

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «Детский
Сад №45 «Солнышко»

Е.И.Пироженко.

« 01 » ноября 2025 год.

**Примерное 10-ти дневное меню .
МБДОУ «Детский сад №45 «Солнышко».**
Сборник технологических нормативов, рецептур
блюд и кулинарных изделий для дошкольных
организаций и детских оздоровительных
учреждений (7-е издание, переработанное и
дополненное)
ООО «Уральский региональный центр питания»
2013 год.

для детей от 3 до 7 лет.
(осенне-зимнее)

Меню приготавливаемых блюд.
Возрастная категория:3-7 лет.

Утверждено:

Заведующей МБДОУ

«Детский сад №45 Солнышко»

Пироженко Е.И.

Feида №45

Солнышки
ИНН 220901060

рецепт

ұры

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энерг.ц енность	Вит с.	Mg	Ca	Fe	No
			Белки	Жиры	углев оды						
Неделя первая.											
День 1.											
Завтрак	Макаронные изделия отварные	180	6,2	4,48	31,64	194,9	0,30	-	112,6	0,29	297
Завтрак	Бутерброд с сыром(1 вариант)	55	1,62	15,10	9,66	228,93	000	-	106,4	0,26	96
Завтрак	Чай с лимоном(2 вариант)	180	0,07	0,01	15,31	61,61	0,17	-	104,6	1,15	505
Итого за завтрак		415	7,89	19,59	56,55	485,44	0,47	-	322,5	1,7	
Второй завтрак	10 ⁰⁰ Сок фруктовый(яблоко, груша, виноград)	100	1,00	0,1	1,80	55,50	15,0	-	9,21	0,37	537
Обед	Горошек зеленый консервированный отварной	50	0,45	1,5	2,49	48,8	0,06	-	8,8	0,58	57
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	2,09	5,69	7,17	76,03	8,33	-	130,25	0,73	133
Обед	Картофельное пюре	150	2,83	1,06	12,12	122,7	000	-	27,63	0,13	426
Обед	Курица в соусе с томатом	60	13,29	19,41	3,81	155,44	0,06	-	108,8	0,58	372
Обед	Кисель из яблок сушеных	200	0,5	0	27,40	124,36	48	-	112,2	0,33	519
Обед	Хлеб Сибирский	40	5,07	0,44	23,52	158,2	0,2	-	1,3	2,6	114
Итого за обед		700	25,23	29,1	89,51	688,63	32,95	-	370,15	4,74	
Упл. полдник	Запеканка из творога	200	8,09	3,02	40,6	284,9	000	-	74,24	0,87	319
Упл. полдник	Соус молочный сладкий	65	3,3	5,59	22,9	108,08	0,6	-	8,8	0,58	449
Упл. полдник	Кофейный напиток с молоком(2 вариант)	200	3,46	1,6	19,71	118,69	1,0	-	113,8	0,14	514
Упл. полдник	Хлеб ржано-пшеничный.	45	5,03	1,3	29,8	90,4	0,2	-	1,3	1,6	116
Итого за полдник		510	19,88	11,51	113,01	602,07	1,8	-	198,14	3,19	
Итого за день		1725	54,0	60,3	260,93	1831,64	50,0	-	900,37	10,94	

Меню приготавливаемых блюд.
Возрастная категория: 3-7 лет.

Утверждено: 
Заведующей МБДОУ
«Детский сад №45 Солнышко»
Тироженко Е.И.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценно сть	Вит С	Mg	Ca	Fe	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Угле воды						
Неделя первая.											
День 2.											
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	5.95	2.20	18,92	193,1	1,05	-	171,23	0,55	268
Завтрак	Бутерброд с джемом или повидлом(абрикосовым)	40	1,68	7.98	32,41	144,76	4,87	-	8,80	0,58	101
Завтрак	Какао с молоком(1 вариант).	200	2,61	0,45	25.95	160,71	0,65	-	117,31	1,51	508
Итого за завтрак		440	10,24	10,63	77,28	498,57	6,57	-	297,34	2,64	
Второй завтрак	10 ⁰⁰ -Напиток из шиповника	100	0,5	-	11,7	94,0	0,06	-	8,80	0,58	526
Обед	Салат из свеклы с чесноком	50	1,35	4.6	5,85	44,4	0,06	-	8,80	0,7	121
Обед	Рассольник Ленинградский	200	2.21	5,95	12.90	106,6	1,2	-	28,93	3,23	150
Обед	Говядина, тушеная с капустой	150/30	3,0	10,00	10,03	100,0	0,84	-	5,0	0,58	434
Обед	Компот из яблок с лимоном	200	0.12	0,08	21,15	60,68	38,9	-	14,86	0,44	528
Обед	Хлеб Сибирский	40	1,07	1,71	26,4	158,0	0,9	-	234,95	2,0	114
Итого за обед		720	11,91	26,93	81.33	561,53	41,9	-	297,34	6,95	
Упл. полдник	Суфле из минтая	150	22,39	14,11	47.0	376,33	0,34	-	108,44	0,07	341
Упл. полдник	Кондитерское изделие(пряник, вафля)	40	2,47	3.34	14.78	128,0	0,01	-	32,9	0,02	
Упл. полдник	Йогурт "Снежок"	200	2.00	0,20	9,80	94,52	1,24	-	132,1	0,01	535
Упл. полдник	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,08	1,2	19,9	104,0	0,98	-	23,9	0,07	116
Итого за полдник		440	29.94	18,85	91,48	702,85	2,57	-	297,34	0,17	
Итого за день		1700	54,59	60,41	261,79	1856,9	51,1	-	900,1	10,0	

Меню приготавливаемых блюд.
Возрастная категория: 3-7 лет.

Утверждено:
Заведующей МБДОУ
«Детский сад №45 Солнышко»
Пироженко Е.И.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес бл юд а	Пищевые вещества			Энер г.цен ност ь	Вит С	Mg	Ca	Fe	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы						
Неделя первая.											
День 3.											
		200	6.45	4,57	42.34	136,3	0,28	-	117,04	0,72	170
Завтрак	Суп молочный с крупой(рисовой)	45	10,29	7.48	55,62	186,91	0,18	-	258,66	1,5	99
Завтрак	Бутерброд с маслом(1 вариант)	200	2,79	0,04	19,28	64	000	-	1,42	0,54	507
Завтрак	Чай с молоком (2 вариант)	445	19,53	12,09	117,24	387,21	0,46	-	377,12	2,76	
Итого за завтрак		100	0,5	-	11,7	94,9	30,0	-	5,44	1,79	538
Второй завтрак	10 ⁰⁰ -Сок фруктовый (виноград, яблоко, груша)	50	0.45	1,5	2,49	43,8	0,06	-	8,80	0,58	121
Обед	Икра кабачковая промышленного пр-ва	200	1,79	3.95	17,76	57,7	4,06	-	17,78	0,72	147
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	130	5,84	4,9	6,70	204,4	3,45	-	22,86	0,66	250
Обед	Каша ячневая рассыпчатая.	70	1,33	4,62	20,06	116,23	0,17	-	35,59	1,7	404
Обед	Оладьи из печени по -кунцевски.	30	14,00	12.02	2,0	80,22	000	-	27,63	0,01	451
Обед	Соус сметанный,	200	0,56	0,28	30,82	63,79	16,9	-	56,37	1,58	527
Обед	Компот из смеси сухофруктов.	40	1,54	1,71	26,4	126,0	0,9	-	114,9	0,6	114
Обед	Хлеб Сибирский	720	25,51	28,98	106,23	692,14	16,9	-	283,93	5,85	
Итого за обед		200	3,37	8,26	37,62	258,2	0,76	-	10,93	0,05	270
Упл. полдник	Каша молочная пшеничная жидкая	50	1,68	2,37	21,64	222,57	0,06	-	8,80	0,18	560
Упл. полдник	Булочка Алтайская	200	3,23	10,3	9,3	120,12	0,5	-	200,86	0,17	536
Упл. полдник	Компот из свежих ягод (смородина, облепиха, клубника)	50	1,08	1,2	19,9	106,0	1,32	-	12,92	000	116
Упл. полдник	Хлеб ржано-пшеничный.	500	9,36	22,13	88,46	706,89	2,64	-	233,51	0,4	
Итого за полдник		1765	55,9	63,2	261,99	1881,14	50,0	-	900,0	10,0	

Меню приготавливаемых блюд.
Возрастная категория: 3-7 лет.

Утверждено:
Заведующей МБДОУ
«Детский сад №45 Солнышко»
Вироженко Е.И.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энерг.ц енность	Вит С	Mg	Ca	Fe	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углев оды						
Неделя первая.											
День 4.											
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями.	200	13,22	3,11	26,1	116,8	1,13	-	179,4	0,47	171
Завтрак	Бутерброд с джемом или повидлом(яблочное)	40	3,33	10,0	19,66	181,04	000	-	6,4	0,26	101
Завтрак	Кофейный напиток с молоком(2 вариант)	200	2,78	3,91	8,04	68,4	0,06	-	8,8	0,58	514
Итого за завтрак		440	19,33	17,02	53,8	366.24	1,19	-	194,6	1,31	
Второй завтрак	10 ⁰⁰ -Компот из свежих плодов или ягод(облепиха, вишня, клубника)	100	0,5	-	11,7	74,9	8,9	-	9,21	0,37	526
Обед	Горошек зеленый консервир. отварной	50	0.45	1,5	2,49	51,3	4,12	-	20,10	0,32	331
Обед	Свекольник	200	2,20	6,13	11,6	138,9	5,0	-	26,0	0,58	136
Обед	Картофель отварной	150	6,6	15,1	13,13	75,3	0,06	-	88,80	0,58	431
Обед	Рыба, тушеная в томате с овощами	70	11,7	13,6	24,0	119	0,11	-	126,38	0,43	349
Обед	Кисель из яблок сушеных	200	0,6	0	35,6	124,36	20,0	-	12,2	1,86	519
Обед	Хлеб Сибирский	45	1,4	1,71	26,4	145	3,09	-	97,02	0,9	114
Итого за обед		715	22,95	38,04	113,22	653,86	32,38	-	370,72	4,67	
Упл. полдник	Омлет натуральный	200	1,12	3,30	30,54	205	1,2	-	31,84	0,64	307
Упл. полдник	Салат из моркови	60	6.93	2,3	39,67	162,3	0,09	-	9,23	0,95	19
Упл. полдник	Сок фруктовый (яблочный, грушевый)	200	2,00	0,20	3,80	167,16	1,24	-	240	1,2	535
Упл. полдник	Хлеб ржано-пшеничный.	40	3.03	0,3	19,8	190,4	5,98	-	45,7	0,86	116
Итого за полдн		500	13,08	6,1	93,81	724,86	8,51	-	326,77	3,65	
		1755	56.71	63,86	274,73	1819,96	50,98	-	901,3	10,98	

Меню приготавливаемых блюд.
Возрастная категория: 3-7 лет.

Утверждено:
Заведующей МБДОУ
«Детский сад №45 Солнышко»
Пироженко Е.И.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энерг.ц енность	Вит с	Mg	Ca	Fe	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углев оды						
Неделя первая.											
День 5.											
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200	5,22	9,27	21,98	153	0,06	-	118,8	0,58	272
Завтрак	Гренки с сыром	45	8,03	19,46	19,84	129,1	0,06	-	8,8	0,58	177
Завтрак	Какао с молоком(1 вариант)	200	2,79	0,04	9,28	118,69	1,0	-	113,8	0,14	508
Итого за завтрак		445	16,04	28,77	51,1	400,79	1,66	-	241,4	1,3	
Второй завтрак	10 ⁰⁰ -Сок фруктовый (яблоко, груша)	100	0,5	-	11,7	97,0	0,06	-	8,8	0,58	121
Обед	Салат витаминный	50	0,45	1,5	2,49	46	5,71	-	26,6	0,84	57
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	2,97	12,11	8,75	121,4	5,51	-	41,26	0,89	160
Обед	Икра свекольная	200	13,73	13,65	27,21	168	0,06	-	118,8	0,58	371
Обед	Суфле из кур с рисом	80	14,5	14,0	24,0	246,0	0,06	-	100,0	0,40	
Обед	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,33	0	21,3	104,3	2,7	-	9,3	0,34	526
Обед	Хлеб Сибирский	40	6,16	0,7	34,8	208,0	4,37	-	115,9	0,32	114
Итого за обед		690	23,64	27,96	94,44	647,7	18,55	-	311,86	2,97	
Упл. полдник	Суп молочный с крупой (ячневой)	200	5,95	2,20	18,92	316,6	1,9	-	156,98	0,54	
Упл. полдник	Чай с сахаром, вареньем , медом(2 вариант)	200	0,00	-	11,4	45,76	19,89	-	9,3	0,34	503
Упл. полдник	Пирожок печеный из сдобного теста с картофелем	60	1,23	2,3	4,5	112,4	6,8	-	93,52	3,5	584
Упл. полдник	Хлеб ржано-пшеничный.	30	3,8	0,45	24,85	180,74	1,9	-	78,9	0,8	116
Итого за полдн.		490	10,98	4,95	59,37	655,5	30,49	-	338,7	5,18	
Итого за день		1725	55,37	63,9	260,9	1800,99	50,76	-	900,76	10,03	

Меню приготавливаемых блюд.
Возрастная категория: 3-7 лет.

Утверждено:
Заведующей МБДОУ
«Детский сад №45 Солнышко»
Ироженко Е.И.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энерг.ц енность	Вит С	Mg	Ca	Fe	№ рецепту ры.
			Белки	Жиры	Углев оды						
Неделя вторая.											
День 6.											
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	10,2	3,04	29,3	154,44	000	-	7,58	0,61	268
Завтрак	Бутерброд с маслом(1 вариант)	45	1,29	4,48	25,62	186,91	0,18	-	258,66	1,5	99
Завтрак	Чай с молоком (2 вариант)	200	0,00	-	11.4	61,61	0,17	-	35,59	0,7	507
Итого за завтрак		445	11,49	7,52	66,32	412,96	0,35	-	301,83	2,81	
Второй завтрак	10 ⁰⁰ -Компот из свежих плодов или ягод(облепиха, вишня, клубника)	100	0,5	-	11,7	47,0	23,9	-	5,44	0,9	526
Обед	Салат из моркови	50	3,3	3,59	12,9	66,3	0,06	-	8,8	0,58	30
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,77	4,19	5,70	123,60	2,35	-	14,9	0,75	147
Обед	Пюре гороховое с маслом	130	2,8	4,42	5,0	222,7	2,36	-	34,6	1,28	412
Обед	Кнели из говядины	60	2,8	4,0	3,0	184,0	2,20	-	30,0	1,0	384
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	10,02	63,79	12,22	-	56,37	0,58	527
Обед	Хлеб Сибирский	40	4,8	2,4	39,8	208.0	3,8	-	99,74	0,7	114
Итого за обед		690	14,27	12,38	73,42	684,39	20,79	-	214,41	3,89	
Упл. полдник	Крендель сахарный	50	3,63	7,86	26,73	184,16	000	-	89,37	0,91	574
Упл. полдник	Каша пшеничная молочная жидкая	200	2,44	1.65	12,47	196	0,17	-	135,59	1,7	170
Упл. полдник	Сок фруктовый (яблоко, груша, виноград)	200	2,78	3,91	8.04	160,71	0,65	-	117,31	0,51	534
Упл. полдник	Хлеб ржано-пшеничный.	50	4,85	3,91	8,04	124,85	4,9	-	5.9	0,22	116
Итого за полдн.		500	13,7	17,33	55,28	665,72	5,72	-	378,86	2,9	
Итого за день		1735	54,5	61.56	263,9	1810,0	50,76	-	900,54	10,5	

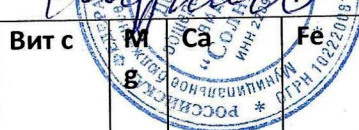
Меню приготавливаемых блюд.
Возрастная категория: 3-7 лет.

Утверждено:
Заведующей МБДОУ
«Детский сад №45 Солнышко»
Пироженко Е.И.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевая ценность			Энерг ет.цен ность	Вит С	М g	Са	Fe	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углево ды						
Неделя вторая.											
День 7.											
Завтрак	Каша «Дружба»	200	3,44	8,07	35,28	133,36	1,13	-	278,08	0,55	266
Завтрак	Бутерброд с джемом или повидлом(абрикосовым)	40	3,03	4,46	19,84	181,04	000	-	56,4	0,26	101
Завтрак	Кофейный напиток с молоком(2 вариант)	200	0,07	2,82	15,31	68	0,06	-	8,8	0,58	514
Итого за завтрак		440	6,54	15,35	70,43	382,4	1,19	-	343,28	1,39	
Второй завтрак	10 ⁰⁰ Сок фруктовый(яблоко, груша, виноград)	100	0,5	-	11,7	47,0	15,0	-	9,21	0,37	537
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью	50	0,45	1,5	2,49	43,8	0,06	-	8,8	0,58	19
Обед	Суп картофельный с клецками	200	1,76	3,91	14,83	70,6	0,06	-	8,8	0,58	151
Обед	Картофельное пюре	150	1,22	5,5	33,8	123,02	3,45	-	122,86	0,66	434
Обед	Голубцы ленивые	70	2,66	4,85	41,67	127,2	0,11	-	26,38	0,43	377
Обед	Компот из свежих пло ^д ов или ягод(яблоки)	200	0,33	4,5	21,3	114,36	20,59	-	12,2	0,87	526
Обед	Хлеб Сибирский	45	1,54	1,71	28,4	156,0	0,23	-	56,9	0,6	114
Итого за обед		715	7,9	21,9	128,58	634,98	24,5	-	235,94	3,72	
Упл. полдник	Вареники ленивые	180	5,96	4,8	20,3	277,12	0,17	-	35,59	1,7	331
Упл. полдник	Кондитерское изделие(пряник/вафля)	60	3,6	5,4	10,18	261,5	000	-	20,0	0,84	
Упл. полдник	Йогурт "Снежок"	200	2,00	0,20	3,80	94,52	1,24	-	240	0,20	535
Упл. полдник	Хлеб ржано-пшеничный.	50	3,08	1,21	19,9	104,0	8,6	-	16,63	2,28	116
Итого за полдн.		490	14,64	11,61	54,18	737,14	10,01	-	312,22	5,02	
Итого за день		1745	54,8	60,25	264,89	1801,65	50,7	-	900,65	10,5	

Меню приготавливаемых блюд.
Возрастная категория: 3-7 лет.

Утверждено
Заведующей МБДОУ
«Детский сад №45 Солнышко»
Пироженко Е.И.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевая ценность			Энерг. ценно сть	Вит с		M	Ca	Fe	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углево ды							
Неделя вторая.												
День 8.												
Завтрак	Омлет натуральный	200	6,2	8,05	31,09	146,5	0,3	-	112,60	0,29	307	
Завтрак	Бутерброд с джемом или повидлом(яблочное)	40	4,03	4,46	89,84	114,7	0,06	-	8,8	0,58	101	
Завтрак	Какао с молоком(1 вариант)	200	1,56	1,6	13,3	118,69	1,0	-	113,8	0,14	508	
Итого за завтрак		440	11,79	25,9	134,23	379,89	1,36	-	235,2	1,01		
Второй завтрак	10 ⁰⁰ -Компот из свежих ягод(клубника, смородина, облепиха)	100	0,5	-	11,7	97,0	0,06	-	8,8	0,58	538	
Обед	Горошек зеленый консервированный отварной	50	0,45	1,5	2,49	44,7	0,06	-	78,8	0,58	329	
Обед	Борщ с капустой и с картофелем	200	9,34	6,04	12,97	92,5	0,06	-	108,8	0,58	133	
Обед	Плов из отварной птицы	130/ 70	11,4	22,96	75,36	264,7	0,12	-	137,6	1,34	411	
Обед	Кисель из яблок сушеных	200	0,160	0	14,99	104,30	2,7	-	49,3	0,34	519	
Обед	Хлеб Сибирский	40	1,8	2,0	28,8	162,0	42,18	-	34,8	0,4	114	
Итого за обед		690	23,16	32,5	134,61	668,2	45,12	-	409,3	3,44		
Упл. полдник	Вареники отварные с овощным фаршем	200	15,54	13,99	75,59	230,48	0,06	-	8,8	1,58	273	
Упл. полдник	Чай с лимоном(2 вариант)	200	3,23	15,3	9,3	120,12	0,5	-	200,86	1,17	505	
Упл. полдник	Хлеб ржано-пшеничный.	40	0,16	0,00	13,58	145,5	3,5	-	25,29	2,11	116	
Итого за полдник		500	22,6	32,57	126	680,41	4,06	-	247,46	5,51		
Итого за день		1730	54,25	61,78	261,97	1825,5	50,6	-	900,76	10,54		

Меню приготавливаемых блюд.

Возрастная категория: 3-7 лет.

Утверждено:

Заведующей МБДОУ

«Детский сад №45 Солнышко»

Пироженко Е.И.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевая ценность			Энерг.ц енность	Вит С	Mg	Ca	Fe	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	углев оды						
Неделя вторая.											
День 9.											
Завтрак	Суп молочный с крупой (гречневой)	200	7,44	18,07	35,28	132,4	1,13	-	178,08	0,55	170
Завтрак	Бутерброд с маслом(1 вариант)	45	9,03	7,46	89,84	140,91	0,18	-	158,66	1,5	99
Завтрак	Чай с молоком (2 вариант)	200	1,43	2,39	25,65	100,71	0,65	-	117,31	0,51	507
Итого за завтрак		445	17,9	27,92	150,77	380,02	1,96	-	484,74	2,56	
Второй завтрак	10 ⁰⁰ -Напиток из шиповника	100	0,5	-	11,7	97,0	20,0	-	5,44	0,79	526
Обед	Икра кабачковая промышленного пр-ва	50	2,82	4,18	5,56	35,7	000	-	27,63	0,13	121
Обед	Свекольник	200	6,6	6.95	12,12	121,4	5,51	-	41,26	0,89	136
Обед	Макаронные изделия отварные	150	6,08	0,74	19,86	176	000	-	7,59	0,61	297
Обед	Тефтели рыбные	70	8.9	3,4	10,0	130,0	0,14	-	20,72	0,46	355
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0	22,66	56,0	0,15	-	56,37	1,58	527
Обед	Хлеб Сибирский	30	3,08	1,2	15,9	113,79	19,2	-	67,9	0,76	114
Итого за обед		730	28,48	17,67	89,0	638,39	25,0	-	221,47	4,43	
Упл. полдник	Булочка российская	50	3,19	9,82	45,47	106,6	000	-	35,14	0,22	586
Упл. полдник	Рагу из овощей	200	7,22	5,27	31,98	239,2	0,28	-	111,18	1,32	201
Упл. полдник	Компот из свежих плодов или ягод(облепиха, вишня, клубника)	200	0,12	000	15,44	77,52	1,24	-	40,0	0,2	535
Упл. полдник	Хлеб ржано-пшеничный.	40	3,08	1,2	15,9	194,0	1,5	-	2,83	0,48	116
Итого за полдник		490	13.61	16.29	108,79	717,55	3,02	-	189,15	2,22	
Итого за день		1765	54,89	63,39	261,27	1832,96	50,0	-	900,8	10,0	

Меню приготавливаемых блюд.
Возрастная категория: 3-7 лет.

Утверждено:
Заведующей МБДОУ
«Детский сад №45 Солнышко»
Пироженко Е.И.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевая ценность			Энерг.ц енность	Вит С		Fe	№ рецепту ры	
			белки	жиры	углевод ы						
Неделя вторая.											
День 10.											
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,98	5,34	40,0	187,2	0,06	-	108,8	0,58	274
Завтрак	Гренки с сыром	40	1,68	3.98	22,41	126,3	000	-	96,4	0,26	177
Завтрак	Кофейный напиток с молоком-2 вариант	200	6,1	0,45	25,95	68,4	0,06	-	68,8	0,58	514
Итого за завтрак		440	13,76	9,77	88,36	381,9	0,12	-	382,8	1,42	
Второй завтрак	10 ⁰⁰ - Компот из свежих плодов или ягод(облепиха, вишня, клубника)	100	0,5	-	11,7	97,0	0,06	-	8,8	0,58	121
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,45	8,5	2.49	49	0,06	-	98,8	0,58	2
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,09	5,65	27,89	141,6	0,17	-	135,59	1,6	139
Обед	Жаркое из мясных консервов(говядина тушеная)	130	10,33	10,0	7,0	79,0	000	-	27,0	0,13	124
Обед	Компот из яблок с лимоном	200	1,0	0	22,7	60,68	2,6	-	14,86	0,44	528
Обед	Хлеб Сибирский	40	6,16	2,4	39,8	182,0	25,7	-	98,0	0,5	114
Итого за обед		690	32,5	32,49	110,55	682,86	28,6	-	483,68	3,25	
Уплотн. полдник	Каша гречневая с луком	200	5,67	10,00	45,76	250,3	5,6	-	113,9	0,7	244
Уплотн. полдник	Булочка ванильная	60	5,0	7,96	23,76	132,37	10,2	-	8.91	0,76	582
Уплотн. полдник	Сок фруктовый(яблоко, груша, виноград)	200	0,00	-	11.4	64,8	000	-	1,42	0,54	534
Уплотн. полдник	Хлеб ржано-пшеничный.	40	3,08	1,2	18,9	104,0	1,5	-	12,9	2,23	116
Итого за полдни		500	16,22	22,5	114,6	650,49	21,2	-	25,52	5,55	
Итого за день		1730	54,6	60,15	263,12	1812,25	50,0	-	900,8	10,8	