

МЕНЮ



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Дата утверждения: 31.08.2015г.
Муниципальное дошкольное учреждение
детский сад № 2
г. П. Сенина



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального дошкольного образовательного

учреждения детский сад № 2

общеразвивающего вида «Сказка»

города Ржева Тверской области

для детей от 3х до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи		масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные				
	Наименование блюда			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe			
1 день															
	<i>Завтрак</i>														
1	Отварные макароны с маслом и песком		170,0	7,6	5,6	50,0	271,8	0,1	0,0	0,1	64,0	0,7			
2	Чай сладкий		200,0	0,0	0,0	10,0	37,9	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1			
	Кондитерское изделие (Печенье)		40,0	3,0	4,7	29,8	67,2	0,0	0,0	0,0	11,6	0,8			
	Итого за прием пищи:		410,0	10,6	10,3	89,8	376,9	0,1	0,0	0,1	76,0	1,6			
	<i>Обед</i>														
3	Суп гороховый с куриой		200,0	7,6	5,1	18,5	145,0	0,2	0,1	10,1	36,7	1,5			
4	Рис отварной		160,0	4,5	5,2	37,9	152,0	0,3	0,1	0,0	40,7	1,2			
5	Гуляш из печени		90,0	12,7	4,4	8,9	125,3	0,2	1,4	23,7	11,7	4,7			
6	Закуска из тертой моркови с сахаром		45,0	0,6	1,0	5,6	29,6	0,0	0,0	2,2	22,5	0,4			
	Хлеб ржаной		60,0	4,0	0,7	25,1	108,1	0,1	0,0	0,0	10,8	1,7			
	Сок натуральный		200,0	1,0	0,0	18,2	70,0	0,0	0,0	4,0	14,0	0,6			
	Итого за прием пищи:		755,0	30,4	16,4	114,2	630,0	0,8	1,6	40,0	136,4	8,6			
	<i>Полдник</i>														
7	Какао		200,0	5,8	6,6	19,7	157,5	0,1	0,3	2,0	242,8	0,4			
	Хлеб пшеничный		50,0	3,9	1,5	26,7	112,5	0,1	0,0	0,0	11,0	1,0			
	Масло (порциями)		7,0	0,1	5,8	0,1	52,9	0,0	0,0	0,0	1,8	0,0			
	Итого за прием пищи:		257,0	9,8	13,9	46,5	270,0	0,2	0,3	2,0	255,6	1,4			
	<i>Ужин</i>														
8	Картофель тушеный с тушенкой		190,0	6,1	5,9	24,3	250,0	0,2	0,1	26,6	19,0	1,9			
	Кабачковая икра		60,0	0,8	0,0	10,5	60,2	0,1	0,2	3,6	0,0	0,1			
9	Кисель		200,0	0,0	0,0	13,0	50,6	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0			
	Итого за прием пищи:		450,0	6,9	5,9	47,8	360,8	0,3	0,3	30,3	19,2	2,0			
	Всего за день:		1872,0	57,7	46,5	298,3	1637,7	1,4	2,2	72,4	487,2	13,6			

№ рецепта	Прием пищи		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные		
	Наименование блюда		белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак				2 день							
10	Каша манная		200,0	5,8	8,6	23,1	158,3	0,1	0,2	1,5	185,7	0,3
11	Кофейный напиток		200,0	5,6	6,4	19,4	114,2	0,1	0,3	2,0	242,2	0,2
	Хлеб пшеничный		40,0	3,9	1,5	26,7	117,5	0,1	0,0	0,0	11,0	1,0
	Масло (порциями)		7,0	0,1	5,8	0,1	52,9	0,0	0,0	0,0	1,8	0,0
	Итого за прием пищи:		447,0	15,4	22,3	69,3	442,9	0,3	0,5	3,5	440,7	1,5
	Обед											
	Нарезка из соленых огурцов с растительным маслом		30,0	0,6	3,0	1,5	36,4	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
12	Щи с курой и сметаной		200,0	4,7	5,6	11,5	107,8	0,1	0,1	41,2	51,1	1,3
13	Картофельное пюре		150,0	4,0	5,7	25,9	166,1	0,2	0,1	26,5	74,6	1,4
14	Котлета мясная		80,0	18,0	15,2	6,0	132,2	0,1	0,2	0,1	30,0	2,7
15	Компот из изюма		150,0	0,2	0,0	17,2	64,1	0,0	0,0	0,0	8,2	0,3
	Хлеб ржаной		50,0	4,0	0,7	25,1	107,0	0,1	0,1	0,0	10,8	1,7
	Итого за прием пищи:		660,0	31,5	30,2	87,2	613,6	0,5	0,5	67,8	174,7	7,4
	Полдник											
	Молоко		200,0	4,2	4,8	7,1	87,0	0,0	0,2	1,5	181,5	0,2
16	Гренки сладкие		50,0	5,3	5,1	34,0	163,0	0,1	0,1	0,5	71,6	1,1
	Итого за прием пищи:		250,0	9,5	9,9	41,1	250,0	0,1	0,3	2,0	253,1	1,3
	Ужин											
17	Творожно-рисовая запеканка со стученкой		180/30	19,9	12,9	24,6	222,9	0,1	0,4	0,7	222,5	0,9
	Хлеб пшеничный		40,0	3,9	1,5	26,7	117,5	0,1	0,0	0,0	11,0	1,0
2	Чай сладкий		200,0	0,0	0,0	10,0	56,2	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1
	Итого за прием пищи:		450,0	23,8	14,4	61,3	396,6	0,2	0,4	0,7	233,9	2,0
	Всего за день:		1807,0	80,2	76,8	258,9	1703,0	1,1	1,7	74,0	1102,4	12,2

№ рецепта	Прием пищи		масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные		
	Наименование блюда			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
	3 день												
	Завтрак												
	Омлет натуральный с зеленым горошком		150,0	9,7	9,8	4,2	155,1	0,1	0,4	3,9	109,0	2,0	
19	Какао		200,0	5,8	6,6	19,7	121,4	0,1	0,3	2,0	242,8	0,4	
7	Хлеб пшеничный		40,0	3,9	1,5	26,7	85,4	0,1	0,0	0,0	11,0	1,0	
	Масло (порциями)		8,0	0,1	5,8	0,1	52,9	0,0	0,0	0,0	1,8	0,0	
	Сыр		10,0	2,6	2,7	0,0	35,2	0,0	0,0	0,3	104,0	0,1	
	Итого за прием пищи:		408,0	22,1	26,4	50,7	450,0	0,3	0,7	6,2	468,6	3,5	
	Обед												
20	Суп вермишелевый с курой		200,0	4,9	4,9	18,2	131,9	0,1	0,0	9,1	15,9	0,8	
	Ленивые голубцы в томатном соусе		180,0	16,7	13,8	20,6	263,8	0,2	0,2	42,9	59,4	3,3	
21	Лимонный напиток		200,0	0,1	0,0	10,5	41,2	0,0	0,0	4,0	4,2	0,1	
22	Хлеб ржаной		50,0	4,0	0,7	25,1	108,6	0,1	0,1	0,0	10,8	1,7	
	Итого за прием пищи:		630,0	25,7	19,4	74,4	545,5	0,4	0,3	56,0	90,3	5,9	
	Полдник												
2	Чай сладкий		200,0	0,0	0,0	10,0	37,9	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	
23	Булочка домашняя		80,0	7,6	5,5	48,8	172,5	0,1	0,1	0,3	49,8	0,9	
	Итого за прием пищи:		280,0	7,6	5,5	58,8	210,4	0,1	0,1	0,3	50,2	1,0	
	Ужин												
24	Каша гречневая молочная		200,0	9,3	9,7	39,3	273,0	0,2	0,3	1,5	230,7	2,6	
	Молоко		200,0	4,2	4,8	7,1	87,0	0,0	0,2	1,5	181,5	0,2	
	Хлеб пшеничный		50,0	3,9	1,5	26,7	85,4	0,1	0,0	0,0	11,0	1,0	
	Итого за прием пищи:		450,0	17,4	16,0	73,1	445,4	0,3	0,5	3,0	423,2	3,8	
	Всего за день:		1768,0	72,8	67,3	257,0	1651,3	1,1	1,6	65,5	1032,3	14,2	

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая Ценность, Ккал	Витамины, мг		Минеральные		
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
4 день											
	Завтрак										
25	Каша геркулесовая молочная	200,0	5,9	9,4	22,0	177,5	0,1	0,2	1,5	200,3	0,9
11	Кофейный напиток	200,0	5,6	6,4	19,4	114,2	0,1	0,3	2,0	242,2	0,2
	Хлеб пшеничный	40,0	3,9	1,5	26,7	85,4	0,1	0,0	0,0	11,0	1,0
	Масло (порциями)	7,0	0,1	5,8	0,1	52,3	0,0	0,0	0,0	1,8	0,0
	Итого за прием пищи:	447,0	15,5	23,1	68,2	429,4	0,3	0,5	3,5	455,3	2,1
	Обед										
	Помидор свежий	60,0	0,3	0,1	1,1	7,2	0,1	0,2	7,6	0,3	1,0
26	Свекольник с тушенкой, яйцом и сметаной	150,0	5,8	6,9	14,2	132,3	0,1	0,1	15,2	45,3	1,7
27	Рыба тушеная в томатном соусе	50,0	11,1	2,7	10,0	126,0	0,1	0,1	4,7	35,2	0,9
13	Картофельное пюре	160,0	4,0	5,7	25,9	166,1	0,2	0,1	26,5	74,6	1,4
	Хлеб ржаной	50,0	4,0	0,7	25,1	107,0	0,1	0,1	0,0	10,8	1,7
30	Компот из кураги	150,0	0,0	0,0	16,6	61,3	0,0	0,0	0,4	16,2	0,4
	Итого за прием пищи:	620,0	25,2	16,1	92,9	599,9	0,6	0,5	54,4	182,4	7,1
	Полдник										
9	Кисель	200,0	0,0	0,0	13,0	49,2	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	Сушка	25,0	2,7	0,4	17,6	85,3	0,0	0,0	0,0	5,5	0,5
	Банан	100,0	1,5	0,1	21,8	89,0	0,0	0,1	10,0	8,0	1,0
	Итого за прием пищи:	325,0	4,2	0,5	52,4	223,5	0,0	0,1	10,0	13,7	1,5
	Ужин										
28	Блины со сливочной	180/20	8,6	9,4	53,9	326,7	0,1	0,2	0,7	133,8	0,9
	Хлеб пшеничный	50,0	3,9	1,5	26,7	85,4	0,1	0,0	0,0	11,0	1,0
2	Чай сладкий	200,0	0,0	0,0	10,0	37,9	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1
	Итого за прием пищи:	450,0	12,5	10,9	90,6	450,0	0,2	0,2	0,7	145,2	2,0
	Всего за день:	1842,0	57,4	50,6	304,1	1702,8	1,1	1,3	68,6	796,6	12,7

№ рецепта	Прием пищи		масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные			
	Наименование блюда	Жиры		Белки	Углеводы	В1		В2	С	Ca	Fe			
5 день														
	Завтрак													
31	Молочная вермишель		200,0	6,8	8,1	33,8	190,9	0,1	0,2	1,3	163,9	0,5		
7	Какао		200,0	5,8	6,6	19,7	121,4	0,1	0,3	2,0	242,8	0,4		
	Масло (порциями)		7,0	0,1	5,8	0,1	52,3	0,0	0,0	0,0	1,8	0,0		
	Хлеб пшеничный		40,0	3,9	1,5	26,7	85,4	0,1	0,0	0,0	11,0	1,0		
	Итого за прием пищи:		447,0	16,6	22,0	80,3	450,0	0,3	0,5	3,3	419,5	1,9		
	Обед													
32	Суп картофельный с курой и сыром		200,0	9,2	10,2	12,7	142,1	0,1	0,1	14,2	220,0	1,2		
	Плов с мясом курицы		180,0	10,8	7,8	35,0	256,1	0,2	0,2	0,1	23,5	0,5		
34	Закуска из капусты и моркови		50,0	0,8	2,0	5,8	40,5	0,0	0,0	21,3	22,8	0,5		
36	Компот из чернослива		200,0	0,2	0,0	15,5	62,1	0,0	0,0	0,3	8,2	0,3		
	Хлеб ржаной		50,0	4,0	0,7	25,1	107,0	0,1	0,1	0,0	10,8	1,7		
	Итого за прием пищи:		680,0	25,0	20,7	94,1	607,8	0,4	0,4	35,9	285,3	4,2		
	Полдник													
	Молоко		150,0	4,2	4,8	7,1	116,0	0,0	0,2	1,5	181,5	0,2		
0	Груша		100,0	0,4	0,3	10,9	42,0	0,0	0,0	5,0	19,0	2,0		
35	Гренки с сыром		50,0	5,2	2,8	26,7	112,0	0,1	0,0	0,1	63,0	1,1		
	Итого за прием пищи:		300,0	9,8	7,9	44,7	270,0	0,1	0,2	6,6	263,5	3,3		
	Ужин													
37	Ленивые вареники со сгущенкой		180/30	20,9	15,1	32,7	308,4	0,1	0,4	0,7	219,2	0,8		
	Хлеб пшеничный		40,0	3,9	1,5	26,7	85,4	0,1	0,0	0,0	11,0	1,0		
2	Чай сладкий		200,0	0,0	0,0	10,0	56,2	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1		
	Итого за прием пищи:		450,0	24,8	16,6	69,4	450,0	0,2	0,4	0,7	230,6	1,9		
	Всего за день:		1877,0	76,2	67,2	288,5	1777,9	1,0	1,5	46,5	1198,9	11,3		

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные		
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
6 день												
Завтрак												
38	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и песком	160,0	7,6	5,6	45,9	219,2	0,3	0,1	0,0	73,2	0,0	3,6
2	Чай сладкий	200,0	0,0	0,0	10,0	37,9	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,1
	Кондитерское изделие (пряник)	40,0	1,9	1,1	31,1	140,0	0,0	0,0	0,0	3,6	0,0	0,2
	Масло (порциями)	7,0	0,1	5,8	0,1	52,9	0,0	0,0	0,0	1,8	0,0	0,0
	Итого за прием пищи:	407,0	9,6	12,5	87,1	450,0	0,3	0,1	0,0	79,0	0,0	3,9
Обед												
	Закуска из зеленого горошка с растительным маслом	55,0	1,6	3,0	4,1	49,6						
14	Суп "Харчо" с мясом	200,0	6,0	5,8	16,9	139,0	0,1	0,1	18,0	21,3	0,0	1,6
40	Калуста тушеная	140,0	2,7	3,8	11,0	77,1	0,1	0,1	65,5	70,6	0,0	1,5
0	Колбаса отварная	58,0	7,4	12,9	0,9	149,1	0,1	0,1	0,0	23,2	0,0	1,0
	Хлеб ржаной	50,0	4,0	0,7	25,1	107,0	0,1	0,1	0,0	10,8	0,0	1,7
	Сок натуральный	200,0	1,0	0,0	18,2	76,0	0,0	0,0	4,0	14,0	0,0	0,6
	Итого за прием пищи:	703,0	22,7	26,2	76,2	597,8	0,4	0,4	87,5	139,9	0,0	6,4
Полдник												
11	Кофейный напиток на густенном молоке	200,0	5,6	6,4	19,4	114,2	0,1	0,3	2,0	242,2	0,0	0,2
	Хлеб пшеничный	40,0	3,9	1,5	26,7	85,4	0,1	0,0	0,0	11,0	0,0	1,0
	Сыр	10,0	2,6	2,7	0,0	35,2	0,0	0,0	0,3	104,0	0,0	0,1
	Итого за прием пищи:	250,0	12,1	10,6	46,1	234,8	0,2	0,3	2,3	357,2	0,0	1,3
Ужин												
41	Каша "Дружба"	250,0	5,3	8,1	23,9	186,4	0,2	0,2	1,2	158,1	0,0	0,7
	Молоко	200,0	4,2	4,8	7,1	116,0	0,0	0,2	1,5	181,5	0,0	0,2
	Хлеб пшеничный	40,0	3,9	1,5	26,7	85,4	0,1	0,0	0,0	11,0	0,0	1,0
	Итого за прием пищи:	490,0	13,4	14,4	57,7	387,8	0,2	0,4	2,7	339,6	0,0	0,9
	Всего за день:	1850,0	57,8	63,7	267,1	1670,4	1,1	1,2	92,5	915,7	0,0	12,5

№ рецепта	Прием пищи		масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал		Витамины, мг		Минеральные	
	Наименование блюда			белки	жиры	углеводы	В1	В2	С	Са	Fe	
	7 день											
	<i>Завтрак</i>											
42	Каша ячневая молочная	200,0	5,5	8,3	22,4	181,8	0,1	0,2	1,4	182,6	0,4	
7	Какао	200,0	5,8	6,6	19,7	124,4	0,1	0,3	2,0	242,8	0,4	
	Хлеб пшеничный	40,0	3,9	1,5	26,7	85,4	0,1	0,0	0,0	11,0	1,0	
	Масло (порциями)	7,0	0,1	5,8	0,1	52,9	0,0	0,0	0,0	1,8	0,0	
	Итого за прием пищи:	447,0	15,3	22,2	68,9	444,5	0,3	0,5	3,4	438,2	1,8	
	<i>Обед</i>											
	Икра кабачковая стерилизованная промышленного производства	30,0	0,1	0,0	19,6	30,1	0,1	0,1	2,1	8,1	0,3	
43	Борщ с тушенкой с сметаной	200,0	5,7	6,6	12,7	124,6	0,1	0,1	29,2	50,5	1,6	
44	Котлета рыбная	80,0	11,7	2,2	6,0	103,1	0,1	0,1	1,2	46,3	0,9	
13	Картофельное пюре	180,0	4,0	5,7	25,9	166,1	0,2	0,1	26,5	74,6	1,4	
16	Компот из изюма	200,0	0,2	0,0	17,2	64,1	0,0	0,0	0,0	8,2	0,3	
	Хлеб ржаной	50,0	4,0	0,7	25,1	107,0	0,1	0,1	0,0	10,8	1,7	
	Итого за прием пищи:	740,0	25,7	15,2	106,5	595,0	0,6	0,5	59,0	198,5	6,2	
	<i>Полдник</i>											
2	Чай сладкий	200,0	0,0	0,0	10,0	56,2	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	
	Зефир	40,0	0,3	0,0	31,4	121,6	0,0	0,0	0,0	3,6	0,1	
	Яблоко	100,0	0,4	0,4	11,8	45,0	0,0	0,0	13,0	16,0	2,0	
	Итого за прием пищи:	340,0	0,7	0,4	53,2	222,8	0,0	0,0	13,0	20,0	2,2	
	<i>Ужин</i>											
45	Сырники со сгущенкой	180/30	20,8	14,5	32,6	277,6	0,1	0,4	0,7	218,1	0,8	
	Молоко	200,0	4,2	4,8	7,1	87,0	0,0	0,2	1,5	181,5	0,2	
	Хлеб пшеничный	40,0	3,9	1,5	26,7	85,4	0,1	0,0	0,0	11,0	1,0	
	Итого за прием пищи:	450,0	25,0	19,3	39,7	450,0	0,1	0,6	2,2	399,6	1,0	
	Всего за день:	1977,0	66,7	57,1	268,3	1712,3	1,0	1,6	77,6	1056,3	11,2	

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные		
			белки	жиры		углеводы	В1	В2	С	Са	Fe
8 день											
	<i>Завтрак</i>										
46	Каша рисовая молочная	200,0	4,9	8,0	186,2	0,1	0,2	1,2	159,6		0,5
11	Кофейный напиток с молоком	200,0	5,6	6,4	114,2	0,1	0,3	2,0	242,2		0,2
	Хлеб пшеничный	40,0	3,9	1,5	85,4	0,1	0,0	0,0	11,0		1,0
	Масло (порциями)	7,0	0,1	5,8	52,9	0,0	0,0	0,0	1,8		0,0
	Итого за прием пищи:	447,0	14,5	21,7	438,7	0,3	0,5	3,2	414,6		1,7
	<i>Обед</i>										
10	Закуска из свеклы с растительным маслом	60,0	1,3	3,0	61,5	0,1	0,1	4,0	4,2		0,1
47	Суп картофельный с зеленым горошком и сметаной	200,0	2,7	3,9	95,6	0,1	0,1	16,3	24,6		1,0
48	Окорочка порционные	80,0	18,3	20,4	204,4	0,1	0,2	0,1	16,9		1,6
49	Макаронные отварные	170,0	6,3	4,3	120,4	0,1	0,0	0,0	11,9		0,6
	Хлеб ржаной	50,0	4,0	0,7	107,0	0,1	0,1	0,0	10,8		1,7
22	Лимонный напиток	200,0	0,1	0,0	41,2	0,0	0,0	4,0	4,2		0,1
	Итого за прием пищи:	760,0	32,7	32,3	630,1	0,5	0,5	24,4	72,6		5,1
	<i>Полдник</i>										
	Молоко	180,0	4,2	4,8	69,2	0,0	0,2	1,5	181,5		0,2
50	Ватрушка с творогом	80,0	9,7	7,1	200,5	0,1	0,1	0,4	72,0		0,8
	Итого за прием пищи:	260,0	13,9	11,9	269,7	0,1	0,3	1,9	253,5		1,0
	<i>Ужин</i>										
51	Овощное рагу с тушенкой	200,0	5,7	6,6	197,8	0,2	0,1	50,1	50,9		1,9
2	Чай сладкий	200,0	0,0	0,0	56,2	0,0	0,0	0,0	0,4		0,1
	Хлеб ржаной	50,0	4,0	0,7	107,0	0,1	0,1	0,0	10,8		1,7
	Итого за прием пищи:	450,0	9,7	7,3	361,0	0,3	0,2	50,1	62,1		3,7
	Всего за день:	1917,0	70,8	73,2	1699,5	1,2	1,5	79,6	802,8		11,5

№ рецепта	Прием пищи		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал		Витамины, мг			Минеральные	
	Наименование блюда		белки	жиры	углеводы	9 день		B1	C	Ca	Fe	
	Завтрак											
52	Каша пшеничная молочная		5,7	8,1	24,6	154,6	0,2	0,2	1,2	156,6	0,9	
7	Какао		5,8	6,6	19,7	121,4	0,1	0,3	2,0	242,8	0,4	
	Хлеб пшеничный		3,9	1,5	26,7	85,4	0,1	0,0	0,0	11,0	1,0	
	Масло (порциями)		0,1	5,8	0,1	52,9	0,0	0,0	0,0	1,8	0,0	
	Сыр		2,6	2,7	0,0	35,2	0,0	0,0	0,3	104,0	0,1	
	Итого за прием пищи:		18,1	24,7	71,1	449,6	0,4	0,5	3,5	516,2	2,4	
	Обед											
53	Суп с рыбными консервами		7,1	3,8	16,4	123,6	0,1	0,1	15,6	62,3	1,1	
0	Сосиска отварная		7,7	16,7	1,1	141,2	0,0	0,0	0,0	24,5	1,3	
33	Каша гречневая рассыпчатая		7,6	5,6	40,9	137,1	0,3	0,1	0,0	73,1	3,6	
6	Тертая морковь с маслом		0,8	3,0	4,5	48,1	0,3	0,3	4,0	11,0	0,9	
30	Компот из кураги		0,5	0,0	16,6	61,3	0,0	0,0	0,4	16,2	0,4	
	Хлеб ржаной		4,0	0,7	25,1	108,6	0,1	0,1	0,0	10,8	1,7	
	Итого за прием пищи:		27,7	29,8	104,6	619,9	0,8	0,6	20,0	197,9	9,0	
	Полдник											
9	Молоко		0,0	0,0	13,0	116,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	
17	Гренки сладкие		5,3	5,1	34,0	143,4	0,1	0,1	0,5	71,6	1,1	
	Итого за прием пищи:		5,3	5,1	47,0	259,4	0,1	0,1	0,5	71,8	1,1	
	Ужин											
19	Омлет натуральный с зеленым горошком		9,7	9,8	4,2	165,0	0,1	0,4	3,9	109,0	2,0	
	Хлеб ржаной		4,0	0,7	25,1	108,6	0,1	0,1	0,0	10,8	1,7	
	Хлеб пшеничный		3,9	1,5	26,7	85,4	0,1	0,0	0,0	11,0	1,0	
	Кисель		4,2	4,8	7,1	50,6	0,0	0,2	1,5	181,5	0,2	
	Мандарин		0,8	0,3	9,2	40,0	0,1	0,0	38,0	35,0	0,1	
	Итого за прием пищи:		21,8	16,8	63,1	449,6	0,3	0,7	5,4	312,3	4,9	
	Всего за день:		72,9	76,4	285,8	1778,5	1,6	1,9	29,4	1098,2	17,4	

№ рецепта	Прием пищи		Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, Ккал		Витамины, мг			Минеральные	
	Наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ценность, Ккал	B1	B2	C	Ca	Fe		
	10 день												
	<i>Завтрак</i>												
55	Каша кукурузная молочная		5,9	8,7	27,1	206,4	0,1	0,2	1,5	186,7	0,7		
11	Кофейный напиток с молоком		2,9	3,2	19,4	114,2	0,1	0,3	2,0	242,2	0,2		
	Хлеб пшеничный		3,9	1,5	26,7	85,4	0,1	0,0	0,0	11,0	1,0		
	Масло (порциями)		0,1	5,8	0,1	52,9	0,0	0,0	0,0	1,8	0,0		
	Итого за прием пищи:		12,8	19,2	73,3	458,9	0,3	0,5	3,5	441,7	1,9		
	<i>Обед</i>												
	Свежий огурец		0,2	0,0	0,1	51,6	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0		
56	Рассольник с курой и сметаной		4,9	3,9	17,1	118,8	0,1	0,1	15,7	27,3	1,1		
57	Гуляш из мяса		15,9	14,4	10,6	107,5	0,1	0,1	6,1	23,8	2,6		
13	Картофельное пюре		4,0	5,7	25,9	183,0	0,2	0,1	26,5	74,6	1,4		
	Хлеб ржаной		4,0	0,7	25,1	107,0	0,1	0,1	0,0	10,8	1,7		
36	Компот из чернослива		0,2	0,0	16,5	62,1	0,0	0,0	0,3	8,2	0,3		
	Итого за прием пищи:		29,2	24,7	95,3	630,0	0,5	0,5	48,7	144,8	7,1		
	<i>Полдник</i>												
2	Чай сладкий		0,0	0,0	10,0	37,9	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1		
	Хлеб пшеничный		3,9	1,5	26,7	85,4	0,1	0,0	0,0	11,0	1,0		
	Яблоко		0,4	0,0	10,6	42,0	0,3	0,3	0,9	0,1	2,9		
	Итого за прием пищи:		4,3	1,5	47,3	165,3	0,4	0,3	0,9	11,5	4,0		
	<i>Ужин</i>												
58	Винегрет		8,3	10,7	17,7	230,7	0,1	0,1	31,1	32,1	1,3		
59	Сельдь порционная		3,3	2,6	0,4	38,3	0,0	0,0	1,0	10,8	0,3		
	Хлеб ржаной		4,0	0,7	25,1	107,0	0,1	0,1	0,0	10,8	1,7		
9	Кисель		0,0	0,0	13,0	50,6	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0		
	Итого за прием пищи:		15,6	14,0	56,2	426,6	0,2	0,2	32,1	53,9	3,3		
	Всего за день:		61,9	59,4	272,1	1680,8	1,4	1,5	85,2	651,9	16,3		