

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский


Сад №45 «Солнышко»
Е.И.Пироженко.

«01» октября 2024 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 1 года до 3 лет.
(осенне-зимнее)**

Меню приготавливаемых блюд.
Возрастная категория:1-3 лет.

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энерг. ценность	Вит С	Mg	Ca	Fe	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы						
Неделя первая.											
День 1.											
Завтрак	Макаронные изделия отварные.	160	5,2	2,48	11,64	131,6	0,06	-	108,8	0,58	297
Завтрак	Бутерброд с сыром(1 вариант)	50	0,62	12,10	4,66	107,2	000	-	96,4	0,26	96
Завтрак	Чай с лимоном(2 вариант)	150	0,07	0.01	10,31	51,3	0,06	-	68,8	0,58	505
Итого за завтрак		360	5,89	14,59	26,61	290,1	0,12	-	382,8	1,42	
Второй завтрак	10 ⁰⁰ -Сок фруктовый(яблоко, груша)	100	1.00	0.1	1,80	55,50	0,06	-	8,8	0,58	537
Обед	Икра кабачковая(промышленного производства)	40	0,45	1,5	2.49	36,6	0,06	-	98,8	0,58	121
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	3.69	3,17	67.02	0,17	-	135,59	1,6	133
Обед	Каша перловая рассыпчатая	120	2,83	1,06	12,12	122,7	000	-	27,63	0,13	248
Обед	Бефстроганов из отварной говядины	50	13,29	19,41	3,81	155,44	0,06	-	108,8	0,58	372
Обед	Кисель из яблок сушеных	150	0,5	0	20,40	93,27	20,79	-	98,0	0,5	519
Обед	Хлеб Умница	30	4,07	0,44	20,52	79,1	23,6	-	383,68	3,25	114
Итого за обед		540	18,42	22,5	66,51	508,71	5,6	-	113,9	0,7	
Уплотн. полдник	Запеканка из творога	60	6,09	1,02	13,6	281.08	10,2	-	8.91	0,76	319
Уплотн. полдник	Соус молочный сладкий	150	3,3	4,59	23,9	85,0	3,9	-	2,29	2,7	449
Уплотн. полдник	Кофейный напиток с молоком-2 вариант	150	2,46	1.6	19,71	108,69	000	-	1,42	0,54	514
Уплотн. полдник	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,03	1,3	25,8	100,4	1,5	-	12,9	2,23	116
Итого за полдник		400	16,88	8,51	83,01	575,17	21,2	-	25,52	5,55	
Итого за день		1400	42,19	47,3	203,93	1429,48	45,0	-	800,8	10,8	

Меню приготавливаемых блюд.
Возрастная категория:1-3 лет.

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

Прием пищи	Наименована блюда	Вес блю да	Пищевая ценность			Энерг. ценно сть	Вит С	Mg	Ca	Fe	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углев оды						
Неделя первая. День 2.											
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	180	2,95	1,20	15,92	100,8	1,05	-	171,23	0,55	268
Завтрак	Бутерброд с джемом или с повидлом.(абрикосовым)	30	1,68	7,98	30,41	88,5	4,87	-	8,80	0,58	401
Завтрак	Какао с молоком(1 вариант)	150	1,61	0,45	25,95	100,5	0,65	-	117,31	1,51	508
Итого за завтрак		360	6,24	9,63	72,28	293,8	6,57	-	297,34	2,64	
Второй завтрак	10 ⁰⁰ -Напиток из шиповника	100	0,5	-	11,7	77,0	0,06	-	8,80	0,58	526
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	1,35	3,6	5,85	40,3	0,06	-	8,80	0,7	2
Обед	Суп картофельный с бобовыми(2 вариант)	150	1,21	4,95	10,90	99,9	1,2	-	28,93	3,23	150
Обед	Картофельное пюре	140	4,0	10,0	10,0	100,0	0,84	-	8,0	0,54	434
Обед	Курица в соусе с томатом	60	3,16	3,59	4,03	77,0	-	-	0,8	0,04	410
Обед	Компот из яблок с лимоном	150	0,12	0,08	11,15	45,50	38,9	-	14,86	0,44	528
Обед	Хлеб Умница	30	1,07	1,71	21,4	138,5	0,9	-	234,95	2,0	114
Итого за обед		570	10,09	23,93	63,33	502,1	34,9	-	297,34	6,95	
Уплотн. полдник	Суфле из минтая	140	18,39	10,11	40,0	277,05	0,34	-	8,44	0,07	341
Уплотн. полдник	Кондитерское изделие(пряник, вафля)	40	2,47	2,34	14,78	128,0	0,01	-	32,9	0,02	
Уплотн. полдник	Ряженка	150	1,00	0,20	3,80	70,8	1,24	-	132,1	0,01	535
Уплотн. полдник	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,08	1,2	9,9	100,0	1,98	-	23,9	0,07	116
Итого за полдник		370	22,94	13,85	58,48	543,85	3,57	-	197,34	0,17	
Итого за день		1400	42,59	47,41	205,79	1416,75	45,1	-	800,1	10,0	

Меню приготавливаемых блюд.
Возрастная категория:1-3 лет.

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энерг.ценность	Вит С	Mg	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углевод						
					оды						
Неделя первая.											
День 3.											
Завтрак	Суп молочный с крупой(рисовой)	180	5.45	2,57	42.34	122,6	0,28	-	117,04	0,72	170
Завтрак	Бутерброд с маслом(1 вариант)	35	7,29	4.48	45,62	125,3	0,18	-	258,66	1,5	99
Завтрак	Чай с молоком (2 вариант)	150	1,79	0,04	9,28	48,1	000	-	1,42	0,54	507
Итого за завтрак		365	14,53	7,09	97,24	296,1	0,46	-	377,12	2,76	
Второй завтрак	10 ⁰⁰ -Плоды свежие (яблоки)	100	0,5	-	10,7	75,0	30,0	-	5,44	1,79	538
Обед	Горошек зеленый консервированный отварной	30	0.45	1,5	1,49	32,8	0,06	-	8,80	0,58	5
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,79	2.95	7,76	43,2	4,06	-	17,78	0,72	147
Обед	Каша ячневая рассыпчатая.	110	7,8	4.6	10,7	158,85	3,45	-	22,86	0,66	250
Обед	Оладьи из печени по -кунцевски.	50	1,33	1,62	10,7	83,0	0,17	-	35,59	1,7	404
Обед	Соус сметанный	20	8,04	10.32	1,0	40,1	000	-	27,63	0,01	451
Обед	Компот из смеси сухофруктов	150	0,56	0,28	29,82	47,84	16,9	-	56,37	1,58	527
Обед	Хлеб Умница	30	1,54	0,71	25,4	94,5	0,9	-	114,9	0,6	114
Итого за обед		540	21,51	21,98	76,14	500,29	11,9	-	283,93	5,85	
Уплотн. полдник	Каша молочная пшеничная жидкая	170	2,37	7,26	36,62	221,98	0,76	-	10,93	0,05	270
Уплотн. полдник	Молоко кипяченое	150	2,23	8,3	8,3	110,19	0,06	-	8,80	0,18	534
Уплотн. полдник	Ватрушка с творожным, овощным,фруктовым, сладким фаршем.	45	0,68	1,37	20,64	120,94	0,5	-	100,86	0,17	560
Уплотн. полдник	Хлеб ржано-пшеничный.	40	0,08	1,2	18,9	86,0	1,32	-	12,92	000	116
Итого за полдник		400	5,36	18,13	84,46	539,72	2,64	-	133,51	0,4	
Итого за день		1410	42.9	48,2	205,99	1411,11	45,0	-	800,0	10,0	

Меню приготавливаемых блюд.
Возрастная категория:1-3 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 первая. День 4.											
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	12,22	2,11	16,1	87,6	1,13	-	179,4	0,47	171
Завтрак	Бутерброд с джемом или повидлом(яблочное)	35	2,33	8,0	9,66	148,4	000	-	6,4	0,26	101
Завтрак	Кофейный напиток с молоком(2 вариант)	150	1,78	2,91	6,04	51,3	0,06	-	8,8	0,58	514
Итого за завтрак		355	16,33	13,02	31,8	287,3	1,19	-	194,6	1,31	
Второй завтрак	10 ⁰⁰ -Компот из свежих плодов или ягод(облепиха)	100	0,5	-	9,7	77,0	8,9	-	9,21	0,37	526
Обед	Салат витаминный	30	0,45	1,5	1,49	34,2	4,12	-	20,10	0,32	331
Обед	Свекольник	150	1,20	5,13	15,6	124,75	5,0	-	26,0	0,58	136
Обед	Картофель отварной	140	5,6	8,1	10,13	66,9	0,06	-	88,80	0,58	431
Обед	Рыба, тушенная в томате с овощами	50	7,7	10,6	14,0	85,0	0,11	-	26,38	0,43	349
Обед	Кисель из яблок сушеных	150	0,6	0	25,6	93,27	15,0	-	12,2	1,86	519
Обед	Хлеб Умница	30	0,4	1,71	23,4	96,6	3,09	-	97,02	0,9	114
Итого за обед		550	15,95	27,04	90,22	500,72	27,38	-	270,72	4,67	
Уплотн. полдник	Омлет натуральный	150	0,12	2,30	26,54	153,75	1,2	-	31,84	0,64	307
Уплотн. полдник	Салат из моркови	50	5,93	1,3	34,67	135,25	0,09	-	9,23	0,95	19
Уплотн. полдник	Йогурт "Снежок"	180	1,00	0,20	1,80	112,94	1,24	-	240	1,2	535
Уплотн. полдник	Хлеб ржано-пшеничный.	30	2,03	0,3	17,8	142,8	5,98	-	45,7	0,86	116
Итого за полдник		410	9,08	3,80	80,81	544,74	8,51	-	326,77	3,65	
Итого за день		1415	42,71	47,86	205,73	1409,96	45,98	-	801,3	10,98	

Меню приготавливаемых блюд.
Возрастная категория:1-3 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 первая. День 5.											
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	150	4,22	7,27	11,98	103,43	0,06	-	118,8	0,58	272
Завтрак	Гренки с сыром	40	7,03	15,46	9,84	114,75	0,06	-	8,8	0,58	177
Завтрак	Какао с молоком(1 вариант)	180	1,79	0,04	9,28	86,8	1,0	-	113,8	0,14	508
Итого за завтрак		370	13,04	22,77	31,1	304,98	1,66	-	241,4	1,3	
Второй завтрак	10 ⁰⁰ -Сок фруктовый(яблоко, груша)	100	0,5	-	11,7	77,0	0,06	-	8,8	0,58	121
Обед	Салат из свеклы с чесноком.	30	0,45	1,5	1,49	34,57	5,71	-	26,6	0,84	57
Обед	Рассольник Ленинградский	150	1,97	8,11	4,75	91,05	5,51	-	41,26	0,89	160
Обед	Говядина, тушеная с капустой.	110/ 50	9,73	9,65	32,21	134,0	0,06	-	118,8	0,58	371
Обед	Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0,33	0	11,3	78,22	2,7	-	9,3	0,34	526
Обед	Хлеб Умница	30	5,16	0,7	30,8	156,0	4,37	-	15,9	0,32	114
Итого за обед		520	17,64	19,96	80,55	493,84	18,55	-	211,86	2,97	
Уплотн. полдник	Суп молочный с крупой (ячневой)	180	4,95	1,20	11,92	284,11	1,9	-	156,98	0,54	
Уплотн. полдник	Чай с сахаром, вареньем , медом(2 вариант)	180	0,00	-	15,4	25,76	14,89	-	9,3	0,34	503
Уплотн. полдник	Булочка «Дорожная»	40	1,23	1,3	2,5	112,4	6,8	-	93,52	3,5	584
Уплотн. полдник	Хлеб ржано-пшеничный.	25	1,8	0,45	20,85	104,4	1,9	-	78,9	0,8	116
Итого за полдник		425	7,98	2,95	50,67	526,67	25,49	-	338,7	5,18	
Итого за день		1415	42,37	47,9	203,9	1402,49	45,76	-	800,76	10,03	

Меню приготавливаемых блюд.

Возрастная категория: 1-3 лет.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевая ценность			Энерг. ценно сть	Вит С	М г	Ca	Fe	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углево ды						
Неделя вторая. День 6.											
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	8,2	6,04	19,3	104,7	000	-	7,58	0,61	268
Завтрак	Бутерброд с маслом(1 вариант)	40	1,29	2,48	15,62	146,1	0,18	-	258,66	1,5	99
Завтрак	Чай с молоком (2 вариант)	180	0,00	-	6.4	55,4	0,17	-	35,59	0,7	507
Итого за завтрак		370	9,49	8,52	41,32	306,2	0,35	-	301,83	2,81	
Второй завтрак	10 ⁰⁰ -Компот из свежих плодов или ягод(смородина)	100	0,5	-	6,7	77,0	23,9	-	5,44	0,9	526
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	30	1,0	1,59	7,1	49,25	0,06	-	8,8	0,58	30
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,77	2,19	3,70	103,0	2,35	-	14,9	0,75	147
Обед	Рагу из птицы	110/ 60	3,1	2,42	3,82	158,77	2,36	-	34,6	1,28	412
Обед	Компот из смеси сухофруктов	150	0,6	0	10,82	47,8	7,22	-	56,37	0,58	527
Обед	Хлеб Умница	30	2,8	1,4	27,8	156	3,8	-	99,74	0,7	114
Итого за обед		530	9	7,6	53,42	514,8	15,79	-	214,41	3,89	
Уплотн. полдник	Крендель сахарный	45	2,63	4,86	11,73	148,23	000	-	89,37	0,91	574
Уплотн. полдник	Каша пшеничная молочная жидкая	180	1,44	0.65	7,47	137,92	0,17	-	135,59	1,7	170
Уплотн. полдник	Молоко кипяченое	150	1,78	1,91	20.04	120,5	0,65	-	17,31	0,51	534
Уплотн. полдник	Хлеб ржано-пшеничный.	40	2,85	1,91	6,04	99,88	4,9	-	5.9	0,22	116
Итого за полдник		415	8,7	9,33	45,28	506,53	5,72	-	278,86	2,9	
Итого за день		1415	42,5	47.56	203,9	1404,5	45,76	-	800,54	10,5	

Меню приготавливаемых блюд.

Возрастная категория:1-3 лет.

Утверждено:

Заведующей МБДОУ

«Детский сад №45 Солнышко»

Пироженко Е.И. Пироженко Е.И.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энерг. ценность	Вит С	Мг	Ca	Fe	Калории
			Белки	Жиры	Углеводы						
Неделя вторая.											
День 7.											
Завтрак	Каша «Дружба»	180	4,44	6,07	25,28	120,0	1,13	-	178,08	0,55	266
Завтрак	Бутерброд с джемом или повидлом(абрикосовым)	35	2,03	42,46	9,84	158,41	000	-	56,4	0,26	101
Завтрак	Кофейный напиток с молоком(2 вариант)	150	0,07	1,82	10,31	51,0	0,06	-	8,8	0,58	514
Итого за завтрак		365	6,54	50,35	45,43	328,41	1,19	-	243,28	1,39	
Второй завтрак	10 ⁰⁰ -Сок фруктовый(яблоко, груша)	100	0,5	-	1,7	77,0	15,0	-	9,21	0,37	537
Обед	Салат из моркови	40	0,45	1,5	2,49	26,57	0,06	-	8,8	0,58	19
Обед	Суп картофельный с клецками	150	1,76	1,91	39,83	92,2	0,06	-	8,8	0,58	151
Обед	Картофельное пюре	110	2,98	2,04	12,6	76,93	3,45	-	122,86	0,66	434
Обед	Голубцы ленивые	60	10,0	2,30	10,7	60,0	0,11	-	26,38	0,43	377
Обед	Компот из свежих плодов или ягод(яблоки)	150	0,33	8	11,3	123,0	15,59	-	12,2	0,87	526
Обед	Хлеб Умница	30	0,54	1,71	17,4	126,0	0,23	-	56,9	0,6	114
Итого за обед		540	14,3	15,46	94,0	504,7	19,5	-	235,94	3,72	
Уплотн. полдник	Вареники ленивые	160	4,06	8,20	10,08	248,99	0,17	-	35,59	1,7	331
Уплотн. полдник	Кондитерское изделие(пряник/вафля)	50	3,0	7,0	10,4	31,9	000	-	20,0	0,84	
Уплотн. полдник	Ряженка	150	1,00	0,20	3,80	105,00	1,24	-	240	0,20	535
Уплотн. полдник	Хлеб ржано-пшеничный.	40	1,08	1,21	9,9	104,0	8,6	-	16,63	2,28	116
Итого за полдник		400	6,14	16,61	34,18	489,89	10,01	-	312,22	5,02	
Итого за день		1400	42,8	47,25	203,89	1400,0	45,7	-	800,65	10,5	

Меню приготавливаемых блюд.

Возрастная категория: 1-3 лет.

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энерг. ценность	Вит С	Мg	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы						
Неделя вторая.											
День 8.											
Завтрак	Омлет натуральный	180	5,2	6,05	21,09	131,8	0,3	-	112,60	0,29	307
Завтрак	Бутерброд с джемом или с повидлом(яблочное)	30	6,03	2,46	79,84	86,02	0,06	-	8,8	0,58	101
Завтрак	Какао с молоком(1 вариант)	150	0,56	0,6	3,3	89,01	1,0	-	113,8	0,14	508
Итого за завтрак		360	11,79	9,12	103,23	306,83	1,36	-	235,2	1,01	
Второй завтрак	10 ⁰⁰ -Компот из свежих плодов или ягод(клубника)	100	0,5	-	16,7	74,0	0,06	-	8,8	0,58	538
Обед	Горошек зеленый консервированный отварной	30	0,45	1,5	1.49	33,5	0,06	-	78,8	0,58	538
Обед	Борщ с капустой и с картофелем	150	7,34	4,04	10,97	69,3	0,06	-	8,8	0,58	133
Обед	Плов из отварной птицы	110/50	10,41	34,37	72.36	201,9	0,12	-	137,6	1,34	411
Обед	Кисель из яблок сушеных	150	0,16	0	10,99	68,2	2,7	-	49,3	0,34	519
Обед	Хлеб Умница	30	1,8	2,0	18,8	121,5	37,18	-	34,8	0,4	114
Итого за обед		520	20,16	31,5	116,61	494,4	40,12	-	309,3	3,44	
Уплотн. полдник	Каша пшеничная молочная жидкая	180	11,54	8,99	80,59	221,34	0,06	-	8,8	1,58	273
Уплотн. полдник	Ватрушка с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем.	50	1,68	1,28	17,53	122,03	000	-	12,51	0,65	560
Уплотн. полдник	Чай с лимоном(2 вариант)	170	1,23	14,3	9,3	147,3	0,5	-	200,86	1,17	505
Уплотн. полдник	Хлеб ржано-пшеничный.	30	0,16	000	10,58	35,5	3,5	-	25,29	2,11	116
Итого за полдник		430	14,61	24,57	118.0	526,17	4,06	-	247,46	5,51	
Итого за день		1410	42,25	47,78	203,97	1401,4	45,6	-	800,76	10,54	

Меню приготавливаемых блюд.
Возрастная категория: 1-3 лет.

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энерг. ценность	Вит С	Mg	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы						
Неделя вторая.											
День 9.											
Завтрак	Суп молочный с крупой (гречневой)	180	5,44	14,07	30,28	119,16	1,13	-	78,08	0,55	170
Завтрак	Бутерброд с маслом(1 вариант)	40	5,03	6,46	84,84	105,2	0,18	-	158,66	1,5	99
Завтрак	Чай с молоком (2 вариант)	150	0,43	1,39	20,65	65,5	0,65	-	117,31	0,51	507
Итого за завтрак		370	10,9	21,09	135,77	289,8	1,96	-	384,74	2,56	
Второй завтрак	10 ⁰⁰ -Напиток из шиповника	100	0,5	-	6,7	74,0	20,0	-	5,44	0,79	526
Обед	Икра кабачковая(промышленного производства)	30	1,82	3,18	3,56	23,8	000	-	27,63	0,13	121
Обед	Свекольник	150	5,6	2,35	9,12	91,05	5,51	-	41,26	0,89	136
Обед	Макаронные изделия отварные	110	1,8	2,6	5,5	136,4	000	-	7,59	0,61	297
Обед	Тефтели рыбные	50	1,08	3,05	20,0	110,0	0,14	-	20,72	0,46	35
Обед	Соус томатный	20	0,09	1,8	6,47	2,9	0,1	-	0,7	0,1	462
Обед	Компот из смеси сухофруктов	150	1,0	0	20,66	85,3	0,15	-	56,37	1,58	527
Обед	Хлеб Умница	25	2,08	1,2	11,9	46,6	14,2	-	67,9	0,76	114
Итого за обед		535	13,38	14,18	77,21	496,05	20,0	-	221,47	4,43	
Уплотн. полдник	Булочка российская	40	2,19	5,82	40,47	88,8	000	-	35,14	0,22	586
Уплотн. полдник	Рагу из овощей	150	5,22	4,27	28,98	220,27	0,28	-	111,18	1,32	201
Уплотн. полдник	Йогурт "Снежок"	180	0,12	000	10,44	74,24	1,24	-	40,0	0,2	535
Уплотн. полдник	Хлеб ржано-пшеничный.	30	1,08	1,2	10,9	165,5	1,5	-	2,83	0,48	116
Итого за полдник		410	8,61	11,29	90,79	548,81	3,02	-	189,15	2,22	
Итого за день		1405	42,89	47,39	203,27	1408,66	45,0	-	800,8	10,0	

Меню приготавливаемых блюд.

Возрастная категория: 1-3 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	углевоо ды						
Неделя вторая. День 10.											
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,98	3,34	30,0	123,5	0,06	-	108,8	0,58	274
Завтрак	Гренки с сыром	35	1,68	1,98	22,41	113,6	000	-	96,4	0,26	177
Завтрак	Кофейный напиток с молоком-2 вариант	180	1,1	0,45	20,95	61,5	0,06	-	68,8	0,58	514
Итого за завтрак		365	6,76	6,68	74,36	298,6	0,12	-	382,8	1,42	
Второй завтрак	10 ⁰⁰ -Сок фруктовый(яблоко, груша)	100	0,5	-	6,7	74,0	0,06	-	8,8	0,58	121
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,45	6,5	2,49	36,75	0,06	-	98,8	0,58	2
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	8,09	4,65	17,89	106,2	0,17	-	135,59	1,6	139
Обед	Пюре гороховое с маслом	120	5,0	20,0	7,0	50,0	000	-	27,8	0,13	124
Обед	Кнели из говядины	60	10,33	12,1	10,67	150,6	000	-	100,6	000	384
Обед	Компот из яблок с лимоном	150	1,0	0	20,7	53,9	2,6	-	14,86	0,44	528
Обед	Хлеб Умница	30	5,16	1,4	31,8	106,5	20,7	-	98,0	0,5	114
Итого за обед		550	30,03	34,73	90,55	503,95	23,6	-	383,68	3,25	
Уплотн. полдник	Каша гречневая с луком	150	3,67	7,00	40,00	214,92	5,6	-	113,9	0,7	244
Уплотн. полдник	Булочка ванильная	50	5,00	5,96	18,76	110,75	10,2	-	8,91	0,76	582
Уплотн. полдник	Молоко кипяченое	150	0,00	-	16,4	25,76	000	-	1,42	0,54	534
Уплотн. полдник	Хлеб ржано-пшеничный.	35	2,08	1,2	15,9	74,0	1,5	-	12,9	2,23	116
Итого за полдник		385	12,22	15,5	103,84	524,45	21,2	-	25,52	5,55	
Итого за день		1400	42,6	47,15	203,12	1401,28	45,0	-	800,8	10,8	