

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления
образования и молодежи
Красноперекопского района

 Е.В. Братусина

«24» 03 2023

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Муниципального
бюджетного
общеобразовательного учреждения
Красноперекопского района

«___» _____ 2023

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий Муниципального
бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
Красноперекопского района

«___» _____ 2023

Основное (организованное) меню для организации питания детей в возрасте 1,3-3 года,
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 пшеница 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	180	2,31	18,02	9,99	211	0,03	0,1	0,3	135	83,3	56,5	105,8	8,5	0,46	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	70	0,28	0,28	8,86	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
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	150	1,64	3,56	8,21	71,55	0,042	0,04	10,66	4,5	39,18	42,87	319,53	20,48	0,91	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	120	2,44	3,84	16,34	109,8	0,11	0,089	14,52	20,4	29,58	69,28	518,76	22,2	0,8	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		1230														
Итого за день			35,015	54,8	142,53	1199,14	0,562	0,5648	42,963	381,21	390,64	642,33	2012,59	161,78	11,013	

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	155	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
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,2	18	114,7	95,9	168,3	16,7	0,41	397
	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	80	0,63	0,13	16,06	71,65	0,027	0,021	41,73	0	24	16	137,39	9,04	0,243	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	180	1,07	3,53	4,38	54,9	0,085	0,0468	7,11	0	18,79	59,51	350,29	20,52	0,94	80
	Котлеты рубленые из говядины с маслом сливочным	65	9,5	7,19	9,57	139,94	0,061	0,099	0,091	14,68	0,091	101,65	182,61	19,67	0,91	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
	Объем блюд за день	1220														
	Итого за день		25,935	32,69	143,66	1084,06	0,4995	0,5566	86,321	864,18	268,881	495,04	1841,94	141,69	7,603	

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	100	11,65	10,28	23,77	234	0,06	0,2	0,7	44	113,6	155,2	142,6	22,8	0,7	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	180/14	1,59	3,65	8,58	73,62	0,036	0,011	0,36	0	14,18	21,09	38,25	7,52	0,42	86
	Плов из птицы	160	15,46	12,95	27,18	287,23	0,064	0,064	0,76	25,6	16,53	176	261,65	40,85	1,41	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		1245														
Итого за день			47,72	40,86	156,38	1187,39	0,378	0,62	87,59	208,4	349,47	597,658	987,36	130,52	8,799	

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
	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	ПР
	Сыр порциями	5	1,16	1,47	0	18,49	0	0,015	0,035	13	44	25	4,4	1,75	0,05	7
	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	80	0,32	0,32	7,84	37,6	0,024	0,016	8	0	12,8	8,8	222,4	7,2	1,76	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
	Рассольник ленинградский	150	1,2	3,05	7,18	64,35	0,058	0,036	5,02	0	15,87	0,57	290,72	15,54	0,57	76
	Фрикадельки мясные с соусом	60/60	9,78	9,85	8,96	164	0,05	0,1	0,53	35	41,2	110,8	217,4	21,2	0,92	288/356
	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	ПР
	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	ПР
Полдник	Пудинг из творога запеченный	100	15,13	13,7	24,35	256	0,06	0,22	0,13	68	130	190,6	189,8	22,8	0,97	235
	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
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,2	0,45	30	186	138	219	21	0,15	401
	Объем блюд за день	1270														
	Итого за день		46,12	45,255	149,12	1177,51	0,4255	0,8183	18,775	192,87	609,88	759,84	1663,17	179,69	9,103	

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
Завтрак:	Суп молочный с крупой с маслом сливочным	150/5	4,47	4,11	12,81	106,65	0,084	0,165	0,68	22,95	120,66	124,25	199,39	34,84	0,84	94
	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	80	0,32	0,32	7,84	37,6	0,024	0,016	8	0	12,8	8,8	222,4	7,2	1,76	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	180	1,26	3,56	5,68	64,62	0,041	0,032	11,36	0	31,19	34,29	273,37	16,02	0,56	67
	Рыба, тушеная с овощами	80/30	10,9	6,26	3,03	111,3	0,08	0,135	2,47	5,5	33,55	182,18	290,4	35,48	0,77	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	60/10	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	1260														
	Итого за день		35,3	34,955	146,53	1049,29	0,5305	0,6046	39,209	100,7	429,35	630,14	1789,085	169,45	8,137	

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
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	80	0,32	0,32	7,84	37,6	0,024	0,016	8	0	12,8	8,8	222,4	7,2	1,76	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 гренками из хлеба пшеничного	180/20	3,95	3,78	11,74	97,02	0,16	0,052	4,18	0	27,41	62,77	340,36	25,42	1,46	81/115
	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	0,04	0,11	0,6	16	29,2	124,2	181,5	27,2	1,15	277
	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 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	ПР
	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	ПР
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	ПР
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,04	0,14	1,19	18	112	82,6	136,6	13,5	0,28	394
Объем блюд за день		1330														
Итого за день			45,74	36,79	154,27	1134,85	0,6735	0,787	22,43	119,95	471,08	754,89	1962,05	195,44	10,97	

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	0,087	0,15	0,68	22,95	124,2	127,66	181,39	27,18	0,49	94
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,2	18	114,7	95,9	168,3	16,7	0,41	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	80	0,32	0,32	7,84	37,6	0,024	0,016	8	0	12,8	8,8	222,4	7,2	1,76	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 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	60/5	9,1	6,86	9,14	134,59	0,061	0,099	0,091	18,35	26,61	101,65	182,61	19,67	0,91	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
	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
	Кондитерское изделие	25	1,8	2,4	18,61	104,25	0,02	0,0125	0	2,75	7,25	22,5	27,5	5	0,53	
	Объем блюд за день	1295														
	Итого за день		33,67	31,83	163,8	1265,47	0,635	0,6655	31,561	148,05	419,54	691,28	1990,83	177,13	10,8	

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	135	11,71	20,96	2,35	244,55	0,083	0,49	0,207	311,54	96,36	218,28	187,33	16,2	2,45	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	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 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	180	2,55	3,68	10,19	91,98	0,066	0,039	4,82	0	36,18	70,5	331,21	24,84	1,22	63
	Рыба припущенная с маслом сливочным	60/5	10,45	1,42	0,16	55	0,05	0,04	0,2	5	10,2	102,4	109,2	7,8	0,42	245
	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 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	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
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,04	0,14	1,19	18	112	82,6	136,6	13,5	0,28	394
	Объем блюд за день	1150														
	Итого за день		43,15	42,63	116,02	1036,39	0,5071	0,957	31,497	370,94	389,28	707,68	1853,06	137	9,85	

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 пшеница 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	180	1,14	3,59	6,57	68,58	0,052	0,034	7,47	0	25,09	35,48	276,55	14,94	0,55	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	80/5	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		31,96	31,53	121,96	910,97	0,5015	0,609	27,49	221	354,8	562,03	1596,05	144,09	8,65	

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	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	30	180	135	219	21	0,15	401
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 со сметаной	180/5	1,5	3,66	9,13	82,44	0,072	0,046	9,45	0	25,31	46,73	392,17	20,01	0,74	75
	Суфле из печени говяжьей с соусом	60/15	9,94	7,66	6,34	139,43	0,14	1,01	7,8	0	19,94	55,36	0	0,26	3,5	321/353
	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
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	0,06	0,24	2,05	32	189,6	142,2	230,7	22,1	0,16	400
	Кондитерское изделие	25	1,8	2,4	18,61	104,25	0,02	0,0125	0	2,75	7,25	22,5	27,5	5	0,53	ПП
	Объем блюд за день	1325														
	Итого за день		45,78	40,86	137,01	1265,39	6,183	1,8965	38,55	177,15	560,21	811,82	1462,07	157,62	11,14	
	Итого за 10 дней	12560	390,39	392,20	1431,28	11310,46	10,90	8,08	426,39	2784,45	4243,13	6652,71	17158,21	1594,41	96,07	
	Среднее значение	1256														
	Среднее значение в день		39,04	39,22	143,13	1131,05	1,09	0,81	42,64	278,45	424,31	665,27	1715,82	159,44	9,61	
	С учетом +5%		40,91	41,1	150	1185,61	1,14	0,84	44,75	292,06	443,38	695,55	1795,46	166,76	10,06	
	С учетом -5%		37,01	37,19	135,76	1072,69	1,04	0,76	40,48	264,24	401,16	629,31	1624,46	150,88	9,1	