп-пюре из овощей с крупой и гречками	150	1,7	2,5	9,9	11,2	0,58	0,06	0,03	2,52	70	28/2
	Плов с курой	150	17,9	16,35	30,9	40,8	2,67	0,075	0,12	5,43	51	4/9
	Компот из с/ф	150	0,3	0,0	13,7	10,86	0,24	0,01	0,01	37,62	54	6/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	29,2	1,12	0,16	0,12	0,16	68,32	
Итог за обед		370	25,54	21,83	115,06	93,51	5,12	0,415	0,39	53,23	287,72	
Полдник	Пирожок с капустой и яйцом	70	4,2	5,1	19,5	35,3	0,66	0,06	0,06	7,88	142	19/2, 1/12
	Молоко	150	4,3	4,5	6,8	0,2	0,1	0,1	0,0	167	84	13/10
Итог за полдник		220	8,5	9,6	26,3	35,5	0,76	0,16	0,06	174,88	226	
Итог за день		1015	42,58	41,37	191,22	324,37	7,665	0,69	0,785	244,98	832,72	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Минер. вец. (мг)		Витамины (мг)			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды	Ca	Fe	B1	B2	C		
День 6												
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	4,48	3,95	23,04	87,14	0,55	0,08	0,91	0,31	146	14/4
	Чай с молоком	150	1,05	1,06	8,42	39,8	0,05	0,01	0,05	0,20	46	12/10
	Хлеб пшеничный с сыром	20/6	3,2	1,2	9,3	1,20	0,01	0,0	0,05	0,0	69,3	3/30
Итог за завтрак		326	8,73	6,21	40,76	128,14	0,61	0,09	1,01	0,51	261,3	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	16	0,6	0,03	0,07	16	46	
Итог за второй завтрак		426	9,23	6,31	50,86	144,14	1,21	0,12	0,12	16,51	307,3	
Обед	Салат свекольный с яблоком	35	0,4	2,9	4,1	9,5	0,4	0,0	0,01	1,0	43,2	24/1
	Суп вермишелевый со сметаной	150	1,3	0,8	8,5	50,3	0,9	0,06	0,04	9,9	47,2	18/2
	Рагу овощное	100	1,5	2,5	9,0	47,10	1,11	0,08	0,07	11,69	65	18/3
	Биточки мясные	50/30	7,1	6,9	3,2	5,1	0,9	0,02	0,05	0,00	104	14/8
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	13,7	10,86	0,24	0,01	0,01	37,62	54	6/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	29,2	1,12	0,16	0,12	0,16	68,32	
Итог за обед		555	13,24	13,58	51,86	152,06	4,67	0,33	0,34	60,37	381,72	
Полдник	Пудинг из творога	70	10,22	7,4	14,6	92,7	0,60	0,03	0,14	0,11	166	17/5
	Молоко	150	4,3	4,5	6,8	0,2	0,1	0,1	0,0	167	84	13/10
	Молоко сгущ.	20	1,44	1,7	11,2	61,4	0,6	0,18	1,16	3,07	66	
Итог за полдник		240	25,96	13,6	32,6	154,3	1,3	0,31	1,3	170,18	316	
Итог за день		1221	48,43	33,49	135,32	450,5	7,18	0,76	1,76	247,06	1005,02	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Минер. вец. (мг)		Витамины (мг)			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C		
День 7												
Завтрак	Каша овсяная молочная	150	3,7	3,4	37,1	8,61	0,55	0,02	0,06	0,00	197	8/4
	Кофейный напиток	150	2,3	2,2	10,0	79,4	0,1	0,0	0,1	0,4	67,0	13/10
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,56	3,8	9,4	1,20	0,01	0,0	0,05	0,0	72,5	1/13
Итог за завтрак		325	7,56	9,4	56,5	83,21	0,66	0,02	0,21	0,4	336,5	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	16	0,6	0,03	0,07	16	46	
Итог за второй завтрак		425	8,06	9,5	66,6	99,21	1,26	0,05	0,28	16,4	382,5	
Обед	Салат из капусты с морковью	35	0,58	2,31	3,44	16,36	0,22	0,01	0,01	13,14	36,7	5/1
	Борщ со сметаной	150	1,30	3,22	6,4	67,4	1,11	0,05	0,06	14,59	61	2/2
	Пюре картофельное	100	2,1	2,8	14,9	24,7	0,7	0,1	0,1	7,2	90	3/3
	Котлета рыбная	50	6,86	1,00	3,99	29,57	0,39	0,04	0,07	0,32	53	9/7
	Соус сметанный	30	0,4	2,9	1,6	7,72	0,04	0,004	0,009	0,009	26,34	6/11
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	13,7	10,86	0,24	0,01	0,01	37,62	54	6/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	29,2	1,12	0,16	0,12	0,16	68,32	
Итог за обед		555	14,18	12,71	57,39	185,81	2,82	0,374	0,379	53,039	389,36	
Полдник	Гребешок с джемом	70	3,43	11,2	28,35	16,9	1	0,1	0,1	0,1	227,5	
	Молоко	150	4,3	4,5	6,8	0,2	0,1	0,1	0,0	167	84	13/10
Итог за полдник		220	7,73	15,7	35,15	17,1	1,1	0,2	0,1	167,1	311,5	
Итог за день		1200	29,97	37,91	159,14	302,12	5,18	0,624	0,759	236,5	1083	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Минер. вещ. (мг)		Витамины (мг)			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C		
День 8												
Завтрак	Суп молочный с лапшой	150	2,5	2,8	9,0	66,41	0,19	0,03	0,07	0,3	71,2	21/2
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	6,82	0,20	0,02	0,0	0,0	0,0	26	10/10
	Хлеб пшеничный с сыром	20/6	3,2	1,2	9,3	50	0,035	0,001	0,02	0,035	69,3	3/30
Итог за завтрак		326	5,73	4,01	25,12	116,61	0,245	0,031	0,09	0,335	166,5	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	16	0,6	0,03	0,07	16	46	
Итог за второй завтрак		426	6,23	4,11	35,22	132,61	0,845	0,331	0,16	16,335	212,5	
Обед	Салат морковный	35	0,4	2,3	3,85	8,36	0,32	0,02	0,02	1,06	37,3	10/1
	Суп с домашней лапшой	150	1,40	2,06	8,35	7,70	0,26	0,02	0,01	0,29	59	20/2
	Каша рисовая рассыпчатая	100	2,5	2,3	24,7	5,7	0,37	0,01	0,04	0,00	131,3	45/3
	Мясо кур в соусе	60	7,32	7,86	1,26	8,37	0,6	0,024	0,054	0,348	105	2/9
	Кисель п/ягодный	150	0,1	0,0	18,8	43,6	1,2	0,00	0,00	38,4	72	8/10
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	29,2	1,12	0,16	0,12	0,16	34,16	
Итог за обед		515	10,54	14,76	63,64	102,93	3,87	0,234	0,244	40,258	438,76	
Полдник	Суфле творожное	80	11,76	9,68	10,96	108,71	0,50	0,03	0,18	0,18	179,2	19/5
	Молоко	150	4,3	4,5	6,8	0,2	0,1	0,1	0,0	167	84	13/10
	Молоко сгущ	15	1,8	1,3	8,4	61,4	0,6	0,18	1,16	3,07	49,5	
Итог за полдник		245	17,86	15,48	26,16	170,31	1,2	0,31	1,34	170,25	312,7	
Итог за день		1186	34,63	34,35	125,02	405,85	5,915	0,875	1,734	226,84	963,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Минер. вещ. (мг)		Витамины (мг)			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды	Ca	Fe	B1	B2	C		
День 9												
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	4,90	4,47	23,43	73,14	0,79	0,11	0,08	0,32	154	11/4
	Кофейный напиток	150	2,3	2,2	10,0	79,4	0,1	0,0	0,1	0,4	67,0	13/10
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,56	3,8	9,4	1,20	0,01	0,0	0,05	0,0	72,5	1/13
Итог за завтрак		325	8,76	10,47	42,83	153,74	0,9	0,11	0,23	0,72	293,5	
Второй завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	16	2,2	0,03	0,02	10	47,0	
Итог за второй завтрак		425	9,16	10,87	52,63	169,74	3,1	0,14	0,25	10,72	340,5	
Обед	Салат из капусты с луком	35	0,52	2,33	3,26	14,4	0,19	0,01	0,01	13,09	35,6	6/1
	Суп гороховый с гренками	150	2,10	2,92	13,14	13,20	0,76	0,08	0,04	6,52	58	29/2
	Мясо свинины тушеное с овощами	150	11,7	11,7	14,8	19,5	2,07	0,1	0,11	8,01	213,7	3/8
	Напиток из шиповника	150	0,17	0,07	12,51	3,93	0,15	0,01	0,01	77,00	48,75	15/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	29,2	1,12	0,16	0,12	0,16	68,32	
Итог за обед		525	17,13	17,5	57,07	80,23	4,29	0,37	0,29	105,07	424,37	
Полдник	Запеканка из рыбы с морковью	60	6,8	1,2	4,0	22,6	0,51	0,04	0,05	1,14	54	7/7
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	181,5	0,15	0,045	0,19	1,35	118,5	401
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	1	0,015	0,0	0,02	0,0	54,8	
Итог за полдник		230	12,99	5,85	28,9	205,1	0,675	0,085	0,26	2,49	227,3	
Итог за день		1180	39,28	34,22	138,6	445,07	8,065	0,595	0,8	118,28	992,17	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Минер. вещ. (мг)		Витамины (мг)			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C		
День 10												
Завтрак	Каша «Ассорти» молочная (рис, пшено)	150	3,74	4,41	19,23	89,06	0,4	0,04	0,11	0,34	131,25	16/4
	Чай с молоком	150	1,05	1,06	8,42	39,8	0,05	0,01	0,05	0,20	46	12/10
	Хлеб пшеничный с сыром	20/6	3,2	1,2	9,3	1,20	0,01	0,0	0,05	0,0	69,3	3/30
Итог за завтрак		326	7,99	6,67	36,95	130,06	0,05	0,05	0,21	0,54	246,55	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	16	0,6	0,03	0,07	16	46	
Итог за второй завтрак		426	8,49	6,77	47,05	146,06	0,65	0,08	0,29	16,54	292,55	
Обед	Салат картофельный с морковью и луком	35	0,5	2,4	3,7	6,3	0,25	0,02	0,02	1,2	39	28/1
	Суп овощной с мясн. фрикадельками	150	3,83	9,24	10,31	34,05	1,14	0,07	0,07	9,4	141	15/2
	Капуста тушеная	100	2,23	1,90	9,04	54,6	0,74	0,03	0,04	20,87	63	8/3
	Котлета мясная	50	7,1	6,9	3,2	5,1	0,9	0,02	0,05	0,00	104	14/8
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	13,7	10,86	0,24	0,01	0,01	37,62	54	6/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	29,2	1,12	0,16	0,12	0,16	68,32	
Итог за обед		525	16,6	20,92	53,31	140,11	4,39	0,31	0,31	69,25	469,32	
Полдник	Булочка домашняя	70	5,2	10	22,96	63,18	0,539	0,063	0,105	0,259	203,5	
	Молоко	150	4,3	4,5	6,8	0,2	0,1	0,1	0,0	167	84	13/10
Итог за полдник		200	8	11,6	23,2	45,33	0,485	0,145	0,075	167,18	229,3	
Итог за день		1151	34,49	42,09	130,12	350,05	6,295	0,553	0,705	253,44	1049,37	

Меню-раскладка и № технологических карт к примерному 10-дневному меню для детей от 3-х до 7-и лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Минер. вещ. (мг)		Витамины (мг)			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углево-ды	Ca	Fe	B1	B2	C		
День 1												
Завтрак	Каша манная молочная	200	5,31	5,09	27,51	93,65	0,39	0,04	0,11	0,31	133	5/4
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	111,76	1,1	0,03	0,13	0,52	110	14/10
	Хлеб пшеничный с сыром	35/8	4,9	2,9	14,0	100	0,07	0,003	0,04	0,07	69,3	3/30
Итог за завтрак		443	14,11	11,49	64,41	206,41	1,56	0,07	0,70	0,90	312,3	
Второй завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	16	2,2	0,03	0,02	10	47,0	
Итог за второй завтрак		543	14,41	11,89	74,21	222,41	3,76	0,1	0,72	10,9	359,3	
Обед	Салат свекольный с маслом	60	0,82	4,95	4,08	19,25	0,73	0,01	0,02	1,16	37	20/1
	Рассольник со сметаной	250	1,79	3,27	11,69	20,94	0,67	0,06	0,04	4,61	51	9/2
	Пюре картофельное	150	3,1	4,2	23,3	37,1	1,1	0,1	0,1	10,7	90	3/3
	Тефтели мясные	70	10,0	8,5	6,6	26,7	1,4	0,04	0,08	0,94	102	20/8
	Соус смет.	30	0,35	2,19	1,25	4,26	0,14	0,006	0,005	0,71	26,28	6/11
	Компот из с/ф	180	0,45	0,0	16,47	14,48	0,32	0,01	6,02	50,16	54	6/10
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,48	29,52	32,85	1,26	0,18	0,135	0,18	68,32	
Итог за обед		785	19,48	23,59	92,91	155,58	5,62	0,41	6,4	68,46	428,6	
Полдник	Сырники творожные	80	13,7	7,6	16,2	0,59	0,6	0,05	0,02	0,18	190	6/5
	Молоко сгущ.	20	1,44	1,7	11,2	61,4	0,6	0,18	1,16	3,07	66	
	Молоко	200	5,8	5,9	9	0,3	0,2	0,1	0,2	222,02	84	13/10
Итог за полдник		220	20,94	15,2	36,4	62,29	1,4	0,33	7,78	225,27	340	
Итог за день		1328	54,83	50,68	203,52	440,28	10,78	0,84	14,90	304,63	1127,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Минер. вещ. (мг)		Витамины (мг)			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды	Ca	Fe	B1	B2	C		
День 2												
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,4	5,6	21,9	104,7	1,1	0,1	0,13	0,4	202	8/4
	Кофейный напиток	200	3,0	2,9	13,4	105,9	0,1	0,0	0,1	0,5	105,86	13/10
	Хлеб пшеничный с маслом	35/8	2,73	5,39	16,45	2,4	0,02	0,00	0,1	0,0	126,7	1/13
Итог за завтрак		443	12,13	13,89	51,75	213,00	1,22	0,1	0,33	0,9	434,56	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	16	0,6	0,03	0,07	16	46	
Итог за второй завтрак		543	14,63	13,99	61,85	229	1,82	0,13	0,40	16,9	480,56	
Обед	Салат из моркови и яблок	60	0,65	4,0	6,06	14,33	0,55	0,03	0,03	1,82	62	13/1
	Суп с клецками	250	1,6	2,6	11,2	78,1	1,46	0,1	0,1	16,2	76	12/2
	Гарнир сложный	200	4,2	4,7	26,8	86,9	1,56	0,12	0,11	29,4	153	36/3
	Биточки мясные	70	9,6	9,7	4,5	7,2	1,26	0,05	0,07	0,00	145	14/8
	Кисель п/яг	180	0,09	0,0	22,05	5,81	0,16	0,00	0,00	51,20	86,4	8/10
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,48	29,52	32,85	1,26	0,18	0,135	0,18	76,86	
Итог за обед		805	19,11	21,48	100,13	225,19	6,25	0,48	0,45	98,80	599,26	
Полдник	Омлет запеченный	60	5,8	7,9	1,0	41,4	1,0	0,03	0,18	0,08	98,2	2/6
	Молоко	200	5,8	5,9	9	0,3	0,2	0,1	0,2	222,02	111	13/10
Итог за полдник		260	11,6	66,9	10	41,70	1,2	0,13	0,38	222,10	209,2	
Итог за день		1608	45,34	102,37	171,98	495,89	9,1	0,74	1,23	337,80	1289,02	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Минер. вец. (мг)		Витамины (мг)			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды	Ca	Fe	B1	B2	C		
День 3												
Завтрак	Суп молочный с лапшой	200	3,4	2,8	9,0	88,55	0,26	0,04	0,10	0,42	71,2	21/2
	Чай с сахаром	200	0,03	0,01	9,09	0,26	0,02	0,0	0,0	0,0	35	10/10
	Хлеб пшеничный с сыром	40/8	3,1	6,16	18,8	100	0,07	0,003	0,04	0,07	144,8	3/30
Итого за завтрак		448	6,53	8,97	36,89	188,81	0,35	0,04	0,14	0,49	251	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	16	0,6	0,03	0,07	16	46	
Итого за второй завтрак		548	7,03	9,07	46,99	204,81	0,95	0,07	0,21	16,49	297	
Обед	Салат из свежей капусты с морковью	60	1,0	4,0	5,9	28,06	0,39	0,02	0,03	22,54	28,06	5/1
	Щи со сметаной	250	2,5	4	10,25	43,5	0,72	0,05	0,05	13,93	87,5	6/2
	Греча с овощами	150	8,61	6,83	37,81	23,8	4,25	0,23	0,13	0,81	250	44/3
	Гуляш из мяса свинины	50/30	14,7	15,7	3,5	12,33	2,15	0,04	0,10	0,00	214	12/8
	Компот их сухофруктов	180	0,45	0,0	16,47	14,48	0,32	0,01	6,02	50,16	64,8	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	32,8	32,85	1,26	0,18	0,135	0,18	69,2	
Итого за обед		770	30,56	31,03	106,73	155,02	9,09	0,53	6,47	87,62	713,56	
Полдник	Ватрушка с творогом	70	9,2	8,7	28,2	65,09	0,73	0,07	0,13	0,13	228	5/12
	Молоко	200	5,8	5,9	9	0,3	0,2	0,1	0,2	222,02	111	13/10
Итого за полдник		270	15	14,6	37,2	65,39	0,93	0,17	0,33	222,15	339	
Итого за день		1588	52,59	54,7	190,92	425,22	10,97	0,77	7,01	326,26	1349,56	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Минер. вещ. (мг)		Витамины (мг)			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды	Ca	Fe	B1	B2	C		
День 4												
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	6,05	5,81	42,35	112,69	0,56	0,06	0,14	0,52	248	7/4
	Кофейный напиток	200	3,0	2,9	13,4	105,9	0,1	0,0	0,1	0,5	105,86	13/10
	Хлеб пшеничный с маслом	35/8	2,73	5,39	16,45	2,4	0,02	0,00	0,1	0,0	126,7	1/13
Итог за завтрак		443	11,78	14,1	72,2	220,99	0,68	0,06	0,34	1,2	480,56	
Второй завтрак	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	16	2,2	0,03	0,02	10	47,0	
Итог за второй завтрак		543	12,18	14,5	82	236,99	2,88	0,09	0,36	11,2	527,56	
Обед	Салат картофельный с огурцом	60	0,88	4,08	5,83	12,62	0,46	0,04	0,02	2,89	64	31/1
	Свекольник со сметаной	250	2,17	5,46	14,59	39,68	1,33	0,06	0,06	6,81	93	5/2
	Макароны отварные	150	5,31	3,77	32,41	12,82	0,74	0,06	0,02	0,00	188	43/3
	Рыба с овощами	80	7,7	4,1	3,3	23,9	0,46	0,04	0,04	1,4	81,3	4/7
	Напиток из шиповника	180	0,20	0,08	15,01	4,09	0,21	0,01	0,02	89,00	58,5	15/10
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,48	29,52	32,85	1,26	0,18	0,135	0,18	76,86	
	Соус сметанный	30	0,4	2,9	1,6	7,72	0,04	0,004	0,009	0,009	26,34	6/11
Итог за обед		615	19,63	20,87	102,26	133,68	4,5	0,38	0,28	100,29	588	
Полдник	Оладьи с повидлом	70	5,2	4,6	21,6	70,53	1,24	0,112	0,118	15,19	143,4	
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	242	0,20	0,06	0,25	1,80	142,20	401
Итог за полдник		250	10,06	9,1	41,04	313,53	1,44	0,172	0,368	16,99	285,6	
Итог за день		1408	41,87	44,47	225,3	684,2	8,82	0,642	1,008	128,48	1401,16	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Минер. вец. (мг)		Витамины (мг)			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды	Ca	Fe	B1	B2	C		
День 5												
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	7,2	6,6	29,3	184,48	1,5	0,1	0,22	0,9	206	2/4
	Чай с молоком	200	1,40	1,42	11,23	53,6	0,07	0,01	0,06	0,26	61	12/10
	Хлеб пшеничный с маслом	35/8	2,73	5,39	16,45	2,4	0,02	0,00	0,1	0,0	126,7	1/13
Итог за завтрак		443	11,33	13,41	56,98	240,48	1,59	0,11	0,38	1,16	393,7	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	16	0,6	0,03	0,07	16	46	
Итог за второй завтрак		543	11,83	13,51	67,08	256,48	2,19	0,14	0,45	17,16	439,7	
Обед	Салат с зеленым горошком	30	3	2,5	2,6	1,45	0,51	0,11	0,11	7,5	44,4	2/1
	Суп-пюре из овощей с крупой и гречками	250	2,9	4,2	16,5	11,2	0,58	0,06	0,03	2,52	116	28/2
	Плов с курой	200	19,4	17,45	32,95	54,41	3,56	0,1	0,16	7,24	368	4/9
	Компот из с/ф	180	0,45	0,0	16,47	14,48	0,32	0,01	6,02	50,16	64,8	6/10
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,48	29,52	32,85	1,26	0,18	0,135	0,18	76,86	
Итог за обед		705	28,72	24,63	98,04	144,12	6,23	0,46	6,455	67,6	670,06	
Полдник	Пирожок с капустой и яйцом	80	4,7	5,8	22,3	40,4	0,76	0,06	0,07	9,0	162	19/2, 1/12
	Молоко	200	5,8	5,9	9	0,3	0,2	0,1	0,2	222,02	111	13/10
Итог за полдник		280	10,5	11,7	31,3	40,7	0,96	0,16	0,27	231,02	273	
Итог за день		1528	51,05	49,84	196,42	441,3	9,38	0,62	7,175	315,78	1382,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Минер. вещ. (мг)		Витамины (мг)			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды	Ca	Fe	B1	B2	C		
День 6												
Завтрак	Каша ячневая молочная	200	5,97	5,26	30,73	116,18	0,73	0,10	0,13	0,42	195	14/4
	Чай с молоком	200	1,40	1,42	11,23	53,6	0,07	0,01	0,06	0,26	61	12/10
	Хлеб пшеничный с сыром	40/8	3,1	6,16	18,8	100	0,07	0,003	0,04	0,07	144,8	3/30
Итог за завтрак		448	10,47	12,84	60,76	269,78	0,87	0,113	0,23	0,75	400,8	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	16	0,6	0,03	0,07	16	46	
Итог за второй завтрак		548	10,97	12,94	70,86	285,78	1,47	0,143	0,3	16,75	446,8	
Обед	Салат свекольный с яблоком	60	0,7	5,0	7,0	16,34	0,78	0,01	0,02	1,86	74	24/1
	Суп вермишелевый со сметаной	250	2,1	1,4	14,2	83,8	1,5	0,1	0,07	16,4	78,7	18/2
	Рагу овощное	150	2,3	3,7	13,5	31,4	0,7	0,08	0,07	11,69	97	18/3
	Биточки мясные	70	9,6	9,7	4,5	7,2	1,26	0,05	0,07	0,00	145	14/8
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,0	16,47	14,48	0,32	0,01	6,02	50,16	64,8	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	32,8	32,85	1,26	0,18	0,135	0,18	69,2	
Итог за обед		760	18,45	20,3	88,47	186,07	5,82	0,43	6,73	80,29	528,7	
Полдник	Пудинг из творога	70	10,22	7,4	14,6	92,7	0,60	0,03	0,14	0,11	166	17/5
	Молоко	200	5,8	5,9	9	0,3	0,2	0,1	0,2	222,02	111	13/10
	Молоко сгущ.	20	1,44	1,7	11,2	61,4	0,6	0,18	1,16	3,07	66	
Итог за полдник		290	17,46	15	34,8	154,4	1,4	0,31	1,5	225,2	343	
Итог за день		1598	46,88	48,24	194,36	626,25	8,69	2,21	8,53	322,03	1318,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Минер. вещ. (мг)		Витамины (мг)			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C		
День 7												
Завтрак	Каша овсяная молочная	200	5	4,6	49,4	11,35	0,74	0,02	0,08	0,00	262,6	8/4
	Кофейный напиток	200	3,0	2,9	13,4	105,9	0,1	0,0	0,1	0,5	105,86	13/10
	Хлеб пшеничный с маслом	40/8	3,1	6,16	18,8	2,4	0,02	0,00	0,1	0,0	144,8	1/13
Итог за завтрак		448	11,1	13,66	81,8	119,65	0,86	0,02	0,28	0,5	513,26	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	16	0,6	0,03	0,07	16	46	
Итог за второй завтрак		548	11,6	13,76	91,7	135,65	1,46	0,05	0,35	16,5	559,26	
Обед	Салат из капусты с морковью	60	1,01	3,97	5,91	28,06	0,39	0,02	0,03	22,54	63	5/1
	Борщ со сметаной	250	2,25	5,37	10,7	112,4	1,85	0,09	0,1	24,3	101	2/2
	Пюре картофельное	150	3,1	4,2	23,3	37,1	1,1	0,1	0,1	10,7	135	3/3
	Котлета рыбная	70	9,60	1,40	5,59	41,41	0,54	0,06	0,10	0,44	74	9/7
	Соус сметанный	30	0,4	2,9	1,6	7,72	0,04	0,004	0,009	0,009	26,34	6/11
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,0	16,47	14,48	0,32	0,01	6,02	50,16	64,8	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	32,8	32,85	1,26	0,18	0,135	0,18	69,2	
Итог за обед		790	20,11	18,34	90,46	274,02	5,5	0,464	6,494	108,32	533,34	
Полдник	Гребешок с джемом	70	3,43	11,2	28,35	16,9	1	0,1	0,1	0,1	227,5	
	Молоко	200	5,8	5,9	9	0,3	0,2	0,1	0,2	222,02	111	13/10
Итог за полдник		270	9,23	17,1	37,35	17,2	1,2	0,2	0,3	222,12	338,5	
Итог за день		1608	39,17	49,2	219,51	426,87	8,16	0,69	6,844	346,94	1431,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Минер. вещ. (мг)		Витамины (мг)			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C		
День 8												
Завтрак	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12,0	88,55	0,26	0,04	0,10	0,42	95	71,2
	Чай с сахаром	200	0,03	0,01	9,09	0,26	0,02	0,0	0,0	0,0	35	10/10
	Хлеб пшеничный с сыром	40/8	3,1	6,16	18,8	100	0,07	0,003	0,04	0,07	144,8	3/30
Итог за завтрак		448	6,53	9,87	39,89	188,81	0,35	0,043	0,14	0,49	274,8	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	16	0,6	0,03	0,07	16	46	
Итог за второй завтрак		548	7,03	9,97	49,99	204,81	0,95	0,073	0,21	16,49	320,8	
Обед	Салат морковный	60	0,7	4,0	6,6	14,33	0,55	0,03	0,03	1,82	64	10/1
	Суп с домашней лапшой	250	2,33	3,44	13,92	12,83	0,43	0,03	0,02	0,48	98	20/2
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	3,4	37,1	8,61	0,55	0,02	0,06	0,00	197	45/3
	Мясо кур в соусе	80	9,76	10,48	1,68	12,82	0,96	0,03	0,08	0,48	140	2/9
	Кисель п/ягодный	200	0,1	0,0	24,5	5,81	0,16	0,00	0,00	51,20	96	8/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	26,24	32,85	1,26	0,18	0,135	0,18	55,36	
Итог за обед		780	19,23	21,72	100,04	87,25	3,91	0,29	0,325	54,16	650,36	
Полдник	Суфле творожное	80	11,76	9,68	10,96	108,71	0,50	0,03	0,18	0,18	179,2	19/5
	Молоко	200	5,8	5,9	9	0,3	0,2	0,1	0,2	222,02	111	13/10
	Молоко сгущ	20	1,44	1,7	11,2	61,4	0,6	0,18	1,16	3,07	66	
Итог за полдник		300	19	17,28	31,16	170,41	1,3	0,31	1,54	225,27	356,2	
Итог за день		1628	45,26	48,97	181,19	462,47	6,16	0,673	2,075	295,92	1327,36	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Минер. вещ. (мг)		Витамины (мг)			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C		
День 9												
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,53	5,97	31,23	97,53	1,05	0,14	0,11	0,42	206	11/4
	Кофейный напиток	200	3,0	2,9	13,4	105,9	0,1	0,0	0,1	0,5	105,86	13/10
	Хлеб пшеничный с маслом	35/8	3,1	6,16	18,8	2,4	0,02	0,00	0,1	0,0	144,8	1/13
Итого за завтрак		443	12,63	15,03	63,43	205,83	1,17	0,14	0,31	0,92	456,66	
Второй завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	16	2,2	0,03	0,02	10	47,0	
Итого за второй завтрак		543	13,03	15,43	73,23	221,83	3,37	0,17	0,33	10,92	503,66	
Обед	Салат из капусты с луком	60	0,9	4,0	5,6	24,82	0,33	0,02	0,02	22,44	61	35,6
	Суп гороховый с гренками	250	3,5	4,87	21,90	22,00	1,26	0,13	0,066	10,87	96	29/2
	Мясо свинины тушеное с овощами	200	15,7	15,7	19,8	26,07	2,77	0,14	0,15	10,86	285	3/8
	Напиток из шиповника	180	0,20	0,08	15,01	4,09	0,21	0,01	0,02	89,00	58,5	15/10
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,48	29,52	32,85	1,26	0,18	0,135	0,18	76,86	
Итого за обед		735	23,27	25,13	91,83	109,83	5,83	0,48	0,391	133,35	577,36	
Полдник	Запеканка из рыбы с морковью	70	7,9	1,4	4,7	27,1	0,6	0,05	0,06	1,37	63	7/7
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	242	0,20	0,06	0,25	1,80	142,20	401
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	2,1	0,01	0,0	0,0	0,0	82,2	
Итого за полдник		280	15,97	7,25	37,19	271,2	0,81	0,11	0,31	3,17	287,4	
Итого за день		1558	52,27	47,81	202,25	602,86	10,01	0,76	1,031	147,44	1368,42	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Минер. вещ. (мг)		Витамины (мг)			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C		
День 10												
Завтрак	Каша «Ассорти» молочная (рис, пшено)	200	5,0	5,9	25,6	114,95	0,52	0,07	0,13	0,53	175	16/4
	Чай с молоком	200	1,40	1,42	11,23	53,6	0,07	0,01	0,06	0,26	61	12/10
	Хлеб пшеничный с сыром	35/8	2,73	5,39	16,45	100	0,07	0,003	0,04	0,07	126,7	1/13
Итого за завтрак		443	9,13	12,71	53,28	286,55	0,66	0,083	0,23	0,86	362,7	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	16	0,6	0,03	0,07	16	47,0	
Итого за второй завтрак		543	9,53	13,11	63,08	284,55	1,26	0,113	0,3	16,86	409,7	
Обед	Салат картофельный с морковью и луком	60	0,9	4,1	6,4	10,79	0,44	0,04	0,03	2,13	67	28/1
	Суп овощной с мясн. фрикадельками	250	5,1	12,3	13,8	49,34	1,61	0,11	0,11	12,00	188	15/2
	Капуста тушеная	150	3,50	2,85	13,56	81,89	1,11	0,05	0,07	31,30	94	81/85
	Котлета мясная	70	9,6	9,7	4,5	7,2	1,26	0,05	0,07	0,00	145	14/8
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,0	16,47	14,48	0,32	0,01	6,02	50,16	64,8	6/10
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,48	29,52	32,85	1,26	0,18	0,135	0,18	76,86	
Итого за обед		755	22,52	29,43	84,25	196,55	3,46	0,44	6,432	95,77	635,66	
Полдник	Булочка домашняя	70	5,2	10	22,96	63,18	0,539	0,063	0,105	0,259	203,5	
	Молоко	200	5,8	5,9	9	0,3	0,2	0,1	0,2	222,02	111	13/10
Итого за полдник		270	11	15,9	31,96	63,48	0,739	0,163	0,305	222,28	314,5	
Итого за день		1568	43,05	58,44	179,29	544,58	5,459	0,716	6,85	334,9	1359,86	

