

«СОГЛАСОВАНО»
Начальник управления
образования и молодежи
Красноперекопского района
Е.В. Братусина
«*dd*» *02* 2023

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор Муниципального
бюджетного
общеобразовательного учреждения
Красноперекопского района
«» 2023

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий Муниципального
бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
Красноперекопского района

«» *02* 2023



Основное (организованное) меню для организации питания детей в возрасте 1,3-3 лет,
посещающих дошкольные учреждения с 10,5 ч. пребыванием
Красноперекопского района на 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 ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД НА 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
Завтрак:	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	150/5	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	150	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	5/15	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
2 завтрак	Фрукты свежие	60	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
Обед	Икра морковная	40	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)	200	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	60	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	15	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	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
	Сок фруктовый	150	0,75	0	19,05	79,2	0,02	0,02	6	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	25	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
Полдник	Драчена с маслом сливочным	60/5	6,42	8,77	3,96	120	0,05	0,05	0,21	144	51,2	114,8	103,7	10,1	1,32	228
	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
	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	1220														
	Итого за день		35,025	39,24	141,5	1063,15	0,566	0,6018	43,803	262,31	425,87	670,07	2035,64	169	10,783	

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
Завтрак:	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	150/5	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	150	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	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
2 завтрак	Фрукты свежие	60	0,47	0,1	12,05	53,74	0,02	0,0156	31,3	0	18	12	103,04	6,78	0,1826	368
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	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	200	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	80/5	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	100	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	150	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	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	15	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
Полдник	Суфле морковно - яблочное	100	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	150/7/3,5	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	25	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
Объем блюд за день		1265														
Итого за день			29,395	36,19	149,48	1159,04	0,556	0,5874	76,64	868,7	267,1	547,28	1884,86	143,57	8,0826	

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
Завтрак:	Запеканка из творога с морковью	80	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	15	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	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
	Сыр твердый (порциями)	10	2,32	2,94	0	36,98	0	0,03	0,07	26	88	50	8,8	3,5	0,1	7
	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
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	0,02	0,02	3	0	10,5	10,5	180	6	2,1	399
Обед	Овощи соленые (помидор)	40	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	200/16	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	150	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	150	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	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	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0,016	0	0	7	31,6	49	9,4	0,78	ПП
Полдник	Омлет с зеленым горошком с маслом сливочным	60/5	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	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
	Объем блюд за день	1251														
	Итого за день		44,61	38,4	150,89	1130,82	0,366	0,577	87,45	198	327,3	557,968	946,74	124,25	8,629	

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
Завтрак:	Каша молочная жидкая из овсяной крупы с маслом сливочным	150/5	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	5/15	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	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	0	0	1,42	0	9,4	2,4	10,9	1,3	0,21	393
2 завтрак	Фрукты свежие	60	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
Обед	Овощи соленые (огурец)	20	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	200	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	60	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	100	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	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	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	15	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
	Полдник	Пудинг из творога запеченный	60	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	20	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	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	1175														
	Итого за день		37,19	30,995	137,05	974,93	0,3895	0,4483	16,426	107,27	300,02	477,95	1290,3	141,15	8,183	

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	
Завтрак:	Каша вязкая молочная с ячневой крупой и с маслом сливочным	150/5	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	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
	Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	30/5/10	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
2 завтрак	Фрукты свежие	60	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
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	40	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	200	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, тушеная с овощами	80	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	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
	Кисель из сока	150	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	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	15	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
Полдник	Оладьи с повидлом	60/5	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	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	1220														
	Итого за день		32,01	33,535	156,62	1063,12	0,5055	0,3946	37,119	96,25	316,41	560,82	1571,265	147,01	8,463	

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	
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	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	150	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	5/15	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
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	Икра морковная	40	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	200/20	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 рубленные из птицы	60	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	100	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	150	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	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	15	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
Полдник	Запеканка картофельная с печенью с маслом сливочным	120/5	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	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
	Компот из свежих плодов	150	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
	Объем блюд за день	1280														
	Итого за день		37,55	31,76	172,73	1131,53	0,674	0,624	21,05	119,95	366,5	647,81	1851,13	174,76	11,496	

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
Завтрак:	Суп молочный с крупой овсяной	150	4,44	4,44	13,43	194,93			0,68							94
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89			1,2							397
	Бутерброд с маслом сливочным	5/15	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
2 завтрак	Фрукты свежие	60	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
Обед	Овощи соленые (огурец)	20	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	200	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 рубленые из говядины с маслом сливочным	80/5	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
	Каша вязкая ячневая	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	314
	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	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0,016	0	0	7	31,6	49	9,4	0,78	ПП
Полдник	Запеканка овощная с соусом сметанным	100/15	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	150/7/3,5	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	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
	Объем блюд за день	1250														
	Итого за день		34,45	31,45	145,67	1190,83	0,497	0,382	28,61	110	174,98	468,3	1575,03	129,71	9,12	

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	Мg	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														
	Итого за день		35,32	33,975	124,96	963,58	0,44225	0,6068	33,5	215,47	279,24	557,9	1830,66	138,25	9,561	

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
Завтрак:	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным	150/5	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	150	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	10	2,32	2,94	0	36,98	0	0,03	0,07	26	88	50	8,8	3,5	0,1	
	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	60	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
Обед	Овощи соленые (огурец)	40	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	200	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	180	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	150	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	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	Омлет натуральный с маслом сливочным	60/5	5,73	11,04	1,1	127	0,04	0,24	0,1	150	46,4	105,1	90,2	7,8	1,18	215
	Чай с лимоном	150/7/3,5	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	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
	Объем блюд за день	1235														
	Итого за день		32,09	31,93	122,7	918,59	0,5075	0,613	28,32	221	357,59	565,97	1626,78	145,75	8,72	

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
	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														
	Итого за день		41,18	40,73	155,39	1317,03	6,086	0,495	33,74	160,9	226,83	583,25	1299,54	135,99	9,96	

	Итого за 10 дней	12236	358,82	348,21	1456,99	10912,62	10,59	5,33	406,66	2359,85	3041,84	5637,32	15911,95	1449,44	93,00	
	Среднее значение	1223,6														
	Среднее значение в день		35,88	34,82	145,70	1091,26	1,06	0,53	40,67	235,99	304,18	563,73	1591,19	144,94	9,30	
	С учетом +5%		<i>37,67</i>	<i>36,56</i>	<i>152,99</i>	<i>1145,82</i>	<i>1,11</i>	<i>0,56</i>	<i>42,7</i>	<i>247,78</i>	<i>319,39</i>	<i>591,91</i>	<i>1670,75</i>	<i>152,18</i>	<i>9,76</i>	
	С учетом -5%		<i>34,08</i>	<i>33,08</i>	<i>138,41</i>	<i>1036,7</i>	<i>1</i>	<i>0,5</i>	<i>38,64</i>	<i>224,19</i>	<i>288,97</i>	<i>535,54</i>	<i>1511,63</i>	<i>137,7</i>	<i>8,83</i>	