

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ детский сад №15 "Родничок"  
/Скрипникова О.В.  
Приказ № 43-ОД от 30.05.2024г.



**Десятидневное меню для воспитанников МБДОУ детского сада №15 "Родничок" с 1,5 до 3 лет ( с 12-ти часовым пребыванием)  
Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций  
и детских оздоровительных учреждений.  
Под ред. Проф. А.Я.Перевалова (издание 7-е, Пермь 2013)**

**1 день**

№ рец.	наименование блюда	масса Гр./мл.	химический состав г.			Энергетическая ценность	витамины, мг.			минеральные вещества, мг.		% норма
			белки(гр)	жиры(гр)	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>завтрак</b>												
268	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,595	23,145	161,55	0,0585	0,1245	1,035	99,6	0,33	25,48%
101	Бутерброд с джемом или повидлом	40	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,01	0,1	6	0,4	
514	Кофейный напиток. с молок (2-й вар.)	180	2,88	2,43	14,31	71,1	0,036	0,144	1,17	113,4	0,09	
	итого	370	8,73	12,225	57,855	356,65	0,1145	0,2785	2,305	219	0,82	
<b>2 завтрак</b>												
533	Компот из плод консервир (слива)	100	0,25	0,1	16,2	66,5	0	0,01	1	8	0,75	0,0475
<b>обед</b>												
17	Салат из кваш капусты с луком	30	0,48	3,03	0,9	32,7	0,006	0,006	5,67	12,9	0,18	46,72%
139	Рассольник ленинградский	150	1,23	3,15	9,75	72,75	0,054	0,033	4,605	9,3	0,555	
488	сметана	3	0,078	0,45	0,108	4,86	0,0009	0,003	0,012	2,64	0,006	
374	Жаркое по-домашнему	150	25,5	28,05	5,25	378	0,108	0,15	5,175	23,85	2,25	
531	Компот из плодов или ягод сушёных (курага, из	180	0,27	0	18,09	72,9	0	0	0,72	9	0,54	
115	хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	7,66	38,6	0,022	0,006	0	4	0,22	
116	хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,024	0	10,5	1,17	
	итого	563	31,058	35,24	51,958	654,11	0,2449	0,222	16,182	72,19	4,921	
<b>усиленный полдник</b>												
300	Макароны отварные с овощами	100	2	5,2	15,35	116	0,04	0,02	1,15	7	0,6	22,75%
503	Чай с сахаром (2-й вариант)	180	0,09	0	13,5	54	0	0	0	4,5	0,36	
598	Коржик молочный	30	2,04	3,63	19,65	119,49	0,0249	0,021	0	7,5	0,249	
115	хлеб пшеничный	15	1,14	0,15	5,745	28,95	0,0165	0,0045	0	3	0,165	
	итого	325	5,27	8,98	54,245	318,44	0,0814	0,0455	1,15	22	1,374	
	<b>итого за день</b>	<b>1358</b>	<b>45,308</b>	<b>56,545</b>	<b>180,258</b>	<b>1395,7</b>	<b>0,4408</b>	<b>0,556</b>	<b>20,637</b>	<b>321,19</b>	<b>7,865</b>	<b>99,69%</b>

**2 день**

№ рец.	наименование блюда	масса Гр./мл.	химический состав			Энергетическая ценность	витамины, мг.			минеральные вещества мг.		% норма
			белки(гр)	жиры(гр)	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>завтрак</b>												
261	Каша ячневая вязкая	150	4,8	8,55	26,7	203,4	0,0915	0,093	1,065	125,25	0,69	29%
100	Бутерброд с шок. маслом	30	1,2	12,525	7,5	147,75	0,015	0,0075	0,075	4,5	0,3	
503	Чай с сахаром (2-й вариант)	180	0,09	0	13,5	54	0	0	0	4,5	0,36	
	итого	360	6,09	21,075	47,7	405,15	0,1065	0,1005	1,14	134,25	1,35	
<b>2 завтрак</b>												
536	Йогурт	100	5	3,2	8,5	87	0,03	0,15	0,6	119	0,1	6%
<b>обед</b>												
72	Салат овощной с зел горошком	30	0,84	2,13	2,73	33,3	0,024	0,024	3,51	5,7	0,27	39%
151	Суп картофельный с клецками	150	0,72	1,56	5,265	37,95	0,0375	0,024	3,45	6,45	0,36	
178	Клецки мучные	20	1,172	1,102	4,788	33,6	0,0156	0,0254	0,062	13,76	0,13	
419	Рис отварной	110	2,706	4,455	24,794	150,04	0,0198	0,0154	0	3,74	0,385	
373	Гуляш из говядины	50	8,55	9,15	1,75	123,75	0,03	0,065	0,54	7,05	1,3	
318	кисель из свежих ягод	180	0,18	0,09	19,35	78,3	0,009	0,0018	26,37	9	0,27	
115	хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	7,66	38,6	0,022	0,006	0	4	0,22	
116	хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,024	0	10,5	1,17	
	итого	590	17,668	19,047	76,537	549,84	0,2119	0,1856	33,932	60,2	4,105	
<b>усиленный полдник</b>												
370	Азу	110	9,46	9,57	11,44	167,2	0,088	0,1045	4,84	16,17	1,76	26%
503	Чай с сахаром (2-й вариант)	180	0,09	0	13,5	54	0	0	0	4,5	0,36	
115	хлеб пшеничный	15	1,14	0,15	5,745	28,95	0,0165	0,0045	0	3	0,165	
560	Ватрушка с творогом	60	3,6	1,68	22,2	117,6	0,048	0,03	0	6,96	0,396	
	итого	365	14,29	11,4	52,885	367,75	0,1525	0,139	4,84	30,63	2,681	
	<b>итого за день</b>	<b>1415</b>	<b>43,048</b>	<b>54,722</b>	<b>185,622</b>	<b>1409,74</b>	<b>0,5009</b>	<b>0,5751</b>	<b>40,512</b>	<b>344,08</b>	<b>8,236</b>	<b>101%</b>

**3 день**

№ рец.	наименование блюда	масса Гр./мл.	химический состав			Энергетическая ценность	витамины, мг.			минеральные вещества, мг.		% норма
			белки(гр)	жиры(гр)	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>завтрак</b>												
266	Каша "Дружба "	150	3,945	8,745	18,795	169,65	0,06	0,1035	0,99	94,95	0,42	26%
101	Бутерброд с джемом или повидлом	40	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,01	0,1	6	0,4	
506	чай с молоком	180	1,35	1,17	143,1	72,9	0,036	0,144	1,17	114,3	0,36	
	итого	370	6,495	14,115	182,295	366,55	0,116	0,2575	2,26	215,25	1,18	
<b>2 завтрак</b>												
536	Йогурт	130	6,5	4,16	11,05	113,1	0,039	0,195	0,78	154,7	0,13	8%
<b>обед</b>												
36	Салат из свежих огурцов	30	0,21	3,03	0,6	30,6	0,009	0,009	1,5	5,4	0,15	44%
159	Суп с рыбными консервами	150	5,535	4,335	9,63	99,75	0,0615	0,078	4,74	38,25	0,75	
297	Макаронные изделия отварные	110	4,147	0,495	21,296	106,26	0,0418	0,011	0,011	4,18	0,572	
409	Птица отварная	70	16,45	11,34	0,7	169,96	0,0399	0,091	3,29	24,99	1,106	
457	Соус белый основной	20	0,248	0,808	1,176	12,96	0,0022	0,0022	0,148	1,1	0,028	
527	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	0,009	0,009	0,45	25,2	1,35	
115	хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	7,66	38,6	0,022	0,006	0	4	0,22	
116	хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,024	0	10,5	1,17	
	итого	610	30,54	20,568	75,562	611,43	0,2394	0,2302	10,139	113,62	5,346	
<b>усиленный полдник</b>												
306	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,3	63	0,03	0,18	0	22	1	21%
562	Пирожок скартошкой	60	3,36	3,552	20,16	125,4	0,0402	0,03	0	6,96	0,402	
534	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	0,06	0,225	1,95	180	0,15	
115	хлеб пшеничный	15	1,14	0,15	5,745	28,95	0,0165	0,0045	0	3	0,165	
	итого	265	13,93	12,052	33,405	296,85	0,1467	0,4395	1,95	211,96	1,717	
	<b>итого за день</b>	<b>1375</b>	<b>57,465</b>	<b>50,895</b>	<b>302,312</b>	<b>1387,93</b>	<b>0,5411</b>	<b>1,1222</b>	<b>15,129</b>	<b>695,53</b>	<b>8,373</b>	<b>99%</b>

**4 день**

№ рец.	наименование блюда	масса	химический состав			Энергетическая ценность	витамины, мг.			минеральные вещества, мг.		% норма
		Гр./мл.	белки(гр)	жиры(гр)	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>завтрак</b>												
271	Каша молочная кукурузная жидкая	150	4,65	5,595	27,75	180	0,0615	0,129	0,975	95,55	0,9	33%
96	Бутерброд с сыром (1-й вариант)	45	6,39	10,413	9,513	157,95	0,0297	0,0792	0,099	183,15	0,396	
508	Какао смолоком (1-й вариант)	180	3,24	2,97	22,5	129,6	0,036	0,144	1,17	111,6	0,72	
	итого	375	14,28	18,978	59,763	467,55	0,1272	0,3522	2,244	390,3	2,016	
<b>2 завтрак</b>												
533	Компот из плод.консервир(персик)	100	0,25	0,1	16,2	66,5	0	0,01	1	8	0,75	5%
<b>обед</b>												
65	Салат картофель с огур сол. или капуст	30	0,51	1,59	3,15	28,8	0,024	0,012	3,93	5,7	0,21	36%
163	Суп с макаронными изделиями	150	1,425	3	9,75	72,9	0,024	0,009	0,57	5,85	0,27	
375	Плов из отварной говядины	150	12,75	13,2	10,725	213	0,042	0,108	0,24	13,8	1,68	
531	Компот из плодов или ягод сушеных (курага, и:	180	0,27	0	18,09	72,9	0	0	0,72	9	0,54	
0	хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	7,66	38,6	0,022	0,006	0	4	0,22	
116	хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,032	0	14	1,56	
	итого	570	19,115	18,47	62,975	498,6	0,184	0,167	5,46	52,35	4,48	
<b>усиленный полдник</b>												
201	рагу из овощей	150	3	8,025	12,75	135	0,09	0,0675	11,475	51	1,05	23%
503	Чай с сахаром (2-й вариант)	180	0,09	0	13,5	54	0	0	0	4,5	0,36	
115	хлеб пшеничный	15	1,14	0,15	5,745	28,95	0,0165	0,0045	0	3	0,165	
118	плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	2,2	
609	печенье	15	1,125	1,47	11,16	62,55	0,012	0,0075	0	4,35	0,315	
	итого	460	5,755	10,045	52,955	327,5	0,1485	0,0995	21,475	78,85	4,09	
	<b>итого за день</b>	<b>1505</b>	<b>39,4</b>	<b>47,593</b>	<b>191,893</b>	<b>1360,15</b>	<b>0,4597</b>	<b>0,6287</b>	<b>30,179</b>	<b>529,5</b>	<b>11,336</b>	<b>97%</b>

**5 день**

№ рец.	наименование блюда	масса Гр./мл.	химический состав			Энергетическая ценность	витамины, мг.			минеральные вещества, мг.		% норма
			белки(гр)	жиры(гр)	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>завтрак</b>												
274	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,155	6,465	24,3	172,05	0,048	0,1365	1,155	107,55	0,33	27%
100	Бутерброд с маслом (2 - й вариант)	30	1,2	12,525	7,5	147,75	0,015	0,0075	0,075	4,5	0,3	
505	Чай с лимоном	180	0,09	0	13,68	54,9	0	0	1,26	4,5	0,36	
	итого	360	5,445	18,99	45,48	374,7	0,063	0,144	2,49	116,55	0,99	
<b>2 завтрак</b>												
537	Соки овощные ,фруктовые(яблочн)	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	3%
<b>обед</b>												
57	Салат из свеклы с чесноком	30	0,45	3,03	2,55	39,3	0,006	0,012	1,65	11,1	0,42	32%
147	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,985	4,665	49,8	0,0345	0,027	11,085	20,4	0,48	
434	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,2	0,099	0,077	3,74	28,6	0,77	
351	Котлета рыбная любительская	70	9,73	1,47	6,72	79,1	0,049	0,077	0,28	24,5	0,42	
457	Соус белый основной	20	0,248	0,808	1,176	12,96	0,0022	0,0022	0,148	1,1	0,028	
116	хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,024	0	10,5	1,17	
115	хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	7,66	38,6	0,022	0,006	0	4	0,22	
531	Компот из плодов или ягод сушеных (курага, и:	180	0,27	0	18,09	72,9	0	0	0,72	9	0,54	
488	сметана	3	0,078	0,45	0,108	4,86	0,0009	0,003	0,012	2,64	0,006	
	итого	613	17,636	14,143	63,159	453,02	0,2676	0,2282	17,635	111,84	4,054	
<b>усиленный полдник</b>												
319	Запеканка из творога	130	20,8	43,68	20,8	367,9	0,0598	0,442	0,52	257,4	0,78	34%
490	Молоко сгущенное	15	1,083	1,275	8,325	49,2	0,009	0,057	0,15	46,05	0,03	
501	Чай - заварка	180	0,72	0,18	0,144	5,04	0,0036	0,036	0,36	35,28	2,952	
607	вафли	15	0,42	0,495	11,595	52,5	0,0045	0,006	0	2,4	0,225	
	итого	340	23,023	45,63	40,864	474,64	0,0769	0,541	1,03	341,13	3,987	
	<b>итого за день</b>	<b>1413</b>	<b>46,604</b>	<b>78,863</b>	<b>159,603</b>	<b>1348,36</b>	<b>0,4175</b>	<b>0,9232</b>	<b>23,155</b>	<b>576,52</b>	<b>10,431</b>	<b>96%</b>

**6 день**

№ рец.	наименование блюда	масса	химический состав, г.			Энергетическая ценность	витамины, мг.			минеральные вещества, мг.		% норма
		Гр./мл.	белки(гр)	жиры(гр)	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>завтрак</b>												
272	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	5,25	7,05	21,6	171,3	12,6	0,15	1,155	117,6	0,93	27%
100	Бутерброд с маслом (2 - й вариант)	30	1,2	12,525	7,5	147,75	0,015	0,0075	0,075	4,5	0,3	
503	Чай с сахаром (2-й вариант)	180	0,09	0	13,5	54	0	0	0	4,5	0,36	
	итого	360	6,54	19,575	42,6	373,05	12,615	0,1575	1,23	126,6	1,59	
<b>2 завтрак</b>												
537	Соки овощные ,фруктовые(яблочн)	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	3%
<b>обед</b>												
31	Салат из свежих помидор и огурцов	30	0,27	1,53	1,08	19,2	0,012	0,009	4,23	5,1	0,21	40%
133	Борщ с капустой и картофелем	150	1,095	3	6,39	57	0,0285	0,0255	6,18	20,7	0,72	
488	сметана	3	0,078	0,45	0,108	4,86	0,0009	0,003	0,012	2,64	0,006	
243	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,84	6,276	29,664	202,44	0,168	0,09	0	11,4	3,636	
417	Котлета куриная	50	7,5	5,35	4,6	94,25	0,05	0,075	0,43	18,55	0,65	
115	хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	7,66	38,6	0,022	0,006	0	4	0,22	
116	хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,024	0	10,5	1,17	
528	Компот из яблос с лимоном	180	0,27	0,18	22,59	92,7	0,009	0,009	1,17	9,9	1,08	
	итого	583	19,553	17,346	82,292	563,35	0,3444	0,2415	12,022	82,79	7,692	
<b>усиленный полдник</b>												
319	Запеканка из творога	150	24	50,4	24	424,5	0,069	0,51	0,6	297	0,9	34%
490	Молоко сгущенное	15	1,083	1,275	8,325	49,2	0,009	0,057	0,15	46,05	0,03	
501	Чай - заварка	180	0,72	0,18	0,144	5,04	0,0036	0,036	0,36	35,28	2,952	
	итого	345	25,803	51,855	32,469	478,74	0,0816	0,603	1,11	378,33	3,882	
	<b>итого за день</b>	<b>1388</b>	<b>52,396</b>	<b>88,876</b>	<b>167,461</b>	<b>1461,14</b>	<b>13,051</b>	<b>1,012</b>	<b>16,362</b>	<b>594,72</b>	<b>14,564</b>	<b>104%</b>

**7 день**

№ рец.	наименование блюда	масса гр./мл.	химический состав,г.			Энергетическая ценность	витамины,мг.			минеральные вещества,мг.		% норма
			белки(гр)	жиры(гр)	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>завтрак</b>												
262	Каша пшеничная вязкая	150	6,495	8,925	28,53	220,35	0,1065	0,1305	1,035	107,7	1,785	31%
96	Бутерброд с сыром (1-й вариант)	45	6,39	10,413	9,513	157,95	0,0297	0,0792	0,099	183,15	0,396	
505	Чай с лимоном	180	0,09	0	13,68	54,9	0	0	1,26	4,5	0,36	
	итого	375	12,975	19,338	51,723	433,2	0,1362	0,2097	2,394	295,35	2,541	
<b>2 завтрак</b>												
536	Йогурт	130	6,5	4,16	11,05	113,1	0,039	0,195	0,78	154,7	0,13	8%
<b>обед</b>												
36	Салат из свежих огурцов	30	0,21	3,03	0,6	30,6	0,009	0,009	1,5	5,4	0,15	38%
149	Суп картофельный с бобовыми(1-й)	150	1,38	2,55	9,075	64,8	0,117	0,036	5,205	11,4	0,555	
176	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,125	0,113	6,974	33,42	0,015	0,0045	0	3,02	0,166	
370	Азу	150	12,9	13,05	15,6	228	0,12	0,1425	6,6	22,05	2,4	
526	Компот из свеж. плодов или ягод	180	0,45	0,18	20,79	86,4	0,018	0,018	3,87	19,8	0,99	
115	хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	7,66	38,6	0,022	0,006	0	4	0,22	
116	хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,024	0	10,5	1,17	
	итого	570	19,565	19,483	70,899	536,12	0,355	0,24	17,175	76,17	5,651	
<b>усиленный полдник</b>												
307	Омлет натуральный	130	11,18	17,29	2,99	211,9	0,078	0,429	0,39	105,95	1,989	24%
82	Винегрет овощной	30	0,39	3,24	2,04	39	0,012	0,012	2,52	6,9	0,24	
503	Чай с сахаром (2-й вариант)	180	0,09	0	13,5	54	0	0	0	4,5	0,36	
115	хлеб пшеничный	15	1,14	0,15	5,745	28,95	0,0165	0,0045	0	3	0,165	
	итого	355	12,8	20,68	24,275	333,85	0,1065	0,4455	2,91	120,35	2,754	
	<b>итого за день</b>	<b>1430</b>	<b>51,84</b>	<b>63,661</b>	<b>157,947</b>	<b>1416,27</b>	<b>0,6367</b>	<b>1,0902</b>	<b>23,259</b>	<b>646,57</b>	<b>11,076</b>	<b>101%</b>

## 8 день

№ рец.	наименование блюда	масса гр./мл.	химический состав, г.			Энергетическая ценность	витамины, мг.			минеральные вещества, мг.		% норма
			белки(гр)	жиры(гр)	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>завтрак</b>												
254	Каша гречневая вязкая	150	6,87	9,66	24,45	212,25	0,141	0,165	1,02	101,85	2,58	35%
100	Бутерброд с маслом (2 - й вариант)	30	1,2	12,525	7,5	147,75	0,015	0,0075	0,075	4,5	0,3	
508	Какао смолоком (1-й вариант)	180	3,24	2,97	22,5	129,6	0,036	0,144	1,17	111,6	0,72	
	итого	360	11,31	25,155	54,45	489,6	0,192	0,3165	2,265	217,95	3,6	
<b>2 завтрак</b>												
533	Компот из плод консервир (слива)	100	0,25	0,1	16,2	66,5	0	0,01	1	8	0,75	5%
<b>обед</b>												
30	салат из свежих помидор	30	0,3	3,06	1,05	33	0,012	0,012	4,95	3,9	0,24	31%
136	Свекольник	150	1,305	2,67	7,215	58,2	0,039	0,0375	5,505	22,65	0,915	
488	сметана	3	0,078	0,45	0,108	4,86	0,0009	0,003	0,012	2,64	0,006	
348	Рыба тушенная в сметанном соусе	60	5,82	3,12	1,74	58,2	0,039	0,033	0,96	18,9	0,3	
434	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,2	0,099	0,077	3,74	28,6	0,77	
538	Напиток из шиповника	180	6,3	0,27	20,52	87,3	0,009	0,054	63	10,8	1,35	
115	хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	7,66	38,6	0,022	0,006	0	4	0,22	
116	хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,024	0	10,5	1,17	
	итого	583	19,613	14,97	60,483	435,66	0,2749	0,2465	78,167	101,99	4,971	
<b>усиленный полдник</b>												
301	Макаронные изд. отварные с сыром	110	6,655	5,555	18,7	151,25	0,044	0,055	0,055	113,85	0,605	33%
503	Чай с сахаром (2-й вариант)	180	0,09	0	13,5	54	0	0	0	4,5	0,36	
583	Булочка домашняя	60	4,5		36,18	232,98	0,06	0,03	0	9	0,498	
115	хлеб пшеничный	15	1,14	0,15	5,745	28,95	0,0165	0,0045	0	3	0,165	
	итого	365	12,385	5,705	74,125	467,18	0,1205	0,0895	0,055	130,35	1,628	
	<b>итого за день</b>	<b>1408</b>	<b>43,558</b>	<b>45,93</b>	<b>205,258</b>	<b>1458,94</b>	<b>0,5874</b>	<b>0,6625</b>	<b>81,487</b>	<b>458,29</b>	<b>10,949</b>	<b>104%</b>

**9 день**

№ рец.	наименование блюда	масса	химический состав,г.			Энергетическая ценность	витамины,мг.			минеральные вещества,мг.		% норма
		Гр./мл.	белки(гр)	жиры(гр)	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>завтрак</b>												
273	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,85	7,05	26,85	212,7	0,1425	0,135	1,095	108,45	0,9	29%
101	Бутерброд с джемом или повидлом	40	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,01	0,1	6	0,4	
514	Кофейный напиток. с молоком (2-й вар.)	180	2,88	2,43	14,31	71,1	0,036	0,144	1,17	113,4	0,09	
	итога	370	9,93	13,68	61,56	407,8	0,1985	0,289	2,365	227,85	1,39	
<b>2 завтрак</b>												
537	Соки овощные ,фруктовые(яблочн)	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	3%
<b>обед</b>												
121	Икра кабачковая	35	0,665	3,115	2,695	41,65	0,007	0,0175	2,45	14,35	0,245	40%
154	Суп с фрикадельками	150	1,32	1,77	8,82	56,55	0,072	0,0435	6,645	9,75	0,66	
396	Фрикадельки из гов паровые	15	2,13	1,89	1,02	29,55	0,0075	0,0165	0	1,35	0,3	
428	Капуста тушеная	100	3,7	3,6	3,9	63	0,04	0,03	17	61	1	
395	Тефтеля из говядины с рисом	70	6,65	10,71	7,98	154,7	0,035	0,091	0,56	14,7	1,05	
533	Компот из черной смородины	180	0,45	0,18	29,16	119,7	0	0,018	1,8	14,4	1,35	
116	хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,024	0	10,5	1,17	
115	хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	7,66	38,6	0,022	0,006	0	4	0,22	
	итога	600	18,415	21,825	71,435	558,05	0,2375	0,2465	28,455	130,05	5,995	
<b>усиленный полдник</b>												
285	Запеканка рисовая	150	3,3	1,35	33	162,75	0,03	0,03	0	9	0,6	20%
490	Молоко сгущенное	15	1,083	1,275	8,325	49,2	0,009	0,057	0,15	46,05	0,03	
501	Чай - заварка	180	0,72	0,18	0,144	5,04	0,0036	0,036	0,36	35,28	2,952	
609	печенье	15	1,125	1,47	11,16	62,55	0,012	0,0075	0	4,35	0,315	
	итога	360	6,228	4,275	52,629	279,54	0,0546	0,1305	0,51	94,68	3,897	
	<b>итога за день</b>	<b>1430</b>	<b>35,073</b>	<b>39,88</b>	<b>195,724</b>	<b>1291,39</b>	<b>0,5006</b>	<b>0,676</b>	<b>33,33</b>	<b>459,58</b>	<b>12,682</b>	<b>92%</b>

**10 день**

№ рец.	наименование блюда	масса	химический состав,г.			Энергетическая ценность	витамины,мг.			минеральные вещества,мг.		% норма
		Гр./мл.	белки(гр)	жиры(гр)	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>завтрак</b>												
171	Суп молочный макаронными изд.	150	4,275	3,945	14,235	109,5	0,147	0,147	0,69	123,3	0,27	24%
100	Бутерброд с маслом (2 - й вариант)	30	1,2	12,525	7,5	147,75	0,015	0,0075	0,075	4,5	0,3	
506	чай с молоком	180	1,35	1,17	143,1	72,9	0,036	0,144	1,17	114,3	0,36	
0	итого	360	6,825	17,64	164,835	330,15	0,198	0,2985	1,935	242,1	0,93	
<b>2 завтрак</b>												
536	Йогурт	130	6,5	4,16	11,05	113,1	0,039	0,195	0,78	154,7	0,13	8%
<b>обед</b>												
30	салат из свежих помидор	30	0,3	3,06	1,05	33	0,012	0,012	4,95	3,9	0,24	37%
142	Солянка рыбная	150	4,68	3,015	1,425	51,6	0,036	0,0315	1,5	19,5	0,405	
488	сметана	3	0,078	0,45	0,108	4,86	0,0009	0,003	0,012	2,64	0,006	
248	Каша перловая рассыпчатая	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
434	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,2	0,099	0,077	3,74	28,6	0,77	
386	Котлеты,биточки ,шницели	50	8,9	8,75	7,15	143	0,045	0,08	0	19,5	1,4	
462	Соус томатный	20	0,216	0,746	1,388	13,12	0,0024	0,0018	0,312	0,9	0,074	
	0	0										
318	кисель из свежих ягод	180	0,18	0,09	19,35	78,3	0,009	0,0018	26,37	9	0,27	
115	хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	7,66	38,6	0,022	0,006	0	4	0,22	
116	хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,024	0	10,5	1,17	
0	итого	593	20,164	21,511	60,321	517,98	0,2803	0,2371	36,884	98,54	4,555	
<b>усиленный полдник</b>												
439	Сложный гарнир (картофель отварной с капуст	110	2,2	4,543	24,2	90,86	0,0583	0,066	16,72	36,63	1,54	29%
115	хлеб пшеничный	15	1,14	0,15	5,745	28,95	0,0165	0,0045	0	3	0,165	
583	Булочка домашняя	60	4,5		36,18	232,98	0,06	0,03	0	9	0,498	
503	Чай с сахаром (2-й вариант)	180	0,09	0	13,5	54	0	0	0	4,5	0,36	
	итого	365	7,93	4,693	79,625	406,79	0,1348	0,1005	16,72	53,13	2,563	
	<b>итого за день</b>	<b>1448</b>	<b>41,419</b>	<b>48,004</b>	<b>315,831</b>	<b>1368,02</b>	<b>0,6521</b>	<b>0,8311</b>	<b>56,319</b>	<b>548,47</b>	<b>8,178</b>	<b>98%</b>