

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
ГБОУ СОШ № 30 г.о. Сызрань  
от 10.01.2022 г. № 65  
Директор ГБОУ СОШ № 30 г. о. Сызрань  
\_\_\_\_\_ Л.И. Тюкова

## **ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*для детей от 1,5 до 3 лет*

**СП «Детский сад № 3 ГБОУ СОШ № 30 г.о.Сызрань»**

Сызрань, 2022 г.

Наименование блюд	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Эн/ц, ккал	Витамины			Минеральные вещества		№ рецептуры
	ясл	бел ки	жи Р	угл ево ды		В 1	В 2	С	Са	Fe	
<b>1 ДЕНЬ</b>											
<b>1 ЗАВТРАК</b>											
Каша вязкая манная молочная	150	6,4	7,6	31,8	222,3	0	0	0	0	0	6.3.
Чай с лимоном	160	0,10	0,01	9,06	36,44	0	0	2,51	0	0	7.17.
Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,4	4,7	9,7	86,8	0	0	0	0	0	1.15.
<b>ИТОГО</b>	<b>335</b>	<b>7,9</b>	<b>12,31</b>	<b>50,56</b>	<b>345,54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,51</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>-</b>
<b>2 ЗАВТРАК</b>											
Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,15	76	0	0	1,2	0	0	7.19.
<b>ОБЕД</b>											
Рассольник Ленинградский со сметаной (на мясном бульоне)	150	2,7	3,9	8,5	79,0	0,05	0,04	5,82	20,72	0,47	3.6.
Каша гречневая рассыпчатая	110	6,32	3,63	28,47	171,7	0	0	0	0	0	6.15.
Гуляш из отварного мяса	50	7,1	5,9	1,7	88,4	0	0	0,6	0	0	4.25.
Компот из сушеных фруктов	150	0,8	0	18,1	84,75	0	0	0,3	0	0	7.5.
Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	0	0	0,04	0	0	1.6.
Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17,0	103,6	0	0	0,16	0	0	1.13.
<b>ИТОГО</b>	<b>520</b>	<b>22,46</b>	<b>15,65</b>	<b>82,47</b>	<b>582,25</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</b>	<b>6,92</b>	<b>20,72</b>	<b>0,47</b>	<b>-</b>
<b>УЖИН</b>											
Салат из свёклы	40	0,6	2,4	3,3	37,6	0	0	5,1	0	0	2.15.
Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	25,4	18,21	38,94	419,5	0	0	0,61	0	0	5.3./1.4
Сок	180	0,9	0	18,18	76	0	0	3,6	0	0	7.22
Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	0	0	0	0	1.1.
Фрукт	110	0,44	0,44	10,78	48,4	0	0	11,0	0	0	9.2./9.4/9.6
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>28,84</b>	<b>21,63</b>	<b>81,48</b>	<b>633,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20,31</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>-</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1505</b>	<b>63,55</b>	<b>53,34</b>	<b>220,66</b>	<b>1637,69</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</b>	<b>30,94</b>	<b>20,72</b>	<b>0,47</b>	<b>-</b>

Наименование блюд	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Эн/ц, ккал	Витамины			Минеральные вещества		№ рецептуры
	ясли	белк и	жир ы	углев оды		В 1	В 2	С	Са	Fe	
<b>2 ДЕНЬ</b>											
<b>1 ЗАВТРАК</b>											
Каша вязкая молочная «Дружба»	150	3,7	5,5	19,0	142,2	0	0	0,81	0	0	6.7.
Кофейный напиток с молоком	160	2,49	2,13	11,33	74,66	0	0	1,045	0	0	7.9.
Бутерброд с сыром	20/10	3,82	3,53	10,28	88,8	0	0	0,08	0	0	1.17
<b>ИТОГО</b>	<b>340</b>	<b>10,01</b>	<b>11,16</b>	<b>40,61</b>	<b>305,66</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,935</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>-</b>
<b>2 ЗАВТРАК</b>											
Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,15	76	0	0	1,2	0	0	7.19
<b>ОБЕД</b>											
Суп картофельный с макаронными изделиями (на курином бульоне)	150	4,05	1,3	10,8	71,4	0,067	0,037	4,95	14,76	0,64	3.12.
Птица, тушённая в соусе с овощами	160	15,2	6,8	6,0	146,2	0	0	45,72	0	0	4.5.
Компот из сухофруктов	150	0,8	0	18,1	84,75	0	0	0,3	0	0	7.3.
Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	0	0	0,04	0	0	1.6.
Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	0	0	0,16	0	0	1.13.
<b>ИТОГО</b>	<b>520</b>	<b>25,59</b>	<b>10,32</b>	<b>60,6</b>	<b>460,75</b>	<b>0,067</b>	<b>0,037</b>	<b>51,17</b>	<b>14,76</b>	<b>0,64</b>	<b>-</b>
<b>УЖИН</b>											
Салат из картофеля с солёными огурцами	40	0,8	6	4,1	73,5	0	0	6,3	0	0	2.7.
Рыба, тушённая с овощами	50	24,78	2,4	1,28	45,8	0	0	1,14	0	0	4.33.
Гороховое пюре	100	19,0	3,06	38,65	258,26	0	0	0	0	0	4.7.
Сок	180	0,9	0	18,18	76	0	0	3,6	0	0	7.22.
Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	0	0	0	0	1.1.
Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	46,0	0	0	5,0	0	0	9.1/ 9.3./ 9.5
<b>ИТОГО</b>	<b>490</b>	<b>47,38</b>	<b>12,34</b>	<b>82,79</b>	<b>551,96</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16,04</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>-</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1500</b>	<b>87,33</b>	<b>37,57</b>	<b>190,15</b>	<b>1394,37</b>	<b>0,067</b>	<b>0,037</b>	<b>70,345</b>	<b>14,76</b>	<b>0,64</b>	<b>-</b>

Наименование блюд	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Эн/ц, ккал	Витамины			Минеральные вещества		№ рецептуры
		ясли	белки	жиры		углево	В 1	В 2	С	Ca	
<b>3 ДЕНЬ</b>											
<b>1 ЗАВТРАК</b>											
Каша вязкая молочная геркулесовая	150	4,3	9,7	17,7	175,9	0	0	0,81	0	0	6.13.
Какао с молоком	160	3,36	2,9	13,82	94,93	0	0	1,28	0	0	7.7.
Бутерброд с джемом (повидлом)	20/10	1,5	0,58	16,38	76,8	0	0	0	0	0	1.24.
<b>ИТОГО</b>	340	9,16	13,18	47,9	347,63	0	0	2,09	0	0	-
<b>2 ЗАВТРАК</b>											
Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,15	76	0	0	1,2	0	0	7.19.
Печенье /вафли	40	3	4,72	29,96	40,17	0	0	0	0	0	1.32.
<b>ИТОГО</b>	190	7,35	8,47	36,11	123,77	0	0	1,2	0	0	-
<b>ОБЕД</b>											
Суп картофельный с крупой (рисом) с мясом	150	1,18	1,63	8,74	54,45	0,05	0,03	4,95	13,83	0,52	3.34
Печень говяжья по-строгановски	50	6,3	5,0	1,4	75,9	0	0	2,0	0	0	4.17
Картофельное пюре	110	2,4	3,9	16,4	110,8	0	0	12,1	0	0	4.27
Компот из свежемороженой ягод	150	0,2	0,1	11,6	49,7	0	0	20,35	0	0	7.1.
Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	0	0	0,04	0	0	1.6.
Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	0	0	0,16	0	0	1.13.
<b>ИТОГО</b>	520	15,62	12,85	63,84	449,25	0,05	0,03	39,6	13,83	0,52	-
<b>УЖИН</b>											
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	61,7	0	0	0	0	0	11.1.
Овощное рагу	150	3,72	6,67	17,34	256,87	0	0	7,86	0	0	4.1.
Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	167,65	0	0	0	0	0	8.3.
Чай с сахаром	160	0,05	0,017	8,88	35,6	0	0	0,026	0	0	7.15.
Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	0	0	0	0	1.1.
Фрукт	100	1,5	0,5	21,0	95,0	0	0	10,0	0	0	9.1/ 9.3/ 9.5.
<b>ИТОГО</b>	520	15,77	15,427	84,73	669,22	0	0	17,886	0	0	-
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1570</b>	<b>47,9</b>	<b>49,93</b>	<b>232,58</b>	<b>1589,87</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>60,78</b>	<b>13,83</b>	<b>0,52</b>	-

Наименование блюд	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Эн/ц, ккал	Витамины			Минеральные вещества		№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		В 1	В 2	С	Са	Fe	
<b>4 ДЕНЬ</b>											
<b>1 ЗАВТРАК</b>											
Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,0	8,7	28,5	217,3	0	0	0	0	0	6.11.
Чай с молоком	160	2,66	2,33	12,06	82,13	0	0	1,19	0	0	7.13.
Бутерброд с сыром	20/10	3,82	3,53	10,28	88,8	0	0	0,08	0	0	1.17.
<b>ИТОГО</b>	340	12,48	14,56	50,84	388,23	0	0	1,27	0	0	-
<b>2 ЗАВТРАК</b>											
Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,15	76	0	0	1,2	0	0	7.19.
<b>ОБЕД</b>											
Витаминный стол (укроп, лук зеленый)	8	0,2	0,04	0,5	3,2	0	0	8	0	0	2.5.
Суп картофельный с крупой (пшеном)на курином бульоне	150	1,3	1,7	8,57	54,9	0,06	0,03	4,95	14,4	0,58	3.32.
Плов из птицы	160	15,8	8,3	17,9	209,9	0	0	0,72	0	0	4.13.
Компот из сушёных фруктов	150	0,8	0	18,1	84,75	0	0	0,3	0	0	7.5.
Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	0	0	0,04	0	0	1.6.
Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	0	0	0,16	0	0	1.13.
<b>ИТОГО</b>	528	23,64	12,26	70,77	511,15	0,06	0,03	14,17	14,4	0,58	-
<b>УЖИН</b>											
Салат из белокочанной капусты	40	0,5	2,0	3,4	34,3	0	0	14,9	0	0	2.19
Тефтели из трески с творогом	60	9,3	3,33	5,87	91	0	0	2,15	0	0	4.39.
Соус молочный	20	0,41	1,04	1,41	16,76	0	0	0,065	0	0	10.1.
Картофельное пюре	110	2,4	3,9	16,4	110,8	0	0	12,1	0	0	4.27.
Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	0	0	0	0	1.1.
Сок	140	0,7	0	14,14	59,73	0	0	2,8	0	0	7.21.
<b>ИТОГО</b>	390	14,81	10,85	51,5	364,99	0	0	32,02	0	0	-
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1408</b>	<b>55,28</b>	<b>41,42</b>	<b>179,26</b>	<b>1340,37</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>48,66</b>	<b>14,44</b>	<b>0,58</b>	-

Наименование блюд	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Эн/ц, ккал	Витамины			Минеральные вещества		№ рецептуры
	с а д	б е л к и	ж и р ы	у г л е в о		В 1	В 2	С	Са	Fe	
<b>5 ДЕНЬ</b>											
<b>1 ЗАВТРАК</b>											
Суп молочный с пшеном	150	4,34	4,1	13,92	110,1	0	0	0,68	0	0	3.4.
Кофейный напиток с молоком	160	2,49	2,13	11,33	74,66	0	0	1,045	0	0	7.9.
Бутерброд с джемом (повидлом)	20/10	1,5	0,58	16,38	76,8	0	0	0	0	0	1.24.
<b>ИТОГО</b>	340	8,33	6,81	41,63	261,56	0	0	1,725	0	0	-
<b>2 ЗАВТРАК</b>											
Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,15	76	0	0	1,2	0	0	7.19.
<b>ОБЕД</b>											
Борщ с картофелем со сметаной (на мясном бульоне)	150	1,05	3,1	6,4	58,2	0,028	0,026	6,17	26,62	0,72	3.28.
Жаркое по-домашнему с мясом	160	12,1	9,6	19,0	210,3	0	0	6,4	0	0	4.31.
Кисель из свежемороженых ягод	160	0,14	0,03	21,47	87,04	0	0	1,46	0	0	7.23.
Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	0	0	0,04	0	0	1.6.
Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	0	0	0,16	0	0	1.13.
<b>ИТОГО</b>	530	18,83	14,95	72,57	513,22	0,028	0,026	14,23	26,62	0,72	-
<b>УЖИН</b>											
Салат из моркови	40	0,5	0,04	4,64	20,92	0	0	2,0	0	0	2.13.
Запеканка из макарон с творогом	130	8,79	8,68	23,44	207,16	0	0	0,28	0	0	5.5.
Соус вишневый	20	0,068	0,02	13,47	54,4	0	0	5,44	0	0	10.6.
Напиток из лимона	160	0,1	0	19,52	76,8	0	0	6,62	0	0	7.17.
Фрукт	110	0,44	0,44	10,78	48,4	0	0	11,0	0	0	9.2./ 9.4/ 9.6
<b>ИТОГО</b>	460	9,898	9,18	71,85	407,68	0	0	25,34	0	0	-
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1480</b>	<b>41,408</b>	<b>34,69</b>	<b>192,2</b>	<b>1258,46</b>	<b>0,028</b>	<b>0,026</b>	<b>42.495</b>	<b>26,62</b>	<b>0,72</b>	-

Наименование блюд	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Эн/д, ккал	Витамины			Минеральные вещества		№ рецептуры
	сад	белк и	жир ы	угле вод ы		В 1	В 2	С	Са	Fe	
<b>6 ДЕНЬ</b>											
<b>1 ЗАВТРАК</b>											
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,2	6,1	40,8	247,5	0	0	0	0	0	6.17
Чай с лимоном	160	0,10	0,01	9,06	36,44	0	0	2,51	0	0	7.17
Бутерброд с вареным сгущённым молоком	20/10	2,22	1,4	16,16	85,2	0	0	0,1	0	0	1.22
Печенье /вафли	20	1,15	2,36	14,98	20,08	0	0	0	0	0	1.30
<b>ИТОГО</b>	<b>360</b>	<b>10,67</b>	<b>9,87</b>	<b>81</b>	<b>389,22</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,61</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>-</b>
<b>2 ЗАВТРАК</b>											
Сок	140	0,7	0	14,14	59,73	0	0	2,8	0	0	7.21
<b>ОБЕД</b>											
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (на мясном бульоне)	150	2,55	3,75	5,1	65,4	0	0	0	0	0	3.16
Запеканка из отварного мяса с рисом	160	18,7	14,9	18,2	281,0	0	0	0,01	0	0	4.21
Компот из сушёных фруктов	150	0,8	0	18,1	84,75	0	0	0,3	0	0	7.5.
Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	0	0	0,08	0	0	1.8.
Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	0	0	0,16	0	0	1.13
<b>ИТОГО</b>	<b>540</b>	<b>29,73</b>	<b>21,77</b>	<b>75,8</b>	<b>644,35</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,55</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>-</b>
<b>УЖИН</b>											
Салат из моркови с яблоком	40	0,4	2,0	3,1	32,2	0	0	2,8	0	0	2.9.
Королевская ватрушка	130	16,9	14	24,3	290,5	0	0	0,3	0	0	11.10
Чай с сахаром	160	0,05	0,017	8,88	35,6	0	0	0,026	0	0	7.15
<b>ИТОГО</b>	<b>330</b>	<b>17,35</b>	<b>16,02</b>	<b>36,28</b>	<b>358,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,13</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>-</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1370</b>	<b>58,45</b>	<b>47,66</b>	<b>207,22</b>	<b>1451,60</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9,09</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>-</b>

Наименование блюд	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Эн/ц, ккал	Витамины			Минеральные вещества		№ рецептуры
	сад	белки	жиры	углев оды		В 1	В 2	С	Са	Fe	
<b>7 ДЕНЬ</b>											
<b>1 ЗАВТРАК</b>											
Каша вязкая молочная пшённая	150	6,1	8,8	29,1	220,5	0	0	0,81	0	0	6.9.
Кофейный напиток с молоком	160	2,49	2,13	11,33	74,66	0	0	1,045	0	0	7.9.
Бутерброд с сыром	20/10	3,82	3,53	10,28	88,8	0	0	0,08	0	0	1.17.
<b>ИТОГО</b>	340	12,41	14,46	50,71	383,96	0	0	1,935	0	0	-
<b>2 ЗАВТРАК</b>											
Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,15	76	0	0	1,2	0	0	7.19.
<b>ОБЕД</b>											
Витаминный стол (укроп или лук зелёный)	8	0,016	0,008	0,3	1,5	0	0	0,56	0	0	2.3.
Суп картофельный с клёцками (на курином бульоне)	150	4,2	1,8	7,9	64,6	0,048	0,032	3,45	14,09	0,49	3.24.
Винегрет овощной	40	0,6	2,2	3,5	35,9	0	0	5,25	0	0	2.11.
Суфле куриное	60	9,34	9,21	1,84	128	0	0	0,02	0	0	-
Компот из сушёных фруктов	150	0,8	0	18,1	84,75	0	0	0,3	0	0	7.5.
Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	0	0	0,08	0	0	1.8.
Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	0	0	0,16	0	0	1.13.
<b>ИТОГО</b>	488	22,64	16,34	66,04	527,95	0,048	0,032	9,82	14,09	0,49	-
<b>УЖИН</b>											
Огурец соленый	20	0,22	0,04	0,76	4,4	0	0	3,5	2,8	0,18	-
Котлета рыбная запечённая	60	8,02	2,82	5,99	82	0	0	0,26			4.37.
Макароны отварные	110	11,4	4,3	78,7	398,9	0	0	0	0	0	4.29
Соус томатный	20	0,2	1,5	1,1	18,3	0	0	4,6	0	0	10.2
Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	0	0	0	0	1.1.
Сок	180	0,9	0	18,18	76	0	0	3,6	0	0	7.22.
Фрукт	110	0,44	0,44	10,78	48,4	0	0	11,0	0	0	9.2./ 9.4/ 9.6
<b>ИТОГО</b>	520	22,68	9,68	125,79	680,4	0	0	22,96	2,8	0,18	-
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1498</b>	<b>62,08</b>	<b>44,23</b>	<b>248,69</b>	<b>1668,31</b>	<b>0,048</b>	<b>0,032</b>	<b>35,92</b>	<b>16,89</b>	<b>0,67</b>	-



Наименование блюд	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Эн/ц, ккал	Витамины			Минеральные вещества		№ рецептуры
	сад	белки	жиры	углевод ы		В 1	В 2	С	Са	Fe	
<b>8 ДЕНЬ</b>											
<b>1 ЗАВТРАК</b>											
Каша вязкая молочная рисовая	150	6,4	7,6	31,8	222,3	0	0	0	0	0	6.1
Кофейный напиток с молоком	160	2,49	2,13	11,33	74,66	0	0	1,045	0	0	7.9
Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,4	4,7	9,7	86,8	0	0	0	0	0	1.15
<b>ИТОГО</b>	<b>335</b>	<b>10,29</b>	<b>14,43</b>	<b>52,83</b>	<b>383,76</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,045</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>											
Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,15	76	0	0	1,2	0	0	7.19
<b>ОБЕД</b>											
Борщ с мясом со сметаной	150	2,4	3,7	7,6	74,1	0,04	0,033	5,27	21,97	0,8	3.22
Печень говяжья по-строгановски	50	6,3	5,0	1,4	75,9	0	0	2,0	0	0	4.17
Картофельное пюре	110	2,4	3,9	16,4	110,8	0	0	12,1	0	0	4.27
Компот из свежемороженных ягод	150	0,2	0,1	11,6	49,7	0	0	19,35	0	0	7.1.
Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	0	0	0,04	0	0	1.6.
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0	0	0,12	0	0	1.12
<b>ИТОГО</b>	<b>510</b>	<b>15,99</b>	<b>14,59</b>	<b>58,45</b>	<b>443</b>	<b>0,04</b>	<b>0,033</b>	<b>38,88</b>	<b>21,97</b>	<b>0,8</b>	<b>-</b>
<b>УЖИН</b>											
Салат из моркови	40	0,5	0,04	4,64	20,92	0	0	2,0	0	0	2.13
Сырники из творога	130	24,29	16,47	14,82	304,2	0	0	0,32	0	0	5.7.
Молоко сгущённое	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0	0	0,3	0	0	11.5
Печенье/вафли/пряники	30	0,87	0,99	23,25	106,25	0	0	0	0	0	1.31/ 1.34/ 1.36
Чай сладкий	160	0,05	0,017	8,88	35,6	0	0	0,026	0	0	7.15
Фрукт	110	0,44	0,33	11,33	50,6	0	0	5,5	0	0	9.2/ 9.4/ 9.6
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>28,31</b>	<b>20,397</b>	<b>79,57</b>	<b>615,98</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8,146</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>-</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1495</b>	<b>58,94</b>	<b>53,167</b>	<b>197</b>	<b>1518,74</b>	<b>0,04</b>	<b>0,033</b>	<b>49,271</b>	<b>21,97</b>	<b>0,8</b>	<b>-</b>

Наименование блюд	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Эн/ц, ккал	Витамины			Минеральные вещества		№ рецептуры
	сад	белки	жиры	углевод ы		В 1	В 2	С	Са	Fe	
<b>9 ДЕНЬ</b>											
<b>1 ЗАВТРАК</b>											
Каша вязкая молочная кукурузная	150	4,8	7,6	32,1	217,0	0	0	0,3	0	0	6.19
Какао с молоком	160	3,36	2,9	13,82	94,03	0	0	1,28			7.7.
Бутерброд с сыром	20/10	3,82	3,53	10,28	88,8	0	0	0,08	0	0	1.17
<b>ИТОГО</b>	<b>340</b>	<b>11,98</b>	<b>14,03</b>	<b>56,2</b>	<b>399,83</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,66</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>-</b>
<b>2 ЗАВТРАК</b>											
Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,15	76	0	0	1,2	0	0	7.19
<b>ОБЕД</b>											
Щи из свежей капусты со сметаной с мясом	150	2,55	3,75	5,1	65,4	0	0	0	0	0	3.14
Котлета мясная	50	8,0	5,3	2,1	88	0	0	0,28	0	0	4.19
Макароны отварные	110	11,4	4,3	78,7	398,9	0	0	0	0	0	4.29
Соус томатный	20	0,2	1,5	1,1	18,3	0	0	4,6	0	0	10.2
Компот из сухофруктов	150	0,8	0	18,1	84,75	0	0	0,3	0	0	7.5.
Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	0	0	0,04	0	0	1.6.
Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	0	0	0,08	0	0	1.11
<b>ИТОГО</b>	<b>520</b>	<b>26,79</b>	<b>16,41</b>	<b>122,30</b>	<b>761,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>УЖИН</b>											
Салат из белокочанной капусты	40	0,5	2,0	3,4	34,3	0	0	14,9	0	0	2.19
Рыба, запечённая в омлете	110	22,31	7,71	5,56	182	0	0	0,52	0	0	4.35
Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	0	0	0	0	1.1.
Сок	180	0,9	0	18,18	76	0	0	3,6	0	0	7.22
Фрукт	110	1,65	0,55	23,1	104,5	0	0	11,0	0	0	9.2/ 9.4/ 9.6.
<b>ИТОГО</b>	<b>460</b>	<b>26,86</b>	<b>10,84</b>	<b>60,52</b>	<b>449,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>30,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>-</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1470</b>	<b>69,98</b>	<b>45,03</b>	<b>245,17</b>	<b>1686,93</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>38,18</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>-</b>

Наименование блюд	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Эн/ц, ккал	Витамины			Минеральные вещества		№ рецептуры
	сад	белки	жиры	углеводы		В 1	В 2	С	Са	Fe	
<b>10 ДЕНЬ</b>											
<b>1 ЗАВТРАК</b>											
Каша вязкая молочная ячневая	150	6,4	7,6	31,8	222,3	0	0	0	0	0	6.5.
Кофейный напиток с молоком	160	2,49	2,13	11,33	74,66	0	0	1,045	0	0	7.9.
Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,4	4,7	9,7	86,8	0	0	0	0	0	1.15.
<b>ИТОГО</b>	<b>335</b>	<b>10,29</b>	<b>14,43</b>	<b>52,83</b>	<b>383,76</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,045</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>-</b>
<b>2 ЗАВТРАК</b>											
Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,15	76	0	0	1,2	0	0	7.19.
<b>ОБЕД</b>											
Суп картофельный с бобовыми (горох лущенный) с мясом	150	5,5	2,5	11,7	92,8	0,14	0,04	3,49	22,85	1,22	3.20.
Тефтели мясные с рисом	130	19,6	15,4	9,2	253,4	0	0	0,3	0	0	4.23.
Соус томатный	30	0,3	2,2	1,5	26,6	0	0	6,1	0	0	10.3.
Компот из сухофруктов	150	0,8	0	18,1	84,75	0	0	0,3	0	0	7.5.
Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	0	0	0,08	0	0	1.8.
Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	0	0	0,16	0	0	1.13.
<b>ИТОГО</b>	<b>540</b>	<b>33,88</b>	<b>23,22</b>	<b>74,9</b>	<b>670,75</b>	<b>0,14</b>	<b>0,04</b>	<b>10,43</b>	<b>22,85</b>	<b>1,22</b>	
<b>УЖИН</b>											
Суп молочный вермишелевый	150	4,31	3,9	14,12	108,9	0	0	0,68	0	0	3.1.
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	61,7	0	0	0	0	0	11.1.
Круассан с повидлом	50	2,91	3,12	28,97	155,83	0	0	0,025	0	0	8.1.
Кисель из свежемороженой ягод	160	0,14	0,03	21,47	87,04	0	0	1,46	0	0	7.23.
Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	0	0	0	0	1.1.
<b>ИТОГО</b>	<b>420</b>	<b>13,96</b>	<b>12,23</b>	<b>75,14</b>	<b>465,87</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,165</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>-</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1445</b>	<b>62,48</b>	<b>53,63</b>	<b>209,02</b>	<b>1596,38</b>	<b>0,14</b>	<b>0,04</b>	<b>14,84</b>	<b>22,85</b>	<b>1,22</b>	<b>-</b>