

«СОГЛАСОВАНО»  
Начальник управления  
образования и молодежи  
Красноперекопского района  
*Е.В. Братусина*  
«08» декабря 2022

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор Муниципального  
бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
Красноперекопского района

«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий Муниципального  
бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения  
Красноперекопского района

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022



«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022

Основное (организованное) меню для организации питания детей в возрасте 1,3-3 года,  
посещающих дошкольные учреждения с 10,5 ч. пребыванием  
Красноперекопского района на зимне-весенний период 2023 года

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Сборник технических нормативов, под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.В., 2015 год
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технических нормативов. Руководители разработки Сборника Могильный М.П., Тутельян В.В. 2012 год

**МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,3 - 3 ЛЕТ**

**День 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)					№ Рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	К	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак:</b>	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	<b>150/5</b>	4,34	7,98	23,91	185,71	0,071	0,1	0,658	39,14	95,27	111,94	143,81	26,59	0,578	175
	Чай с молоком	<b>150</b>	2,22	1,95	11,93	74,16	0,04	0,14	1	18	112	82,6	136,6	13,5	0,28	394
	Бутерброд с маслом сливочным	<b>5/15</b>	0,89	2,75	5,32	49,5	0,05	0,015	0	20	4,65	14,55	21,45	4,95	0,31	1
<b>2 завтрак</b>	Фрукты свежие	<b>60</b>	0,24	0,24	5,88	28,2	0,018	0,012	6	0	9,6	6,6	166,8	5,4	1,32	368
<b>Обед</b>	Икра морковная	<b>40</b>	0,87	1,84	4,35	37,48	0,021	0,024	2,05	0	12,26	28	141,8	16,51	0,48	54
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	<b>200</b>	2,18	4,75	10,94	95,4	0,056	0,054	14,22	6	52,24	57,16	426,04	27,3	1,21	59
	Рулет из рыбы	<b>60</b>	8,56	4,33	6,59	100	0,05	0,07	1,2	13	24,8	113,3	156,7	15,8	0,67	266
	Соус сметанный с томатом и луком	<b>15</b>	0,285	0,88	1,19	13,84	0,004	0,0048	0,345	5,17	5,05	5,69	20,09	1,8	0,08	357
	Пюре картофельное	<b>100</b>	2,04	3,2	13,62	91,5	0,093	0,074	12,1	17	24,65	57,73	432,3	18,5	0,67	321
	Сок фруктовый	<b>150</b>	0,75	0	19,05	79,2	0,02	0,02	6	0	10,5	10,5	180	6	2,1	399
	Хлеб пшеничный	<b>15</b>	1,18	0,15	7,24	35,25	0,024	0,009	0	0	3,45	13,05	19,95	4,95	0,3	ПП
	Хлеб ржаной	<b>25</b>	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0,02	0	0	8,75	39,5	61,25	11,75	0,975	ПП
<b>Полдник</b>	Омлет овощной с маслом сливочным	<b>60/5</b>	4,07	9,27	1,61	104	0,03	0,18	1,95	110	46,2	79	103,4	9,3	0,9	220
	Хлеб пшеничный	<b>15</b>	1,18	0,15	7,24	35,25	0,024	0,009	0	0	3,45	13,05	19,95	4,95	0,3	ПП
	Чай с сахаром	<b>150/7</b>	2,22	1,95	11,93	74,16	0	0	0,02	0	8	1,6	5,2	0,9	0,19	392
	<b>Объем блюд за день</b>	<b>1220</b>														
	<b>Итого за день</b>		<b>32,675</b>	<b>39,74</b>	<b>139,15</b>	<b>1047,15</b>	<b>0,546</b>	<b>0,7318</b>	<b>45,543</b>	<b>228,31</b>	<b>420,87</b>	<b>634,27</b>	<b>2035,34</b>	<b>168,2</b>	<b>10,363</b>	

**День 2**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)					№ Рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	К	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак:</b>	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	<b>150/5</b>	4,5	7,91	23,89	200,26	0,03	0,01	0,86	20	6,5	21,1	31,2	4,2	0,24	185
	Кофейный напиток с молоком	<b>150</b>	2,34	2	10,63	70	0,03	0,11	0,98	15	94,3	67,5	109,7	10,5	0,1	395
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012	0	0,4	4,6	17,4	26,6	6,6	0,4	ПП
<b>2 завтрак</b>	Фрукты свежие	<b>60</b>	0,47	0,1	12,05	53,74	0,02	0,0156	31,3	0	18	12	103,04	6,78	0,1826	368
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с зеленым горошком	<b>40</b>	0,65	1,64	2,91	29,16	0,018	0,0148	2,74	0	11,17	16,78	91,01	7,43	0,52	34
	Суп крестьянский с крупой	<b>200</b>	1,19	3,93	4,87	61	0,094	0,052	7,9	0	20,88	66,12	389,22	22,8	1,04	80
	Котлеты рубленные из говядины с маслом сливочным	<b>80/5</b>	12,43	9,41	12,51	183	0,08	0,13	0,12	19,2	0,12	132,93	238,8	25,73	1,2	282
	Картофель отварной	<b>100</b>	0,025	2,87	15,34	94,9	0,1	0,063	14	14	9,76	53,15	483,69	19,55	0,77	318
	Компот из свежих плодов	<b>150</b>	0,12	0,12	20,91	85,95	0,0075	0,006	0,67	0	10,86	3,3	83,85	2,7	0,7	372
	Хлеб пшеничный	<b>15</b>	1,18	0,15	7,24	35,25	0,024	0,009	0	0	3,45	13,05	19,95	4,95	0,3	ПП
	Хлеб ржаной	<b>15</b>	0,66	0,12	3,34	17,4	0,027	0,012	0	0	5,25	23,7	36,75	7,05	0,58	ПП
<b>Полдник</b>	Суфле морковно - яблочное	<b>100</b>	2,8	6,1	10,3	189,65	0,048	0,123	16,5	797,1	50,31	71,1	219,4	21,98	1,38	144 (С)
	Чай с лимоном	<b>150/7/3,5</b>	0,07	0,01	7,1	29	0	0	1,42	0	9,4	2,4	10,9	1,3	0,21	393
	Кондитерское изделие	<b>25</b>	1,38	1,63	8,73	62,73	0,0455	0,03	0,15	3	22,5	46,75	40,75	2	0,46	ПП
	<b>Объем блюд за день</b>	<b>1265</b>														
	<b>Итого за день</b>		<b>29,395</b>	<b>36,19</b>	<b>149,48</b>	<b>1159,04</b>	<b>0,556</b>	<b>0,5874</b>	<b>76,64</b>	<b>868,7</b>	<b>267,1</b>	<b>547,28</b>	<b>1884,86</b>	<b>143,57</b>	<b>8,0826</b>	

**День 3**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)					№ Рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	К	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак:</b>	Запеканка из творога с морковью	<b>80</b>	9,32	8,23	19,02	187,2	0,048	0,16	0,56	35,2	90,88	124,16	114,08	18,24	0,56	238
	Соус сладкий яблочный	<b>15</b>	0,01	0,01	2,55	10,39	0	0	0,13	0	1,31	0,718	9,51	0,3	0,079	362
	Чай с сахаром	<b>150/7</b>	2,22	1,95	11,93	74,16	0	0	0,02	0	8	1,6	5,2	0,9	0,19	392
	Сыр твердый (порциями)	<b>10</b>	2,32	2,94	0	36,98	0	0,03	0,07	26	88	50	8,8	3,5	0,1	7
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012	0	0,4	4,6	17,4	26,6	6,6	0,4	ПП
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	<b>150</b>	0,75	0	15,15	64	0,02	0,02	3	0	10,5	10,5	180	6	2,1	399
<b>Обед</b>	Овощи соленые (помидор)	<b>40</b>	0,44	0,08	1,52	8,8	0,024	0,016	7	0	5,6	10,4	116	8	0,36	71
	Суп лапша домашняя	<b>200/16</b>	1,77	4,05	9,53	81,8	0,04	0,012	0,4	0	15,76	23,44	42,5	8,36	0,47	86
	Плов из птицы	<b>150</b>	14,5	12,14	25,49	269,28	0,06	0,06	0,72	24	15,5	165	245,3	38,3	1,33	304
	Напиток из плодов шиповника	<b>150</b>	0,51	0,21	14,23	61	0,01	0,05	75	0	16	2,6	7,7	2,6	0,47	398
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012	0	0,4	4,6	17,4	26,6	6,6	0,4	ПП
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0,016	0	0	7	31,6	49	9,4	0,78	ПП
<b>Полдник</b>	Омлет с зеленым горошком с маслом сливочным	<b>60/5</b>	4,89	6,05	6,3	99	0,04	0,18	0,53	112	48,1	88,5	90,3	9,6	0,9	219
	Чай с сахаром	<b>150/7</b>	2,22	1,95	11,93	74,16	0	0	0,02	0	8	1,6	5,2	0,9	0,19	392
	Хлеб пшеничный	<b>15</b>	1,18	0,15	7,24	35,25	0,024	0,009	0	0	3,45	13,05	19,95	4,95	0,3	ПП
	<b>Объем блюд за день</b>	<b>1251</b>														
	<b>Итого за день</b>		<b>44,61</b>	<b>38,4</b>	<b>150,89</b>	<b>1130,82</b>	<b>0,366</b>	<b>0,577</b>	<b>87,45</b>	<b>198</b>	<b>327,3</b>	<b>557,968</b>	<b>946,74</b>	<b>124,25</b>	<b>8,629</b>	

**День 4**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)					№ Рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	К	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак:</b>	Каша молочная жидкая из овсяной крупы с маслом сливочным	<b>150/5</b>	6,03	9,46	25,29	210,35	0,05	0,143	0,86	41,43	109,11	164,51	207,96	43,32	1,22	182
	Бутерброд с маслом сливочным	<b>5/15</b>	0,89	2,75	5,32	49,5	0,05	0,015	0	20	4,65	14,55	21,45	4,95	0,31	1
	Чай с лимоном	<b>150/7/3,5</b>	0,07	0,01	7,1	29	0	0	1,42	0	9,4	2,4	10,9	1,3	0,21	393
<b>2 завтрак</b>	Фрукты свежие	<b>60</b>	0,24	0,24	5,88	28,2	0,018	0,012	6	0	9,6	6,6	166,8	5,4	1,32	368
<b>Обед</b>	Овощи соленые (огурец)	<b>20</b>	0,14	0,02	0,38	2,4	0,004	0,008	0,98	0	3,4	6	39,2	2,8	0,1	71
	Рассольник ленинградский	<b>200</b>	1,61	4,07	9,58	85,8	0,078	0,048	6,7	0	21,16	0,77	387,62	20,72	0,77	76
	Фрикадельки из птицы	<b>60</b>	10,69	0,87	5,28	72	0,04	0,03	0	0	6,6	77,4	141,7	14,7	0,83	308
	Макаронные изделия отварные	<b>100</b>	3,67	2,22	17,62	112,22	0,056	0,02	0	0	4,99	31,67	35,51	15,12	0,81	204
	Компот из сухофруктов	<b>150</b>	0,33	0,015	20,83	84,75	0,0015	0,0045	0,3	0	23,87	11,55	87,36	4,5	0,93	376
	Хлеб пшеничный	<b>15</b>	1,18	0,15	7,24	35,25	0,024	0,009	0	0	3,45	13,05	19,95	4,95	0,3	ПП
	Хлеб ржаной	<b>15</b>	0,66	0,12	3,34	17,4	0,027	0,012	0	0	5,25	23,7	36,75	7,05	0,58	ПП
	<b>Полдник</b>	Пудинг из творога запеченный	<b>60</b>	9,08	8,22	14,61	153,6	0,036	0,132	0,076	40,8	78	114,36	113,88	13,68	0,58
	Соус молочный сладкий	<b>20</b>	0,38	0,9	2,65	20,3	0,005	0,0148	0,07	5,04	12,54	9,79	16,02	1,76	0,033	351
	Чай с сахаром	<b>150/7</b>	2,22	1,95	11,93	74,16	0	0	0,02	0	8	1,6	5,2	0,9	0,19	392
	<b>Объем блюд за день</b>	<b>1175</b>														
	<b>Итого за день</b>		<b>37,19</b>	<b>30,995</b>	<b>137,05</b>	<b>974,93</b>	<b>0,3895</b>	<b>0,4483</b>	<b>16,426</b>	<b>107,27</b>	<b>300,02</b>	<b>477,95</b>	<b>1290,3</b>	<b>141,15</b>	<b>8,183</b>	

**День 5**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)					№ Рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	К	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак:</b>	Каша вязкая молочная с ячневой крупой и с маслом сливочным	<b>150/5</b>	4,08	4,08	25,05	153	0,08	0,03	0	20	16,6	103	86	22,1	1,74	168
	Чай с сахаром	<b>150/7</b>	2,22	1,95	11,93	74,16	0	0	0,02	0	8	1,6	5,2	0,9	0,19	392
	Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	<b>30/5/10</b>	4,72	6,87	14,55	138,99	0,051	0,059	0,069	44,25	106,79	83,47	50,93	13,87	0,72	3
<b>2 завтрак</b>	Фрукты свежие	<b>60</b>	0,24	0,24	5,88	28,2	0,018	0,012	6	0	9,6	6,6	166,8	5,4	1,32	368
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с солеными огурцами	<b>40</b>	0,57	2,44	2,67	34,96	0,012	0,0136	3,4	0	12,14	15,93	87,86	7,52	0,428	36
	Щи из свежей капусты с картофелем	<b>200</b>	1,41	3,96	6,32	71,8	0,046	0,036	12,62	0	34,66	38,1	303,74	17,8	0,636	67
	Рыба, тушенная с овощами	<b>80</b>	7,93	4,55	2,2	81	0,06	0,06	1,8	4	24,4	132,5	211,2	25,8	0,56	247
	Пюре картофельное	<b>100</b>	2,04	3,2	13,62	91,5	0,093	0,074	12,1	17	24,65	57,73	432,3	18,5	0,67	321
	Кисель из сока	<b>150</b>	0,42	0,045	22,65	92,7	0,0045	0,009	0,82	0	11,77	12,24	50,535	2,52	0,279	382
	Хлеб пшеничный	<b>15</b>	1,18	0,15	7,24	35,25	0,024	0,009	0	0	3,45	13,05	19,95	4,95	0,3	ПР
	Хлеб ржаной	<b>15</b>	0,66	0,12	3,34	17,4	0,027	0,012	0	0	5,25	23,7	36,75	7,05	0,58	ПР
<b>Полдник</b>	Оладьи с повидлом	<b>60/5</b>	4,32	3,98	29,24	170	0,09	0,08	0,27	11	51,1	71,3	114,8	19,7	0,85	450
	Чай с сахаром	<b>150/7</b>	2,22	1,95	11,93	74,16	0	0	0,02	0	8	1,6	5,2	0,9	0,19	392
	<b>Объем блюд за день</b>	<b>1220</b>														
	<b>Итого за день</b>		<b>32,01</b>	<b>33,535</b>	<b>156,62</b>	<b>1063,12</b>	<b>0,5055</b>	<b>0,3946</b>	<b>37,119</b>	<b>96,25</b>	<b>316,41</b>	<b>560,82</b>	<b>1571,265</b>	<b>147,01</b>	<b>8,463</b>	

**День 6**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)					№ Рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	К	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	<b>150</b>	4,31	3,91	14,13	108,9	0,064	0,15	0,68	22,95	121,22	103,49	175,16	18,1	0,38	93
	Кофейный напиток с молоком	<b>150</b>	2,34	2	10,63	70	0,03	0,11	0,98	15	94,3	67,5	109,7	10,5	0,1	395
	Бутерброд с маслом сливочным	<b>5/15</b>	0,89	2,75	5,32	49,5	0,05	0,015	0	20	4,65	14,55	21,45	4,95	0,31	1
<b>2 завтрак</b>	Фрукты свежие	<b>70</b>	0,28	0,28	6,86	32,9	0,021	0,014	7	0	11,2	7,7	194,6	6,3	1,54	368
<b>Обед</b>	Икра морковная	<b>40</b>	0,87	1,84	4,35	37,48	0,021	0,024	2,05	0	12,26	28	141,8	16,51	0,48	54
	Суп картофельный с бобовыми и с гречками из хлеба пшеничного	<b>200/20</b>	4,39	4,21	13,05	107,8	0,182	0,058	4,65	0	30,46	69,74	378,18	28,24	1,62	81/115
	Котлеты рубленые из птицы	<b>60</b>	8,99	9,25	9,33	157	0,06	0,08	0,4	34	11,3	82,3	109,8	13,6	1,08	305
	Каша рассыпчатая гречневая	<b>100</b>	4,21	3	25,9	147,5	0,082	0,034	0	14	16,03	105,98	88,48	22,81	1,79	313
	Компот из сухофруктов	<b>150</b>	0,49	0,07	24,07	99,6	0,0015	0,003	0,54	0	23,87	11,55	87,36	4,5	0,936	376
	Хлеб пшеничный	<b>15</b>	1,18	0,15	7,24	35,25	0,024	0,009	0	0	3,45	13,05	19,95	4,95	0,3	ПП
	Хлеб ржаной	<b>15</b>	0,66	0,12	3,34	17,4	0,027	0,012	0	0	5,25	23,7	36,75	7,05	0,58	ПП
<b>Полдник</b>	Запеканка картофельная с печенью с маслом сливочным	<b>120/5</b>	7,64	3,91	20,36	147	0,08	0,1	4,08	14	18,2	103,9	384,1	29,6	1,38	291
	Хлеб пшеничный	<b>15</b>	1,18	0,15	7,24	35,25	0,024	0,009	0	0	3,45	13,05	19,95	4,95	0,3	ПП
	Компот из свежих плодов	<b>150</b>	0,12	0,12	20,91	85,95	0,0075	0,006	0,67	0	10,86	3,3	83,85	2,7	0,7	372
	<b>Объем блюд за день</b>	<b>1280</b>														
	<b>Итого за день</b>		<b>37,55</b>	<b>31,76</b>	<b>172,73</b>	<b>1131,53</b>	<b>0,674</b>	<b>0,624</b>	<b>21,05</b>	<b>119,95</b>	<b>366,5</b>	<b>647,81</b>	<b>1851,13</b>	<b>174,76</b>	<b>11,496</b>	

**День 7**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)					№ Рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	К	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с крупой овсяной	<b>150</b>	4,44	4,44	13,43	194,93			0,68							94
	Какао с молоком	<b>150</b>	3,15	2,72	12,96	89			1,2							397
	Бутерброд с маслом сливочным	<b>5/15</b>	0,89	2,75	5,32	49,5	0,05	0,015	0	20	4,65	14,55	21,45	4,95	0,31	1
<b>2 завтрак</b>	Фрукты свежие	<b>60</b>	0,24	0,24	5,88	28,2	0,018	0,012	6	0	9,6	6,6	166,8	5,4	1,32	368
<b>Обед</b>	Овощи соленые (огурец)	<b>20</b>	0,14	0,02	0,38	2,4	0,004	0,008	0,98	0	3,4	6	39,2	2,8	0,1	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями	<b>200</b>	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	0,05	6,6	0	19,68	53,32	385,06	21,6	0,86	82
	Котлеты рубленные из говядины с маслом сливочным	<b>80/5</b>	11,9	8,98	11,96	176	0,08	0,13	0,12	24	34,8	132,93	238,8	25,73	1,2	282
	Капуста тушеная	<b>100</b>	2,06	3,23	9,42	75,1	0,027	0,037	17,16	0	55,45	40,14	337,6	20,65	0,8	336
	Сок фруктовый	<b>150</b>	0,75	0	15,15	64	0,02	0,02	3	0	10,5	10,5	180	6	2,1	399
	Хлеб пшеничный	<b>15</b>	1,18	0,15	7,24	35,25	0,024	0,009	0	0	3,45	13,05	19,95	4,95	0,3	ПП
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0,016	0	0	7	31,6	49	9,4	0,78	ПП
<b>Полдник</b>	Запеканка овощная с соусом сметанным	<b>100/15</b>	3,85	6,53	18,04	247	0,09	0,09	8,61	52	42,9	74,7	378	26,8	1,07	155/330
	Чай с лимоном	<b>150/7/3,5</b>	0,07	0,01	7,1	29	0	0	1,42	0	9,4	2,4	10,9	1,3	0,21	393
	Хлеб пшеничный	<b>15</b>	1,18	0,15	7,24	35,25	0,024	0,009	0	0	3,45	13,05	19,95	4,95	0,3	ПП
	<b>Объем блюд за день</b>	<b>1250</b>														
	<b>Итого за день</b>		<b>33,32</b>	<b>31,73</b>	<b>134,51</b>	<b>1144,23</b>	<b>0,463</b>	<b>0,396</b>	<b>45,77</b>	<b>96</b>	<b>204,28</b>	<b>398,84</b>	<b>1846,71</b>	<b>134,53</b>	<b>9,35</b>	



**День 8**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)					№ Рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	К	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак:	Омлет натуральный с маслом сливочным	60/5	5,64	10,09	1,13	117,75	0,04	0,24	0,11	150	46,4	105,1	90,2	7,8	1,18	215
	Чай с сахаром	150/7	2,22	1,95	11,93	74,16	0	0	0,02	0	8	1,6	5,2	0,9	0,19	392
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,25	0,024	0,009	0	0	3,45	13,05	19,95	4,95	0,3	ПП
2 завтрак	Фрукты свежие	70	0,28	0,28	6,86	32,9	0,021	0,014	7	0	11,2	7,7	194,6	6,3	1,54	368
Обед	Салат из свеклы с черносливом	40	0,63	2,07	7,86	52,6	0,0076	0,019	3,46	0	16,88	19,02	145,32	13,21	0,64	28
	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,84	4,09	11,33	102,2	0,074	0,044	5,36	0	40,2	78,34	368,02	27,6	1,36	63
	Котлеты рыбные любительские	60	8,37	2,93	6,78	87	0,06	0,07	2,29	24	31,4	126,2	241,3	23,8	0,87	256
	Соус сметанный	15	0,21	0,74	0,88	11,11	0,00315	0,0043	0,01	5,07	4,09	3,41	5,91	0,79	0,031	354
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,5	0,093	0,074	12,1	17	24,65	57,73	432,3	18,5	0,67	321
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,0015	0,0045	0,3	0	23,87	11,55	87,36	4,5	0,93	376
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012	0	0,4	4,6	17,4	26,6	6,6	0,4	ПП
	Хлеб ржаной	20	0,88	0,16	4,45	23,2	0,036	0,016	0	0	7	31,6	49	9,4	0,78	ПП
Полдник	Сырники с картофелем с соусом молочным	50/15	6,9	6,15	10,46	130	0,05	0,1	2,83	19	49,5	83,6	159,7	13	0,48	232/350
	Чай с сахаром	150/7	2,22	1,95	11,93	74,16	0	0	0,02	0	8	1,6	5,2	0,9	0,19	392
Объем блюд за день		1120														
<b>Итого за день</b>			<b>35,32</b>	<b>33,975</b>	<b>124,96</b>	<b>963,58</b>	<b>0,44225</b>	<b>0,6068</b>	<b>33,5</b>	<b>215,47</b>	<b>279,24</b>	<b>557,9</b>	<b>1830,66</b>	<b>138,25</b>	<b>9,561</b>	

**День 9**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)					№ Рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	К	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак:</b>	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным	<b>150/5</b>	5,49	8,58	27,12	208,66	0,11	0,02	0,86	20	9,9	70,8	63,9	24,7	0,82	185
	Кофейный напиток с молоком	<b>150</b>	2,34	2	10,63	70	0,03	0,11	0,98	15	94,3	67,5	109,7	10,5	0,1	395
	Сыр твердый порциями	<b>10</b>	2,32	2,94	0	36,98	0	0,03	0,07	26	88	50	8,8	3,5	0,1	
	Хлеб пшеничный	<b>15</b>	1,18	0,15	7,24	35,25	0,024	0,009	0	0	3,45	13,05	19,95	4,95	0,3	ПП
<b>2 завтрак</b>	Фрукты свежие	<b>60</b>	0,24	0,24	5,88	28,2	0,018	0,012	6	0	9,6	6,6	166,8	5,4	1,32	368
<b>Обед</b>	Овощи соленые (огурец)	<b>40</b>	0,28	0,04	0,76	4,8	0,008	0,016	1,96	0	6,8	12	78,4	5,6	0,2	71
	Суп из овощей	<b>200</b>	1,27	3,99	7,31	76,2	0,058	0,038	8,3	0	27,88	39,42	307,28	16,6	0,62	99
	Птица, тушеная в соусе с овощами	<b>180</b>	9,37	2,28	16,49	124	0,11	0,09	7,34	10	33,6	122,3	573,6	38,7	1,4	302
	Компот из свежих плодов	<b>150</b>	0,12	0,12	17,91	73,2	0,0075	0,006	1,29	0	10,86	3,3	83,85	2,7	0,7	372
	Хлеб пшеничный	<b>15</b>	1,18	0,15	7,24	35,25	0,024	0,009	0	0	3,45	13,05	19,95	4,95	0,3	ПП
	Хлеб ржаной	<b>30</b>	1,32	0,24	6,68	34,8	0,054	0,024	0	0	10,5	47,4	73,5	14,1	1,17	ПП
<b>Полдник</b>	Омлет с овощами с маслом сливочным	<b>60/5</b>	4,07	9,27	1,61	145	0,03	0,18	1,95	110	46,2	79	103,4	9,3	0,9	220
	Чай с лимоном	<b>150/7/3,5</b>	0,07	0,01	7,1	29	0	0	1,42	0	9,4	2,4	10,9	1,3	0,21	393
	Хлеб пшеничный	<b>15</b>	1,18	0,15	7,24	35,25	0,024	0,009	0	0	3,45	13,05	19,95	4,95	0,3	ПП
	<b>Объем блюд за день</b>	<b>1235</b>														
	<b>Итого за день</b>		<b>30,43</b>	<b>30,16</b>	<b>123,21</b>	<b>936,59</b>	<b>0,4975</b>	<b>0,553</b>	<b>30,17</b>	<b>181</b>	<b>357,39</b>	<b>539,87</b>	<b>1639,98</b>	<b>147,25</b>	<b>8,44</b>	

**День 10**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)					№ Рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	К	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак:	Каша вязкая рисовая с маслом сливочным	150/5	4,59	5,89	2,61	232	0,02	0,02	0,65	20	4,5	50,6	34,1	16,4	0,34	168
	Чай с сахаром	150/7	2,22	1,95	11,93	74,16	0	0	0,02	0	8	1,6	5,2	0,9	0,19	392
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,25	0,024	0,009	0	0	3,45	13,05	19,95	4,95	0,3	ПП
2 завтрак	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	23,5	0,015	0,01	5	0	8	5,5	139	4,5	1,1	368
Обед	Салат из отварной свеклы	40	0,56	2,4	3,3	37,12	5,58	0,015	2,66	0	14,06	16,39	109,44	8,36	0,53	33
	Рассольник домашний на курином бульоне	200	1,67	4,07	10,15	91,6	0,08	0,052	10,5	0	28,12	51,92	435,74	22,24	0,83	75
	Суфле куриное	60	9,88	10,4	1,84	140	0,12	0,08	0,02	43	30,1	69,2	71,9	9,1	0,72	310
	Каша рассыпчатая	100	3,19	2,95	20,58	121,7	0,061	0,023	0	14	26,15	109,6	65,92	15,83	0,57	313
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	0,02	0,02	3	0	10,5	10,5	180	6	2,1	399
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,25	0,024	0,009	0	0	3,45	13,05	19,95	4,95	0,3	ПП
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,68	34,8	0,054	0,024	0	0	10,5	47,4	73,5	14,1	1,17	ПП
Полдник	Вареники ленивые отварные с маслом сливочным	80/5	8,62	5,58	14,62	144,99	0,048	0,208	11,87	78,4	57,5	147,84	84,64	17,76	0,56	230
	Чай с сахаром	150/7	2,22	1,95	11,93	74,16	0	0	0,02	0	8	1,6	5,2	0,9	0,19	392
	Кондитерское изделие	50	3,6	4,8	37,22	208,5	0,04	0,025	0	5,5	14,5	45	55	10	1,06	ПП
	Объем блюд за день	1220														
	<b>Итого за день</b>		<b>41,18</b>	<b>40,73</b>	<b>155,39</b>	<b>1317,03</b>	<b>6,086</b>	<b>0,495</b>	<b>33,74</b>	<b>160,9</b>	<b>226,83</b>	<b>583,25</b>	<b>1299,54</b>	<b>135,99</b>	<b>9,96</b>	

	<b>Итого за 10 дней</b>	<b>12236</b>	<b>353,68</b>	<b>347,22</b>	<b>1443,99</b>	<b>10868,02</b>	<b>10,53</b>	<b>5,41</b>	<b>427,41</b>	<b>2271,85</b>	<b>3065,94</b>	<b>5505,96</b>	<b>16196,53</b>	<b>1454,96</b>	<b>92,53</b>	
	<b>Среднее значение</b>	<b>1223,6</b>														
	<b>Среднее значение в день</b>		<b>35,37</b>	<b>34,72</b>	<b>144,40</b>	<b>1086,80</b>	<b>1,05</b>	<b>0,54</b>	<b>42,74</b>	<b>227,19</b>	<b>306,59</b>	<b>550,60</b>	<b>1619,65</b>	<b>145,50</b>	<b>9,25</b>	
	<b>С учетом +5%</b>		<i>37,14</i>	<i>36,46</i>	<i>151,62</i>	<i>1141,14</i>	<i>1,1</i>	<i>0,56</i>	<i>44,88</i>	<i>238,55</i>	<i>321,92</i>	<i>578,13</i>	<i>1700,63</i>	<i>152,77</i>	<i>9,71</i>	
	<b>С учетом -5%</b>		<i>33,6</i>	<i>32,98</i>	<i>137,18</i>	<i>1032,46</i>	<i>0,99</i>	<i>0,51</i>	<i>40,6</i>	<i>215,83</i>	<i>291,26</i>	<i>523,07</i>	<i>1538,66</i>	<i>138,22</i>	<i>8,78</i>	

