

Утверждаю  
Заведующая ГКДОУ  
«Детский сад № 1 «Ягодка»  
\_\_\_\_\_ Л.К. Любителева  
Приказ № 71 от 25.10.2024 г.

**Примерное 10-ти дневное меню**  
**Для возрастной категории от 1,5 до 3 лет**  
**государственного казенного дошкольного**  
**образовательного учреждения**  
**«Детский сад № 1 «Ягодка»**

**г. Благодарный**

**2024 г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества											Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Угле воды	E	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe			
Неделя 1																
День 1																
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом сливочным «Крестьянским»	1/150/5	3.75	24	4.65	0.165	0.022	0.33	0.027	77.25	75.75	17.25	0.135	132.7	380	2013г
	Чай с сахаром	1/180/8	0.06	0.02	9.99	0	0	0.03	0	10	2.5	1.3	0.28	40	943	2013
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром «Российским»	1/20/5/10	4.3	4.8	11.84	0.2	0.03	0.02	0.08	138.2	45.2	6.8	0.7	108.13	3/2011	
	Фрукты свежие калиброванные	1/100	0.4	0.4	9.8	0.2	0.03	10	0	16	11	9	0.3	44	2,011	
Итого за завтрак			<b>8.51</b>	<b>29.22</b>	<b>36.28</b>	<b>0.565</b>	<b>0.082</b>	<b>10.38</b>	<b>0.107</b>	<b>241.45</b>	<b>134.45</b>	<b>34.35</b>	<b>1.415</b>	<b>324.83</b>		
Обед	Овощи натуральные свежие/консервированные .	40	0.32	0.12	0.76			1.12	2	6.4	9.6	6	12	5.6	70/2016	
	Суп картофельный с лапшой домашней	1/180	1.59	3.6	8.5		0.036	0.36		14.81	21.09	7.5	0.423	72.9	218	2016г
	Фрикадельки мясные из говядины в соусе красном основном	2/30/30	4.88	4.88	4.4		0.025	0.34	17.4	20.5	5.48	10.28	0.42	81.4	288	2011г
	Каша пшеничная вязкая	1/120	3.1	3.3	19.64	2.1	0.06		9.04	12.4	80.7	17.53	1.29	123	314/2011	
	Сок фруктовый	1/180	90		18.18	0.18	0.02	3.6		12.6	12.6	7.2	2.52	76	119/2011	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	2.4	1.13	11.8	0.08	0.08	0.0.8		31.25	32.25	10.25	0.91	68		
Хлеб ржаной	22.5	1.91	0.74	10.86	0.07	0.07	0.07		16.42	28.12	9	0.59	58.5			
Итого за обед			<b>104.2</b>	<b>13.77</b>	<b>74.14</b>	<b>2.43</b>	<b>0.615</b>	<b>6.2</b>	<b>28.44</b>	<b>114.38</b>	<b>189.84</b>	<b>67.76</b>	<b>18.15</b>	<b>485.4</b>		
Полдник	Булочка «Российская»	60	4.22	4.81	33.31		0.07	0.01	9	16.4	43.7	15.1	0.74	193	474	2011г
	Молоко кипяченое	1/180	5.4	4.8	9	0.16	0.072	2.43	0.036	226	141	22.05	0.018	102	1190	2016г
Итого за полдник			<b>9.62</b>	<b>9.61</b>	<b>42.31</b>	<b>0.16</b>	<b>0.142</b>	<b>2.44</b>	<b>9.036</b>	<b>242.4</b>	<b>184.7</b>	<b>37.15</b>	<b>0.758</b>	<b>295</b>		
Итого за 1 день			<b>122.33</b>	<b>52.6</b>	<b>152.73</b>	<b>3.155</b>	<b>0.839</b>	<b>19.02</b>	<b>37.58</b>	<b>598.23</b>	<b>508.99</b>	<b>139.26</b>	<b>20.32</b>	<b>1105.23</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества											Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Угле воды	E	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe			
Неделя 1																
День 2																
Завтрак	Макароны отварные с сыром Российским"	1/150/5	9.2	10	22.7		0.05	0.14	72	104.6	110	24.9	1.14	218	206/2011	
	Напиток кофейный с молоком	1/180/8	2.85	2.41	14.36	0.05	0.04	1.17	18	113.2	81	12.6	0.12	91	958/2013	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/20	2.1	0.9	9.5	0.06	0.06	0.06		25	25.8	8.2	0.73	54.66	1/2011	
	Сок фруктовый	1/100														
	Итого за завтрак		64.15	13.31	56.66	0.21	0.16	3.37	90	249.8	223.8	49.7	3.39	405.66	119/2011	
Обед	Овощи натуральные свежие/консервированные .	1/40	0.32	0.12	0.76			1.12	2	6.4	9.6	6	12	5.6	70/2016	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	1/180/2/10	6.3	4.4	19.9		0.09	8.01	32.4	20.88	85.06	26.19	1.05	141.1	209/178/2016	
	Шницель рыбный натуральный из филе минтая в сухой заморозке	1/60	10.2	3.2	6.8		0.06	1.8	9	29.2	122.7	22.97	0.62	98.57	258/2011	
	Капуста тушеная	1/120	2.4	3.8	11.3		0.036	19.56		24.73	48.46	23.63	0.8	120.75	336/2011	
	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0.4	0.01	0.6		0.003	0.36	0.1	28.6	13.86	5.4	1.1	101	868/2013	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	2.4	1.13	11.8	0.08	0.08	0.0.8		31.25	32.25	10.25	0.91	68		
	Хлеб ржаной	1/22.5	1.91	0.74	10.86	0.07	0.07	0.07		16.42	28.12	9	0.59	58.5		
Итого за обед			23.94	13.4	62.02	0.15	0.339	31	43.5	157.48	340.05	103.44	17.07	593.52		
Полдник	Булочка "Ванильная"	60	4.2	4.8	32.6	0.2	0.084	0	8.4	13.4	45.9	17.07	0.84	193	474 2011г	
	Ряженка	1/180	5.22	4.5	7.56		0.036	0.54	19.8	223.2	165.6	25.2	0.18	91.8	1191 2016г	
Итого за полдник			9.42	9.3	40.16	0.2	0.12	0.54	28.2	236.6	211.5	42.27	1.02	284.8		
Итого за 2 день			97.5	36	158.84	0.56	0.619	34.91	161.7	643.88	775.35	195.41	21.48	1283.98		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества											Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Угле воды	E	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe			
Неделя 1 День 3																
Завтрак	Рыба запеченная с морковью (филе минтая в сухой заморозке)	1/50/50	9.2	4.2	3.6		0.03	1.3	18.07	35.3	129	2	0.64	108.9	253/2011	
	Картофель отварной	1/100	0.10	1.71	18.21	0.013	0.09	7.4	0	8	40	20	0.31	86	692/2016	
	Чай с молоком	1/180	2.67	2.34	14.31		0.04	12.	18	113.9	83.5	13.9	0.7	89	943/2013	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	20.00	2.1	0.9	9.5	0.06	0.06	0.06		25	25.8	8.2	0.73	54.66	1/2011	
2 завтрак	Фрукты свежие калиброванные	1/100	1.5	0.5	21	0.4	0.04	10		8	28	42	0.6	95	2,016	
Итого за завтрак			14.07	9.65	63.02	0.473	0.23	29.46	18	154.9	177.3	84.4	2.34	324.66		
Обед	Овощи натуральные свежие/консервированные .	1/40	0.32	0.12	0.76	0		1.12	2	6.4	9.6	6	12	5.6	70 2016г	
	Борщ из свежей капусты с картофелем и со сметаной	1/180/15	6.84	5.22	9.72	0	0.054	8.55	0.72	28.8	90	25.2	1.8	118.8	170/2016	
	Птица тушенная в соусе красном основном	1/60/50	13.10	11.9	3.85	0	0.22	0.36	34.8	28.49	101.75	15.8	0.8	174	301/2011	
	Каша вязкая кукурузная	1/120	2.80	6.2	25.8	0	0.02			20.67	24.55	10.8	0.61	74	168/2011	
	Кисель из сухофруктов	1/180	0.40	0	32.7	0	0.018	0.76	0	2.5	9.7	9.7	0.6	107	358/2016	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	2.4	1.13	11.8	0.08	0.08	0.08		31.25	32.25	10.25	0.91	68		
	Хлеб ржаной	1/22.5	1.91	0.74	10.86	0.07	0.07	0.07		16.42	28.12	9	0.59	58.5		
Итого за обед			27.77	25.31	95.49	0.15	0.462	10.94	37.52	134.53	295.97	86.75	17.31	605.9		
полдник	Пудинг из творога со сгущенным молоком	120/20	21.3	13.72	33	4.7	0.33	0.26	99.4	179.2	269	29.96	1.34	340	469/2016	
	Молоко кипяченое	1/180	5.47	4.8	9	0.16	0.072	2.43	0.036	226.8	141.3	22.05	0.018	102	1190 2016г	
Итого за полдник			26.77	18.52	42	4.86	0.402	2.69	99.43	406	410.3	52.01	1.358	442		
Итого за 3 день			68.61	53.48	200.51	5.48	1.094	43.06	154.95	694.4	883.57	223.16	21.08	1372.56		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества											Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Угле воды	E	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe			
Неделя 1 день 4																
Завтрак	Суп молочный из макаронных изделий	1/150	3.3	2.94	7.8		0.04	0.48	0.03	95.17	114	18.45		208.74	92/2011	
	Чай с сахаром	1/180/8	0.06	0.02	9.99	0	0	0.03	0	10	2.5	1.3	0.28	40	943 2011	
	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским"	1/20/5	1.4	4.4	8.5	0.06	0.02	0.06		5.4	16.6	5.7	0.36	79	4/2011	
2 завтрак	Фрукты свежие калиброванные	1/100	1.5	0.5	21	0.4	0.04	10		8	28	42	0.6	95	368	
Итого за завтрак			<b>6.26</b>	<b>7.86</b>	<b>47.29</b>	<b>0.46</b>	<b>0.1</b>	<b>10.57</b>	<b>0.03</b>	<b>118.57</b>	<b>161.1</b>	<b>67.45</b>	<b>1.24</b>	<b>422.74</b>		
Обед	Овощи натуральные свежие/консервированные .	40	0.32	0.12	0.76	0		1.12	2	6.4	9.6	6	12	5.6	70 2016г	
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	1/180	3.69	3.8	11.7			4.1		36.18	99.27	27.54	1.26	95.94	139/2013	
	Биточки рубленые из филе цыпленка - бройлера	1/60	8.8	8.3	5.3	1.8	0.05	0.34	25	25	86.57	13.88	0.77	134.5	306/2011	
	Каша ячневая вязкая	1/120	2.5	0.55	16.65					21.32	89	12.7	0.46	108	314/2011	
	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0.4	0.01	0.6		0.003	0.36	0.1	28.6	13.86	5.4	1.1	101	868/2013	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	2.4	1.13	11.8	0.08	0.08	0.08		31.25	32.25	10.25	0.91	68		
	хлеб ржаной	22.5	1.91	0.74	10.86	0.07	0.07	0.07		16.42	28.12	9	0.59	58.5		
Итого за обед			<b>20.02</b>	<b>14.65</b>	<b>57.67</b>	<b>1.95</b>	<b>0.203</b>	<b>6.07</b>	<b>27.1</b>	<b>165</b>	<b>358.67</b>	<b>85.07</b>	<b>16.99</b>	<b>571.54</b>		
Полдник	Пряник	60	3.80	4.9	41		0.05	0.006	33.6	10.3	36.4	12.3	0.7	223	474 2011г	
	Кисломолочный продукт(ряженка)	1/180	5.22	4.5	7.56		0.036	0.54	19.8	223.2	165.6	25.2	0.18	91.8	1190 2016г	
Итого за полдник			<b>9.6</b>	<b>9.9</b>	<b>49.5</b>		<b>0.09</b>	<b>0.66</b>	<b>55.6</b>	<b>258.3</b>	<b>220.4</b>	<b>40.3</b>	<b>0.9</b>	<b>325</b>		
Итого за 4 день			<b>35.88</b>	<b>32.41</b>	<b>154.46</b>	<b>2.41</b>	<b>0.393</b>	<b>17.3</b>	<b>82.73</b>	<b>542.04</b>	<b>740.17</b>	<b>192.82</b>	<b>19.13</b>	<b>1319.28</b>		

Прием пищи	Омлет	Выход блюда	Пищевые вещества											Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Угле воды	E	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe			
Неделя 1 День 5																
Завтрак  2 завтрак	Омлет с зеленым горошком	1/120/4	9.4	11.72	9.1		0.09	1.01	178	91	177	21.7	1.8	192.38	380	2013г
	Напиток кофейный с молоком	1/180/8	2.85	2.41	14.36	0.05	0.04	1.17	18	113.2	81	12.6	0.12	91	943/	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/20	2.1	0.9	9.5	0.06	0.06	0.06		25	25.8	8.2	0.73	54.66		
	Фрукты свежие калиброванные	1/100	1.5	0.5	21	0.4	0.04	10		8	28	42	0.6	95	0	
Итого за завтрак			15.85	15.53	53.96	0.51	1.04	12.24	196	237.2	311.8	84.5	3.25	433.04		
Обед	Икра свекольная	40	1.16	2.96	5.44	2.56	0.048	11.92	0.006	33.68	52.24	27.44	1.52	52	70	2016г
	Суп картофельный с пшенной крупой	1/180	1.56	4.09	10.28		0.072	5.94		17.28	48.24	19.1	0.6	66	80/2011	
	Котлета рубленая из цыпленка - бройлера	1/60	9.4	9.6	9.9	1.7	0.07	1.54	0.08	25.2	156	36.6	1.7	111.4	668/2016	
	Макароны отварные	120	4.6	0.6	24.8		0.06			5.9	37.8	18.09	0.9	123	413/2013	
	Кисель из сухофруктов	1/180	0.40	0	32.7		0.018	0.76	0	2.5	9.7	9.7	0.6	107	358/2016	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	2.4	1.13	11.8	0.08	0.08	0.08		31.25	32.25	10.25	0.91	68		
	Хлеб ржаной	22.5	1.91	0.74	10.86	0.07	0.07	0.07		16.42	28.12	9	0.59	58.5		
Итого за обед			21.43	19.12	105.78	4.41	0.418	20.31	0.086	102.23	364.35	130.19	6.82	585.9		
Полдник	Запеканка творожная с морковью и сгущенным молоком	1/100/20	11.66	10.29	23.78		0.06	0.71	44	113.6	155.2	22.7	0.69	234	238	2011г
	Молоко кипяченое	1/180	5.4	4.8	9	0.16	0.072	2.43	0.036	226	141	22.05	0.018	102	1190	2016г
Итого за полдник			17.06	15.09	32.78	0.16	0.132	3.14	44.036	339.6	296.2	44.75	0.708	336		
Итого за 5 день			54.34	49.74	192.52	5.08	1.59	35.69	240	679.03	972.35	259.44	10.77	1354.9		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества											Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Угле воды	E	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe			
Неделя 2 День 6																
Завтрак   2 завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным "Крестьянским"	1/150/5	5.4	6.75	25.27	0.1	0.11	0.37	0.24	88.8	67	23.85	0.78	183.7	390/2013	
	Чай с сахаром	1/180/8	0.06	0.02	9.99	0	0	0.03	0	10	2.5	1.3	0.28	40	943/2013	
	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским"	1/20/5/10	1.4	4.4	8.5	0.06	0.02	0.06		5.4	16.6	5.7	0.36	79	4/2011	
	Фрукты свежие калиброванные	1/100	50		10.1	0.1	0.01	2		7	7	4	1.4	42	850/2013	
Итого за завтрак			56.86	11.17	53.86	0.26	0.14	2.46	0.24	111.2	93.1	34.85	2.82	344.7		
Обед	Овощи натуральные свежие/консервированные .	40	0.32	0.12	0.76	0		1.12	2	6.4	9.6	6	12	5.6	70 2016г	
	Суп картофельный с рисовой крупой	1/180	1.35	1.89	10.49		0.6	5.9		16.59	45	18	0.6	64.8	80/2011	
	Рыба (филе минтая в сухой заморозке) тушеная с овощами	1/60/50	5.2	2.59	1.49	0.99	0.03	1.3	2.75	15.1	81.32	16.1	0.3	51	247/2011	
	Картофель отварной	1/120	0.12	2	22	0.1	0.1	8.8		9.6	48	24	0.3	112.6	692/2013	
	Сок фруктовый	1/180	90		18.18	0.18	0.02	3.6		12.6	12.6	7.2	2.52	76	119/2011	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	2.4	1.13	11.8	0.08	0.08	0.08		31.25	32.25	10.25	0.91	68		
Хлеб ржаной	22.5	1.91	0.74	10.86	0.07	0.07	0.07		16.42	28.12	9	0.59	58.5			
Итого за обед			101.3	8.47	75.8	1.42	0.9	20.87	4.75	107.96	256.89	90.55	17.22	436.5		
Полдник	Пирожок сдобный сповидлом	1/75	3.07	1.05	43.5	1.02	0.04	12	0.003	16.4	31.3	8.5	0.5	193	1052 2013г	
	Молоко кипяченое	1/180	5.4	4.8	9	0.16	0.072	2.43	0.036	226	141	22.05	0.018	102	1190 2016г	
Итого за полдник			8.47	5.85	52.5	1.18	0.12	14.43	0.039	242.4	172.3	30.55	0.518	295		
Итого за 6 день			166.63	26.02	182.16	2.86	1.16	37.76	5.02	461.56	522.29	155.95	20.55	1076.2		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества											Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды	Е	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
Неделя 1 День 7															
Завтрак   2 завтрак	Каша гречневая вязкая с овощами	1/150/5	7.9	5.16	35.39	0.5	0.19	0.6	20	19.8	192.8	128.1	4.2	220	166/2011
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31		0.04	12.	18	113.9	83.5	13.9	0.7	89	943
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/20	2.1	0.9	9.5	0.06	0.06	0.06		25	25.8	8.2	0.73	54.66	1/2011
	Сок фруктовый	1/100	50		10.1	0.1	0.01	2		7	7	4	1.4	42	119/2011
Итого за завтрак			<b>62.67</b>	<b>8.4</b>	<b>69.3</b>	<b>0.66</b>	<b>0.39</b>	<b>14.66</b>	<b>38</b>	<b>165.7</b>	<b>154.4</b>	<b>154.2</b>	<b>7</b>	<b>405.66</b>	
Обед	Овощи натуральные свежие/консервированные .	40	0.32	0.12	0.76			1.12	2	6.4	9.6	6	12	5.6	70/2016
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/180	3.95	3.78	11.7		0.04	4.1		2.7	62.73	25.4	1.44	97.2	1190/2016
	Бефстроганов из отварного мяса в соусе сметанном	1/60/50	18.95	15.18	4.01	1.7	0.03	0.009	24.75	40.7	142.7	25.1	1.21	228.25	278 / 2011
	Макароны отварные	1/120	4.6	0.6	24.8		0.06			5.9	37.8	18.09	0.9	123	413/2013
	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0.4	0.01	0.6		0.003	0.36	0.1	28.6	13.86	5.4	1.1	101	868/2016
	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	2.4	1.13	11.8	0.08	0.08	0.08		31.25	32.25	10.25	0.91	68	
	Хлеб ржаной	22.5	1.91	0.74	10.86	0.07	0.07	0.07		16.42	28.12	9	0.59	58.5	
Итого за обед			<b>32.53</b>	<b>21.56</b>	<b>64.53</b>	<b>1.85</b>	<b>0.283</b>	<b>5.73</b>	<b>26.81</b>	<b>131.97</b>	<b>327.06</b>	<b>99.24</b>	<b>18.15</b>	<b>681.55</b>	
Полдник	Фрукты свежие калиброванные	100	0.4	0.4	9.8	0.2	0.03	10	0	16	11	9	0.3	44	2011
	Печенье	30	1.63	6.42	20.69	0.3	0.03		0.036	6.9	19.5	3	0.24	145	2013
	Какао с молоком	1/180	3.67	3.19	15.82	0.2	0.05	1.43		137	112.1	19.2	0.43	107	959/2013г
Итого за полдник			<b>5.7</b>	<b>10.01</b>	<b>46.31</b>	<b>0.7</b>	<b>0.11</b>	<b>11.43</b>	<b>0.036</b>	<b>159.9</b>	<b>142.6</b>	<b>31.2</b>	<b>0.77</b>	<b>289</b>	
Итого за 7 день			<b>100.9</b>	<b>40.06</b>	<b>180.14</b>	<b>3.21</b>	<b>0.783</b>	<b>31.82</b>	<b>64.84</b>	<b>457.57</b>	<b>624.06</b>	<b>284.64</b>	<b>25.92</b>	<b>1376.21</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества											Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды	E	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
Неделя 1 День 8															
Завтрак	Ленивые вареники со сметаной и маслом сливочным	1/150//2 5/5	25.2	27	21.24	0.39	0.06	0.6	0.13	192	277	29.14	0.63	432	461/2013г
	Напиток кофейный с молоком	1/180/8	2.85	2.41	14.36	0.05	0.04	1.17	18	113.2	81	12.6	0.12	91	943
2 завтрак	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/20	2.1	0.9	9.5	0.06	0.06	0.06		25	25.8	8.2	0.73	54.66	1/2011
	Фрукты свежие калиброванные	1/100	1.5	0.5	21	0.4	0.04	10		8	28	42	0.6	95	95/2016 г
Итого за завтрак			<b>31.65</b>	<b>30.81</b>	<b>66.1</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>11.73</b>	<b>18.13</b>	<b>338.2</b>	<b>411</b>	<b>91.94</b>	<b>2.08</b>	<b>283.66</b>	
Обед	Овощи натуральные свежие/консервированные .	40	0.32	0.12	0.76			1.12	2	6.4	9.6	6	12	5.6	70/2016
	Щи из свежей капусты с картофелем	1/180	1.17	3.5	6.03	0.18	0.03	13.23		31.14	34.24	16.02	0.54	61.2	187/2016г
	Тефтели мясные из говядины в соусе красном основном	2-30/30	4.3	4.8	5.8	0.3	0.02	0.42	19.4	21.9	32.6	15.2	0.5	58.2	619/2013
	Каша вязкая кукурузная	1/120	2.8	6.2	25.8		0.02			20.67	24.5	10.8	0.61	74	186/2011г
	Кисель из сухофруктов	1/180	0.40	0	32.7		0.018	0.76	0	2.5	9.7	9.7	0.6	107	358/2016
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	2.4	1.13	11.8	0.08	0.08	0.08		31.25	32.25	10.25	0.91	68	
Хлеб ржаной	1/22.5	1.91	0.74	10.86	0.07	0.07	0.07		16.42	28.12	9	0.59	58.5		
Итого за обед			<b>13.3</b>	<b>16.49</b>	<b>93.75</b>	<b>0.63</b>	<b>0.23</b>	<b>15.68</b>	<b>21.4</b>	<b>130.21</b>	<b>171.01</b>	<b>76.97</b>	<b>15.75</b>	<b>432.5</b>	
Полдник	Булочка «Ванильная»	1/60	4.2	4.8	32.6	0.2	0.084	0	8.4	13.4	45.9	17.07	0.84	193	467/2011г
	Ряженка	1/180	5.22	4.5	7.56		0.036	0.54	19.8	223.2	165.6	25.2	0.18	91.8	1191 /2016г
Итого за полдник			<b>9.42</b>	<b>9.3</b>	<b>40.16</b>	<b>0.2</b>	<b>0.12</b>	<b>0.54</b>	<b>28.2</b>	<b>236.6</b>	<b>211.5</b>	<b>42.27</b>	<b>1.02</b>	<b>284.8</b>	
Итого за 8 день			<b>54.32</b>	<b>56.6</b>	<b>200</b>	<b>1.73</b>	<b>0.56</b>	<b>27.95</b>	<b>67.73</b>	<b>705.01</b>	<b>793.51</b>	<b>211.18</b>	<b>18.85</b>	<b>1001</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества											Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды	E	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
Неделя 2 День 9															
Завтрак  2 завтрак	Каша молочная манная с маслом сливочным «Крестьянским»	1/150/5	2.7	0.525	16.35	0.07	0.22			145.5	55.5	10.5	7.95	79.5	390 / 2013г
	Чай с сахаром	1/180/8	0.06	0.02	9.99	0	0	0.03	0	10	2.5	1.3	0.28	40	392/2011
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром «Российским»	1/20/5/10	4.3	4.8	11.84	0.2	0.03	0.02	0.08	138.2	45.2	6.8	0.7	108.13	3/2011
	Фрукты свежие калиброванные	1/100	0.4	0.4	9.8	0.2	0.03	10	0	16	11	9	0.3	44	2,016
Итого за завтрак			7.4	5.745	47.98	0.47	0.06	10.05	0.08	164.2	58.7	17.1	1.28	192.13	
Обед	Свекла тушенная в сметане	1/40	0.83	2.44	0.4	0.72	0.008	0.53	16.4	19.2	21.92	7.72	0.5	41.2	134/2011
	Борщ из свежей капусты с картофелем и со сметаной	1/180/15	6.84	5.22	9.72	0	0.054	8.55	0.72	28.8	90	25.2	1.8	118.8	170/2016
	Плов из птицы филе цыпленка бройлера	1/60/120	18.63	6.48	30.1		0.06	0.45	27	17.37	185.58	43	1.4	254.25	304/2011г
	Сок фруктовый	1/180	90		18.18	0.18	0.02	3.6		12.6	12.6	7.2	2.52	76	119/2011г
	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	2.4	1.13	11.8	0.08	0.08	0.08		31.25	32.25	10.25	0.91	68	
	Хлеб ржаной	22.5	1.91	0.74	10.86	0.07	0.07	0.07		16.42	28.12	9	0.59	58.5	
Итого за обед			120.6	16.01	81.06	1.05	0.922	13.28	44.12	125.64	370.47	102.37	7.72	616.75	
Полдник	Ватрушка с творогом	70	9.22	5.48	29.18	0.6	0.08	0.04	34	5.8	90.2	21.6	0.9	202	458/2011
	Молоко кипяченое	1/180	5.4	4.8	9	0.16	0.072	2.43	0.036	226	141	22.05	0.018	102	1190 2016г
Итого за полдник			14.62	10.28	38.18	0.76	0.152	2.47	34.036	231.8	231.2	43.65	0.918	304	
Итого за 9 день			142.63	32.03	167.22	2.28	1.134	25.8	78.23	521.64	660.37	163.12	9.91	1113	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества											Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Угле воды	E	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe			
Неделя 1 День 10																
Завтрак  2 завтрак	Омлет натуральный	1/110	9.6	18.6	1.8		0.06	0.16	253	7.8	177.86	13.2	1.9	203	215/2011	
	Овощи натуральные	1/40	0.32	0.12	0.76			1.12	2	6.4	9.6	6	0.12	5.6		
	Какао с молоком	1/180	3.67	3.19	15.82	0.2	0.05	1.43		137	112.1	19.2	0.43	107		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/20	2.1	0.9	9.5	0.06	0.06	0.06		25	25.8	8.2	0.73	54.66	959/2013	
	Сок фруктовый	1/100	50		10.1	0.1	0.01	2		7	7	4	1.4	42	119/2011	
Итого за завтрак			<b>65.69</b>	<b>22.81</b>	<b>37.98</b>	<b>0.36</b>	<b>0.18</b>	<b>5.77</b>	<b>255</b>	<b>183.2</b>	<b>332.36</b>	<b>50.8</b>	<b>3.18</b>	<b>412.26</b>		
Обед	Суп картофельный с рыбой припущенной (филе минтай)	1/180	5.5	2.7	21.69	0.4	0.15	9	0.003	41.4	169.2	54	1.44	134	77/2016	
	Котлета рубленая из птицы (филе цыпленка бройлера)	1/60	9.4	9.6	9.9	1.7	0.07	1.54	0.08	25.2	156	36.6	1.7	111.4	668/2016	
	Рагу из овощей	1/120	3.6	1.44	8.28	1.29	0.05	24.7	1.01	22.5	30.2	14.5	0.55	69.23	321/2013	
	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0.4	0.01	0.6		0.003	0.36	0.1	28.6	13.86	5.4	1.1	101	868/2013	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	2.4	1.13	11.8	0.08	0.08	0.08		31.25	32.25	10.25	0.91	68		
	Хлеб ржаной	1/22.5	1.91	0.74	10.86	0.07	0.07	0.07		16.42	28.12	9	0.59	58.5		
Итого за обед			<b>23.61</b>	<b>15.62</b>	<b>63.13</b>	<b>3.54</b>	<b>0.423</b>	<b>35.75</b>	<b>21.93</b>	<b>165.37</b>	<b>429.63</b>	<b>129.75</b>	<b>6.29</b>	<b>542.13</b>		
Полдник	Вафли лимонные. Сливочные	1/60	4.38	5.73	29.3		0.3		0.003	4.8	25.2	3.6	0.36	300		
	Чай с молоком	1/180	2.67	2.34	14.31		0.04	12.	18	113.9	83.5	13.9	0.7	89	943/2013	
Итого за полдник			<b>31.08</b>	<b>8.07</b>	<b>74.3</b>	<b>0</b>	<b>0.34</b>	<b>12</b>	<b>18.003</b>	<b>118.7</b>	<b>108.7</b>	<b>17.5</b>	<b>1.06</b>	<b>389</b>		
Итого за 10 день			<b>120.38</b>	<b>46.5</b>	<b>175.41</b>	<b>3.9</b>	<b>0.943</b>	<b>53.52</b>	<b>294.9</b>	<b>467.27</b>	<b>870.69</b>	<b>198.05</b>	<b>10.53</b>	<b>1343.39</b>		
Среднее значение 10дневный период			<b>90</b>	<b>42.12</b>	<b>175.22</b>	<b>3.06</b>	<b>0.08</b>	<b>31.82</b>	<b>114.2</b>	<b>572.98</b>	<b>725</b>	<b>200</b>	<b>17.55</b>	<b>1225</b>		