



ТВЕРЖДАЮ
Л.А. Орлова
2022 г.

**Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в
возрасте от 1 до 3 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием
дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с
физиологическими нормами потребления продуктов питания**

I день											
Прием пищи, наименование блюда	Номер рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины			минералы	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
Греча рассыпчатая с маслом	47	130	5,8	5,175	31,85	199,9	0	0,001	0	36,1	4,01
Кофейный напиток на	16/1	180	1,646	0,072	24,46	42,3	0,036	0,133	0,212	24,42	0,05
Хлеб пшеничный	30	35	2,87	0,49	0,455	68,25	0,081	0,032	0	11,55	1,47
Масло сливочное		7	0,036	5,075	0,091	46,2	0,001	0,008	0	1,68	0,014
Итого за прием пищи:		352	9,742	10,812	56,851	356,65	0,117	0,174	0,212	73,75	5,544
II Завтрак											
Сок фруктовый	17/3	100	0,3	0	18,5	72	0,02	0,01	2	19	0,3
Итого за прием пищи:		100	0,3	0	18,5	72	0,02	0,01	2	19	0,3
Обед											
Огурец соленый	60	40	1,2	0	0,52	7,6	0	0	0	10	0,48
Лапша мясная	23	180	5,87	3,86	9,55	101,47	0,08	0,08	0,38	18,93	0,60
Капуста тушеная с мясом	38/1	150	9,834	8,937	4,259	136,05	0,069	0,111	26,38	39,02	2,714
Хлеб ржаной	35	40	2,64	0,48	0,48	72,4	0,072	0,032	0	14	1,56
Компот из изюма кураги	17	180	0,373	0	7,53	50,35	0,007	0,004	0	15	0,991
Итого за прием пищи:		590	19,817	13,277	31,339	367,87	0,227	0,227	26,76	96,95	6,345
Полдник											
Пирог с яйцом	34	70	4,346	4,102	2,709	134,04	0,033	0,330	0,396	44,65	0,53
Кисель	13	180	0,08	0	19,9	75,3			0,6		
Апельсин		95	0,2	0,9	8,1	43			60		
Итого за прием пищи:		345	9,149	5,002	30,709	252,34	0,135	0,638	70,260	288,17	2,928
Ужин											
Картофель в молочном соусе	46	160	3,48	4,697	24,965	127	0,152	0,111	23,8	60,98	1,06
Хлеб пшеничный	35/2	25	2,05	0,35	0,325	48,75	0,058	0,023	0	8,25	1,05
Чай с сахаром	11	180	1,2	0,306	0,22	55,938	0,285	3,338	4,026	6,57	27,446
Итого за прием пищи:		365	6,73	5,353	35,51	213,15	0,495	3,471	24,466	75,8	29,556
Всего за день:		1772	45,758	34,444	173,819	1262,01	0,995	4,52	123,7	553,67	44,673

2 день												
Прием пищи, наименование блюда	Номер рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины			минералы		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак												
Каша пшеничная на молоке	6	150	5,6	7,52	22,1	173,4	0,16	0,16	1,14	144,2	1,51	
Какао на молоке	10	180	2,96	3,37	19,9	117,36	0,056	0,22	1,06	126,8	0,156	
Хлеб пшеничный	30	35	2,87	0,49	0,455	68,25	0,081	0,032	0	11,55	1,47	
Масло сливочное		7	0,056	5,075	0,091	46,2	0,001	0,008	0	1,68	0,014	
Итого за прием пищи:		372	11,486	16,455	42,546	405,21	0,298	0,420	2,2	284,23	3,157	
II Завтрак												
Сок фруктовый	17/3	100	0,3	0	18,5	72	0,02	0,01	2	19	0,3	
Итого за прием пищи:		100	0,3	0	18,5	72	0,02	0,01	2	19	0,3	
Обед												
Икра кабачковая	61	45	0,9	4,05	3,87	54,9	0,009	0,023	3,15	18,45	3,15	
Суп гороховый с мясом	20	180	6,207	5,535	24,634	166,84	0,261	0,075	13,1	31,714	2,142	
Макароны отварные с маслом сливочным	44	120	5,224	3,75	37,636	195,92	0,085	0,040	0	9,88	0,608	
Печень под овощами	52	60	9,193	6,589	3,329	103,01	0,165	1,128	18,37	11,84	4,805	
Хлеб ржаной	35	30	2,64	0,48	0,48	72,4	0,072	0,032	0	14	1,56	
Компот из изюма кураги сладкий	17	180	0,373	0	17,53	50,35	0,007	0,004	0	15	0,99	
Итого за прием пищи:		615	24,537	20,404	87,479	643,42	0,599	1,303	34,62	100,884	13,256	
Полдник												
Пирог с мясом	52	70	12,24	9,734	26,12	234,38	0,094	0,175	0,85	49,1	1,73	
Молоко	14	180	5,49	4,896	9,09	102,01	0,054	0,234	0,288	217,8	0,138	
Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	44	0,04	0,03	10	0,3	3,4	
Итого за прием пищи:		350	18,13	15,03	45,01	380,386			11,138	267,2	35,91	
Ужин												
Крупеник с вареньем	50	120/25	12,984	12,18	6,48	349,7	0,259	0,220	0,204	69,775	3,934	
Хлеб пшеничный	31/2*	25	2,05	0,35	0,325	48,75	0,058	0,023	0	8,25	1,05	
Чай сладкий	1	180	1,2	0,306	10,22	37,4	0,282	3,336	0,666	3,17	27,39	
Итого за прием пищи:		350	25,934	15,424	18,635	462,29	0,349	0,257	5,604	91,765	5,890	
Всего за день:		1787	77,236	57,21	182,684	1796,11	1,173	2,011	41,687	797,368	53,869	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Номер рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины			минералы	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В.	В.	С	Са	Fe
Завтрак											
Суфле мясное	49	100	17,41	6,6	2,56	151,46	0,06	3,15	0,42	44,73	1,69
Огурец свежий	57	30	0,299	0	0,77	4,275	0,013	0,009	2,99	7,268	0,214
Кофейный напиток на молоке сладкий	16	180	2,808	2,394	12,762	84,01	0,036	0,126	1,17	113,166	0,126
Сыр	31	8	2,08	2,144	0	28,6	0,002	0,030	0,224	83,2	0,096
Хлеб пшеничный		35	2,87	0,49	0,455	68,25	0,081	0,032	0	11,55	1,47
Масло сливочное		7	0,056	5,075	0,091	46,2	0,001	0,008	0	1,68	0,014
Итого за прием пищи:		360	25,523	16,703	16,638	382,79	0,192	3,355	4,804	261,594	3,61
II Завтрак											
Сок фруктовый	17/2	100	0,3	0	18,5	72	0,02	0,01	2	19	0,3
Итого за прием пищи:		100	0,3	0	18,5	72	0,02	0,01	2	19	0,3
Обед											
Помидор свежий	58	30	0,27	0	1,305	6,3	0,002	0,014	9	3,6	0,225
Щи с мясом сметаной	18	180	7,847	9,295	18,599	191,42	0,146	0,127	36,7	47,358	2,204
Греча с маслом сливочным	47	120	5,18	5,175	31,845	199,9	0	0,001	0	36,1	4,01
Гуляш из мяса	54	60	5,278	4,364	0,882	109,86	0,07	0,059	0,508	6,847	1,694
Хлеб ржаной	35	40	2,64	0,44	0,48	72,4	0,072	0,032	0	14	1,56
Компот из изюма кураги сладкий	17	180	0,373	0	17,53	50,35	0,007	0,004	0	15	0,991
Итого за прием пищи:		610	21,588	19,318	70,641	630,23	0,296	0,236	46,208	122,905	10,683
Полдник											
Ватрушка с творогом	29	40	4,561	3,733	27,107	157,04	0,07	0,054	0,254	12,5	0,87
Кефир	14/2	180	5,4	4,14	8,1	129,6	0	0	1,98	324	0
Груша		95	0,3	0,4	10,3	47	0,02	0,03	5	2,3	19
Итого за прием пищи:		315	10,261	8,273	45,507	333,64	0,09	0,06	7,234	333,57	19,49
Ужин											
Овощи тушеные с маслом сливочным	43	150	1,75	3,4	15,749	96,782	0,097	0,046	16,21	16,502	0,856
Хлеб пшеничный	35/1	25	2,05	0,35	0,325	48,75	0,058	0,023	0	8,25	1,05
Чай сладкий с лимоном	12	180	1,276	0,306	12,52	55,94	0,282	3,336	4,026	3,17	27,39
Итого за прием пищи:		355	5,076	4,056	28,594	201,47	0,437	3,404	20,236	27,922	29,296
Всего за день:		1740	62,75	48,33	179,835	1623,13	1,035	7,065	80,482	764,991	63,3791

4 день											
Прием пищи, наименование блюда	Номер рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины			минералы	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
Пудинг творожно-манный с изюмом соусом	40	100/35	21,16	7,43	19,43	228,36	0,069	0,334	0,63	208,4	0,923
Какао на молоке	10	180	2,96	3,27	19,9	117,36	0,056	0,22	1,06	126,8	0,156
Сыр		8	2,08	2,144	0	28,16	0,024	0,030	0,224	83,2	0,096
Хлеб пшеничный	31	35	2,87	0,49	0,455	68,25	0,081	0,032	0	11,55	1,47
Масло сливочное		7	0,056	5,075	0,091	46,2	0,001	0,008	0	2,4	0,02
Итого за прием пищи:		365	29,126	18,509	39,876	488,33	0,231	0,624	1,914	432,35	2,665
II Завтрак											
Сок фруктовый	17/3	100	0,3	0	18,5	72	0,02	0,01	2	19	0,3
Итого за прием пищи:		100	0,3	0	18,5	72	0,02	0,01	2	19	0,3
Обед											
Сельдь с луком	62	45	6,28	11,19	7,3	131,8	0,013	0,106	1,445	37,25	0,355
Борщ с мясом сметаной	19	180	8,272	9,255	21,299	203,42	0,151	0,137	39,2	56,608	2,534
Картофель отварной	41	120	2,93	4,518	20,89	131,15	0,128	0,095	19,85	52,45	0,921
Котлета мясная	51	60	11,375	12,25	6,522	180,3	0,057	0,113	1,2	14,21	1,744
Хлеб ржаной	35	40	2,64	0,48	0,48	72,4	0,072	0,032	0	14	1,56
Компот из изюма кураги сладкий	17	180	0,373	0	17,53	50,35	0,007	0,004	0	15	0,991
Итого за прием пищи:		670	31,870	37,732	74,021	769,42	0,427	0,487	61,695	189,518	8,124
Полдник											
Нафли	36	45	1,44	1,26	36,045	153,9	0,018	0,018	0	4,5	0,27
Молоко	14	180	5,49	4,856	9,09	102,01	0,072	0,288	2,466	227,52	0,198
Банан		95	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6
Итого за прием пищи:		320	8,43	6,656	66,135	350,91	0,13	0,356	12,466	240,02	1,068
Ужин											
Нермишель в молоке	9	130	5,479	6,155	23,701	167,05	0,070	0,172	1,2	149,58	0,38
Хлеб пшеничный	35/1	20	1,64	0,28	0,26	39	0,046	0,018	0	6,6	0,84
Чай сладкий с лимоном	12	180	1,2756	0,306	12,52	55,94	0,285	3,338	4,026	6,57	27,447
Итого за прием пищи:		330	8,3946	6,781	36,481	261,99	0,402	3,528	5,226	162,75	28,666
Всего за день:		1785	78,121	69,678	235,013	1742,65	1,209	5,006	83,301	1043,638	40,823

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Номер рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины			минералы	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
Каша манная на молоке	3	130	5,929	6,995	26,53	186,44	0,068	0,161	1,1	139	0,702
Кофейный напиток на молоке	16	180	2,808	2,354	12,762	84,01	0,036	0,126	1,17	113,166	0,125
Хлеб пшеничный	30	35	2,87	0,49	0,455	68,25	0,081	0,032	0	11,55	1,47
Масло сливочное		7	0,056	5,075	0,091	46,2	0,001	0,008	0	1,68	0,014
Итого за прием пищи:		352	11,607	14,954	39,838	384,9	0,185	0,327	2,27	265,396	2,312
II Завтрак											
Сок фруктовый	17/3	100	0,3	0	18,5	72	0,02	0,01	2	19	0,3
Итого за прием пищи:		100	0,3	0	18,5	72	0,02	0,01	2	19	0,3
Обед											
Перец сладкий	59	45	0,59	0	2,12	10,35	0,027	0,045	67,5	2,7	0,35
Рассольник с мясом сметаной	21	180	9,177	9,329	16,25	182,79	0,103	0,099	12	33,34	2,01
Рис отварной с маслом сливочным	42	120	3,53	4,425	38,695	198,9	0,04	0,021	0	13,1	0,91
Рыба отварная с овощами	53	60	15,331	5,015	1,74	113,12	0,441	0,109	1,59	42,87	2,282
Хлеб ржаной	35	40	2,64	0,48	0,48	72,4	0,072	0,032	0	14	1,55
Компот из изюма кураги сладкий	17	180	0,373	0	17,53	50,35	0,007	0,004	0	15	0,991
Итого за прием пищи:		625	31,641	19,249	76,812	527,91	0,689	0,310	81,09	106,16	8,113
Полдник											
Печенье	36	40	2,96	4	30,48	316,3	0,062	0,08	0	39,74	0,523
Банан		95	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,5
Йогурт питьевой	14/2	180	5,4	4,14	8,1	129,6	0	0,01	1,98	3,1	0,275
Итого за прием пищи:		315	9,86	8,64	59,58	540,9	0,102	0,14	11,98	50,84	1,403
Ужин											
Салат овощной	56/1	180	2,668	5,088	17,67	123,7	0,11	0,052	17,49	23,913	1,242
Хлеб пшеничный	35/1	25	2,05	0,35	0,325	48,75	0,058	0,023	0	8,25	1,05
Чай сладкий	11	180	1,2	0,306	10,22	37,4	0,28	3,336	0,666	3,17	7,39
Итого за прием пищи:		385	5,896	5,744	28,215	209,85	0,449	3,411	18,156	35,333	9,682
Всего за день:		1782	59,304	45,691	222,9	1835,55	1,446	4,193	115,496	476,729	21,813

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Номер рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины			минералы	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В.	В.	С	Ca	Fe
Завтрак											
Макароньы отварные с маслом сливочным	44	130	5,224	3,75	37,636	195,92	0,085	0,040	0	9,88	0,603
Яйцо	63	30	7,62	6,9	0,42	94,2	0,042	0,264	0	33	1,62
Икра кабачковая	61	45	0,9	4,05	3,87	54,9	0,009	0,023	3,15	18,45	3,15
Кофейный напиток на сгущенном молоке	16/1	180	1,636	0,072	24,46	42,3	0,036	0,133	0,212	24,42	0,05
Хлеб пшеничный	30	35	2,87	0,49	0,455	68,25	0,081	0,032	0	11,55	1,47
Масло сливочное		7	0,056	5,075	0,091	46,2	0,001	0,008	0	2,4	0,02
Итого за прием пищи:		427	18,306	20,337	66,932	501,77	0,253	0,500	3,362	99,7	6,913
II Завтрак											
Сок	17/3	100	0,3	0	18,5	72	0,02	0,01	2	19	0,3
Итого за прием пищи:		100	0,3	0	18,5	72	0,02	0,01	2	19	0,3
Обед											
Салат из свеклы	55	30	0,867	4,995	5,508	69,43	0,01	0,021	5,1	18,87	2,091
Суп с рыбными консервами	24	180	6,934	12,656	19,064	217,49	0,08	0,04	11,7	16,125	0,972
Греча рассыпчатая с маслом сливочным	47	120	5,18	5,175	31,845	199,9	0	0,001	0	36,1	4,01
Гуляш из мяса	54	60	11,543	11,69	2,282	160,23	0,028	0	0,735	10,29	1,47
Компот из изюма кураги сладкий	17	180	0,373	0	17,53	50,35	0,007	0,004	0	15	0,991
Хлеб ржаной	35	40	2,64	0,48	0,48	72,4	0,072	0,032	0	14	1,55
Итого за прием пищи:		610	27,537	34,996	76,709	769,8	0,197	0,454	17,535	110,385	11,094
Полдник											
Пирог с повидлом	28	70	4,446	1,375	27,433	140,23	0,062	0,078	0,253	39,808	0,535
Молоко	14	180	5,49	4,896	9,09	102,01	0,072	0,288	2,466	227,52	0,198
Итого за прием пищи		250	9,936	6,271	36,523	242,23	0,134	0,366	2,719	267,328	0,733
Ужин											
Капуста тушеная	38	180	3,16	6,124	4,015	83,28	0,046	0,042	26,78	33,55	1,033
Хлеб пшеничный	35/1	25	2,05	0,35	0,325	48,75	0,0578	0,023	0	8,25	1,05
Чай сладкий	11	180	1,276	0,306	12,52	37,4	0,284	3,338	0,666	6,57	27,447
Итого за прием пищи:		385	6,485	6,780	16,86	169,43	0,389	3,403	27,446	48,37	29,534
Всего за день:		1772	62,564	68,384	215,524	1755,3	0,993	4,733	53,062	544,783	48,579

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Номер рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины			минералы	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В.	В.	С	Ca	Fe
Завтрак:											
Омлет	39	130	10,7	10,42	5,59	158	0,075	0,41	1,1	166,1	1,73
Какао на молоке	10	180	2,96	3,37	19,9	117,36	0,0564	0,22	1,06	126,8	0,155
Хлеб пшеничный	30	35	2,87	0,49	0,455	68,25	0,0805	0,025	0	11,55	1,47
Масло сливочное		7	0,056	5,075	0,091	46,2	0,0007	0,009	0	1,68	0,014
Итого за прием пищи:		352	16,586	19,365	26,036	389,81	0,2126	0,67	2,16	306,13	3,37
II Завтрак											
Сок фруктовый	17/3	100	0,3	0	18,5	72	0,02	0,01	2	19	0,3
Итого за прием пищи:		100	0,3	0	18,5	72	0,02	0,01	2	19	0,3
Обед											
Огурец соленный	60	40	1,12	0	0,52	7,6	0	0	0	10	0,43
Свекольник с мясом	22	180	8,545	7,279	16,457	161,98	0,105	0,104	16,54	32,41	3,135
Плов с мясом	45	180	12,755	13,79	36,798	313,09	0,083	0,064	3,33	28,358	2,552
Хлеб ржаной	35	40	2,64	0,48	0,48	72,4	0,072	0,032	0	14	1,55
Компот из изюма кураги сладкий	17	180	0,373	0	17,53	50,35	0,0065	0,004	0	15	0,991
Итого за прием пищи:		620	25,433	21,549	71,785	605,542	0,266	0,204	19,87	99,768	8,7194
Полдник											
Пирог с печенью	33	70	8,074	7,36	21,36	180,77	0,073	0,096	76,754	223,8	0,763
Йогурт	14/1	180	4,86	4,5	19,44	142,2	0,054	0,234	1,62	217,8	0,13
Апельсин		95	0,2	0,9	8,1	43	0,04	0,03	60	0,3	3,4
Итого за прием пищи:		345	13,134	12,76	48,9	365,971	0,167	0,36	138,374	441,9	34,943
Ужин											
Картофель отварной с маслом сливочным	41	130	2,61	3,425	24,46	133,35	0,149	0,066	24,66	19,22	1,224
Помидор свежий	58	30	0,27	0	1,305	6,3	0,018	0,014	9	3,6	0,225
Хлеб пшеничный	35/1	25	2,05	0,35	0,325	48,75	0,058	0,023	0	8,25	1,03
Чай сладкий	11	180	1,2	0,306	10,22	37,4	0,282	3,336	0,666	3,17	27,39
Итого за прием пищи:		365	6,13	4,081	36,31	225,8	0,5069	3,438	34,326	34,24	29,889
Всего за день:		1782	61,583	57,7445	201,531	1659,123	1,63	4,681	196,73	901,038	77,226

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Номер рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины			минералы	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
Творожная запеканка с соусом	40	100/35	20,823	7,411	13,24	203,6	0,065	0,332	0,63	207,67	0,842
Кофейный напиток на молоке	16	180	2,808	2,394	12,762	84,01	0,036	0,126	1,17	113,166	0,125
Хлеб пшеничный	31	35	2,87	0,49	0,455	68,25	0,081	0,032	0	11,55	1,47
Масло сливочное		7	0,056	5,075	0,091	46,2	0,001	0,008	0	1,68	0,014
Сыр		8	2,08	2,144	0	28,16	0,002	0,030	0,224	83,2	0,095
Итого за прием пищи:		362	28,637	17,514	26,548	430,216	0,185	0,528	1,822	417,266	2,548
II Завтрак											
Сок фруктовый	17/3	100	0,3	0	18,5	72	0,02	0,01	2	19	0,3
Итого за прием пищи:		100	0,3	0	18,5	72	0,02	0,01	2	19	0,3
Обед											
Огурец свежий	57	30	0,299	0	0,77	4,28	0,013	0,096	2,9	7,268	0,214
Суп фасолевый с мясом сметаной	25	180	5,122	6,463	20,278	154,79	0,152	0,073	11,86	44,764	2,553
Шукрут с мясом	43/1	180	15,912	10,224	22,554	246,01	0,09	0,18	22,536	67,806	1,835
Хлеб ржаной	35	40	2,64	0,48	0,48	72,4	0,072	0,032	0	14	1,55
Компот из изюма кураги сладкий	17	180	0,373	0	17,53	50,35	0,007	0,004	0	15	0,991
Итого за прием пищи:		610	22,972	14,984	55,594	503,22	0,302	0,282	28,596	140,026	5,405
Полдник											
Печенье	36	40	2,96	4	30,48	162,4	0,052	0,036	0	8	0,5
Йогурт	14/1	180	0,57	0	5,292	23,94	0,025	0,019	124,11	21,42	0,183
Груша		95	0,3	0,4	10,3	47	0,02	0,03	5	2,3	1,9
Итого за прием пищи:		315	3,83	4,04	46,072	233,34	0,097	0,0858	129,11	31,72	19,789
Ужин											
Каша пшеничная на молоке	5	150	5,644	7,04	22,32	169,9	0,093	0,1634	1,1	134	1,407
Хлеб пшеничный	35/5	25	2,05	0,35	0,325	48,75	0,058	0,0225	0	8,25	1,05
Чай сладкий	11	180	1,2	0,306	10,22	37,4	0,282	3,336	0,666	3,17	7,39
Итого за прием пищи:		355	8,894	7,696	32,865	256,05	0,4333	3,5219	1,766	145,42	9,847
Всего за день:		1742	71,274	48,415	173,955	1433,026	0,850	1,0611	271,658	737,442	32,487

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Номер рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины			минералы	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
Каша геркулесовая на молоке	4	130	7,344	8,856	32,04	237,6	0,18	0,162	0,45	123,606	1,494
Какао на молоке	10	180	4,158	3,546	28,12	159,80	0,050	0,186	1,52	142,83	0,6
Хлеб пшеничный	31	35	2,87	0,49	0,455	68,25	0,081	0,032	0	11,55	1,47
Масло сливочное		7	0,056	5,075	0,091	46,2	0,001	0,009	0	1,68	0,014
Сыр		8	2,08	2,144	0	28,16	0,002	0,030	0,224	83,2	0,096
Итого за прием пищи:		360	16,508	20,111	60,702	540,01	0,314	0,419	2,195	362,866	3,6834
II Завтрак											
Сок фруктовый	17/3	100	0,3	0	18,5	72	0,02	0,01	2	19	0,3
Итого за прием пищи:		100	0,3	0,4	18,5	72	0,02	0,01	2	19	0,3
Обед											
Сельдь	62	25	1,205	2,183	0,945	28,48	0,006	0,037	0,837	7,134	0,063
Щи с мясом сметаной	18	180	2,95	4,8	6,87	94,49	0,05	0,03	15,54	37,48	0,68
Жаркое по-домашнему с мясом	41/1	180	9,558	9,78	17,46	219,37	0,144	0,126	3,69	26,19	2,124
Хлеб ржаной	35	40	2,64	0,48	0,48	72,4	0,072	0,032	0	14	1,56
Компот из изюма кураги сладкий	17	180	0,2	0	19,3	76,25	0,02	0,01	0	14,8	0,49
Итого за прием пищи:		605	16,553	17,237	45,055	490,99	0,292	0,211	20,066	99,604	4,877
Полдник											
Ватрушка с творогом	29	70	7,336	7,63	23,177	201,11	0,056	0,112	0,035	47,488	0,637
Молоко	14	180	5,49	4,896	9,09	102,01	0,072	0,288	2,466	227,52	0,198
Банан		95	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6
Итого за прием пищи:		350	14,326	13,026	53,267	398,12	0,1684	0,45	12,501	283,008	1,435
Ужин											
Рыба под омлетом	48	130	31,914	8,316	5,256	222	0,144	0,36	1,854	97,794	1,944
Хлеб пшеничный	35/1	25	2,05	0,35	0,325	48,75	0,058	0,023	0	8,25	1,05
Чай сладкий с лимоном	12	180	0,198	3,654	11,97	47,32	0	0	3,654	13,644	0,522
Итого за прием пищи:		335	34,162	12,32	17,551	318,07	0,2015	0,3825	5,508	119,688	3,516
Всего за день:		1745	81,849	63,094	195,075	1819,18	0,9955	1,4718	42,270	884,166	13,812

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Номер рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины			минералы	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
Каша рисовая на молоке	7	130	4,5	7,38	27,27	193,5	0,054	0,126	0,198	109,818	0,36
Кофейный напиток на молоке	16	180	2,808	2,394	12,762	84,01	0,036	0,126	1,17	113,166	0,126
Хлеб пшеничный	30	35	2,87	0,49	0,455	68,25	0,081	0,032	0	11,55	1,47
Масло сливочное		7	0,056	5,075	0,091	46,2	0,001	0,008	0	1,68	0,014
Итого за прием пищи:		352	10,234	15,339	40,578	391,96	0,172	0,2919	1,368	236,214	1,97
II Завтрак											
Сок фруктовый	17/3	100	0,3	0	18,5	72	0,02	0,01	2	19	0,3
Итого за прием пищи:		100	0,3	0,4	18,5	72	0,02	0,01	2	19	0,3
Обед											
Перец сладкий	59	30	0,59	0	2,115	10,35	0,027	0,045	67,5	2,7	0,36
Рассольник с мясом сметаной	21	180	3,38	1,9	12,24	94,74	0,1	0,08	7,3	42,6	0,88
Овощи тушеные	43	120	7,335	8,145	17,925	174	0,05	0,075	19,485	48,795	1,035
Рыба тушеная	53	60	15,645	2,177	4,172	95,64	0,031	0,133	0,434	43,274	0,413
Хлеб ржаной	35	40	2,64	0,48	0,48	72,4	0,022	0,032	0	14	1,56
Компот из изюма кураги сладкий	17	180	0,2	0	19,3	76,25	0,02	0,01	0	14,8	0,45
Итого за прием пищи:		610	29,79	12,702	56,232	523,38	0,35	0,375	94,719	166,169	4,698
Полдник											
Вафли	36	45	1,314	1,499	34,875	159,376	0	0	0	0	0
Кисель из варенья	13	180	0,072	0	20,034	80,46	0	0	0,072	9,45	0,252
Банан		100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6
Итого за прием пищи:			2,886	1,9985	75,909	334,836	0,04	0,05	10,072	17,45	0,852
Ужин											
Винегрет	56	150	3,302	5,08	21,27	140,07	0,1	0,067	20,688	40,87	3,138
Хлеб пшеничный	35/1	20	1,64	0,28	0,26	39	0,016	0,018	0	6,6	0,84
Чай сладкий	11	180	10,8	2,754	11,7	44,352	0	0,001	5,4	10,44	0,486
Итого за прием пищи:		350	15,742	8,114	33,23	223,422	0,116	0,090	26,088	57,91	4,464
Всего за день:		1737	58,652	38,154	214,949	1511,496	0,612	0,807	134,247	484,743	12,984