

УТВЕРЖДЕНО



Заведующий МДОАУ
«Детский сад № 3 «Теремок»
Н.В. Рогожкина

Циклическое меню организации питания детей, с 10 часовым пребыванием в
МДОАУ «Детский сад № 3 «Теремок» п. Новосергиевка
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания
(возраст 3-7 лет)

1 день

Прием пищи Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
																2023
Завтрак: 1																
Каша молочная геркулесовая	200	7,16	8,48	29,14	221,6	0,17	1,52	42,6	0,54	158,2	55,6	206,6	1,25	234		
Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,7	19	0	108,3	12,6	76,5	0,12	465		
Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,2	0,02	0	0	0,34	3,8	2,6	13	0,24	576		
Масло	7	0,06	5,2	0,1	47,2	0	0	2,8	0,007	0,17	0	0,2	0	79		
<i>Всего за 1 завтрак</i>	427	11,52	16,76	53,12	409	0,22	2,22	64,4	0,887	270,47	70,8	296,3	1,61			
Завтрак: 2																
<i>Яблоко</i>	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	9	11	2,21	82		
<i>Всего за 2 завтрака</i>	527	11,93	17,16	62,92	453	0,25	9,22	64,4	1,087	286,57	79,8	307,3	3,82			
Обед:																
Салат из свеклы, зеленого горошка	60	1,5	6,2	7,6	92	0,04	5,2	0	2,8	27	17	38	1,32	30		
Суп лапша с курицей	200	2	3,08	8,9	71,4	0,026	0,4	26	0,32	16	6,8	28,4	0,4	128,366		
Картофельное пюре	150	4,05	6	8,7	105	0,12	3,6	30	0,15	37,5	24	73,5	0,825	377		
Гуляш из говядины	80	12,5	8,8	10,7	173,5	0,11	0	2,8	0	37,8	18,5	123,5	2	339		
Компот из кураги	180	0,52	0	16,57	64,9	0,01	0,2	0	0,4	20,1	14,4	19,2	0,69	495,31		
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	16,4	78	0,03	0	0	0,36	6,6	4,6	21,6	0,3	573		
Хлеб ржаной	30	2,6	0,5	13,3	68,6	0,08	0	0	0,7	11	22	78	1,4	574		
Всего за обед	730	28,57	30,01	91,64	720,91	0,758	36	47,6	5,08	139,55	83,1	320,2	7,79			
Полдник:																
Плюшка	50	8,233	8,363	50,989	263,85	0,05	0	8,8	0,6	8,4	5,5	28,8	0,42	545		
Молоко	200	5,8	5,3	9,1	107	0,07	1,4	40,1	0	227,9	26,6	161,4	0,19	469		
Всего за полдник	250	14,033	13,663	60,089	370,85	0,12	1,4	48,9	0,6	236,3	32,1	190,2	0,61			
Итого за день	1507	54,533	60,833	214,65	1544,76	1,128	46,62	160,9	6,767	662,42	195	817,7	12,22			

2 день

Прием пищи Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
															2023
Завтрак: 1															
Каша манная	200	6,2	6,5	44,1	260,7	0,1	1,3	39,4	0,6	150,6	29,4	148,2	1,1	231	
Какао	180	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65	462	
Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,2	0,02	0	0	0,34	3,8	2,6	13	0,24	576	
Сыр	10	2,32	2,95	0	35,8	0,004	0,07	26	0,05	88,1	3,5	50	0,1	75	
Всего за завтрак	410	13,32	12,93	68,18	442,7	0,154	2,07	84,4	1	353,8	57,8	302,3	2,09		
Завтрак: 2															
Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4	501	
Всего за 2 завтрака	510	13,82	13,03	78,28	485,7	0,164	4,07	84,4	1,1	360,8	61,8	309,3	3,49		
Обед:															
Салат из свежих огурцов, помидоров	60	0,6	3,8	2,1	45,6	0,03	8,3	0	1,8	10,6	10	19,4	0,4	18	
Свекольник со сметаной	200	1,86	3,78	8,26	74,6	0,05	6,32	0	1,9	29,4	22,6	49	1,2	98, 318	
Плов с мясом кур	150	12,3	8,2	24,8	223	0,04	0	15	0,6	20	28	87	0,71	375	
Кисель	180	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	0	5,8	0,02	484	
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	16,4	78	0,03	0	0	0,36	6,6	4,6	21,6	0,3	573	
Хлеб ржаной	30	2,6	0,5	13,3	68,6	0,08	0	0	0,7	11	22	78	1,4	574	
Всего за обед	650	19,86	16,48	79,86	549,8	0,23	14,62	15	5,36	81	87,2	260,8	4,03		
Полдник:															
Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	189	0,05	0	38,8	0,7	9,7	5,7	30,8	0,45	542	
Ряженка	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	240,8	28,1	180,6	0,2	470	
Всего за полдник	260	10	11,7	35,8	290	0,13	1,4	78,9	0,7	33,8	33,8	211,4	0,65		
Итого за день	1420	43,68	41,21	193,94	1325,5	0,524	20,09	178,3	7,16	475,6	182	781,5	8,17		

3 день

Прием пищи Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
																Пермь
Завтрак: 1																2021
Каша гречневая вязкая	200	8,92	7,68	32,2	233,4	0,10	0,6	38,2	0,44	115,6	111	222,6	3,42	213		
Чай с лимоном	180	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	5	9,1	0,87	459		
Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,2	0,02	0	0	0,34	3,8	2,6	13	0,24	576		
Масло	7	0,06	5,2	0,1	47,2	0	0	2,8	0,007	0,17	0	0,2	0	79		
Всего за 1 завтрак	407	10,78	13,56	52,08	372,8	0,12	1,6	41	0,807	127,47	118,6	244,9	4,53			
Завтрак 2																
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	9	11	2,21	82		
Всего за 2 завтрака	507	11,18	13,96	61,88	416,8	0,15	8,8	41	1,007	143,57	127,6	255,9	6,74			
Обед																
Салат Зимний	60	1,3	3,9	5,1	61,25	0,04	6,6	0	1,75	9,3	11,8	28,7	0,4	43		
Щи	200	1,04	3,54	2,76	47,2	0,02	7,98	0	1,88	27,6	112	22,4	0,47	103,318		
Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	7,5	45	1,05	256		
Тефтели мясные	80	8,4	6,5	9,7	131	0,04	0	16	0,3	37	15	99	0,83	350		
Соус томатный	40	0,38	1,3	1,84	20,76	0	0,44	8	0,08	2,8	2,28	5,4	0,12	419		
Компот из чернослива	180	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	14,4	19,2	0,69	495		
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	16,4	78	0,03	0	0	0,36	6,6	4,6	21,6	0,3	573		
Хлеб ржаной	30	2,6	0,5	13,3	68,6	0,08	0	0	0,7	11	22	78	1,4	574		
Всего за обед	640	28,32	21,18	56,7	535,8	0,19	46	47,5	4,27	145,8	75,4	346	8,268			
Полдник:																
Ватрушка с творогом	60	7,8	2,8	21,7	144	0,05	0	19	0,6	49	11	85	0,36	531,529		
Какао	180	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65	462		
Всего за полдник	240	11,1	5,7	35,5	238	0,08	0,7	38	0,61	160,3	33,3	176,1	101			
Итого за день	1387	50,6	40,84	154,08	1190,6	0,42	55,5	126,5	5,887	449,67	236,3	778	116			

4 день

Прием пищи Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ич. ценност ь (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур ы	Сборн ик рецеп тур
		Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe. мг		
															2023
Завтрак: 1															
Каша «Дружба»	200	5,2	6,6	27,6	190,6	0,08	1,32	39,4	1,4	130	30,6	140	0,44	229	
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65	462	
Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,2	0,02	0	0	0,34	3,8	2,6	13	0,24	576	
Сыр	10	2,32	2,95	0	35,8	0,004	0,07	26	0,05	88,1	3,5	50	0,1	75	
Всего за 1 завтрак	430	12,3 2	13,0 3	51,68	372,6	0,134	2,09	84,4	1,81	333,2	59	294,1	1,43		
Завтрак 2															
Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4	501	
Всего за 2 завтрака	530	12,8 2	13,1 3	61,78	415,6	0,144	4,09	84,4	1,91	340,2	63	301,1	2,83		
Обед															
Суп фасолевый	200	0,72	3,48	2	42,2	0,01	1,6	0	1,96	26,8	10,8	22,6	0,548	130,318	
Запеканка капустная с мясом	200	22,5	17	10	287	0,07	7,4	46	1,25	98	38	218	3,27	335	
Кисель	180	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	0	5,8	0,02	484	
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	16,4	78	0,03	0	0	0,36	6,6	4,6	21,6	0,3	573	
Хлеб ржаной	30	2,6	0,5	13,3	68,6	0,08	0	0	0,7	11	22	78	1,4	574	
Всего за обед	640	28,3 2	21,1 8	56,7	535,8	0,19	46	4,27	4,27	145,8	75,4	346	8,268		
Полдник:															
Рогалик с повидлом	60	7,77	2,85	49,67	256,67	0,04	0	9	0,5	10	6	27	0,59	126	2011
Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	5	9,1	0,87	459	
Всего за полдник	260	8,07	2,95	59,17	296,67	0,04	1	9	0,52	17,9	11	36,1	1,46		
Итого за день	1430	49,2 1	37,2 6	177,65	1248,07	0,374	51,0 9	97,6 7	6,7	503,9	149,4	683,2	12,558		

5 день

Прием пищи Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
															2023
Завтрак: 1															
Омлет	65	5,6	8,5	1,4	104	0,03	0,2	124	0,5	50	8	97	1,05	268	
Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,7	19	0	108,3	12,6	76,5	0,12	465	
Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,2	0,02	0	0	0,34	3,8	2,6	13	0,24	576	
Масло	7	0,06	5,2	0,1	47,2	0	0	2,8	0,007	0,17	0	0,2	0	79	
<i>Всего за 1 завтрак</i>	292														
Завтрак: 2															
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	9	11	2,21	82	
Всего за 2 завтрака															
Обед:															
Винегрет	60	1,58	1,03	8,64	46,98	0,025	3,87	0	1,75	14,4	11,25	26,25	0,5	45	
Суп с клецками	200	2,12	2,8	7,56	64	0,05	3,14	7,2	1,06	14,2	12,4	36,6	0,54	115,89	
Гороховое пюре	150	16,4	1,14	29,6	194	0,35	0	0	0,37	70	64,9	162	5,1	388	
Гуляш с говядины	80	12,5	8,8	10,7	173,5	0,11	0	2,8	0	37,8	18,5	123,5	2	339	
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	14,4	19,2	0,69	495	
Хлеб ржаной	30	2,6	0,5	13,3	68,6	0,08	0	0	0,7	11	22	78	1,4	574	
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	16,4	78	0,03	0	0	0,36	6,6	4,6	21,6	0,3	573	
Всего за обед	740	38,3	14,57	106,3	709,08	0,655	7,21	10	4,64	174,1	148,05	467,15	10,53		
Полдник:															
Кексы	75	4,6	14,5	37,8	300	0,05	0	97,1	0,7	26,6	11,2	61,4	1,04	548	
Молоко	200	5,8	5,3	9,1	107	0,07	1,4	40,1	0	227,9	26,6	161,4	0,19	469	
Всего за полдник	275	10,4	19,8	46,9	407	0,12	1,4	137,2	0,7	254,5	37,8	222,8	1,23		
Итого за день	1407	351,06	51,55	188,38	1451,48	0,885	16,51	293	6,387	606,97	218,05	800,35	15,38		

6 день

Прием пищи Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
																2023
Завтрак: 1																
Плов бухарский	200	4,8	11,4	52,6	333	0,09	5,8	0	8,9	48	53	132	1,05	239		
Чай с лимоном	180	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	5	9,1	0,87	459		
Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,2	0,02	0	0	0,34	3,8	2,6	13	0,24	576		
Масло	7	0,06	5,2	0,1	47,2	0	0	2,8	0,007	0,17	0	0,2	0	79		
<i>Всего за 1 завтрак</i>	407	6,66	17,28	72,48	472,4	0,11	6,8	2,8	9,267	59,87	60,6	154,3	2,16			
Завтрак: 2																
Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4	501		
<i>Всего за 2 завтрака</i>	507	7,16	17,38	82,58	515,4	0,12	8,8	2,8	9,367	66,87	64,6	161,3	3,56			
Обед:																
Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	3,75	1,6	42,5	0	1,9	0	1,6	14,3	8,1	17,5	0,3	16		
Борщ с мясом и сметаной	200	1,48	3,54	5,56	60	0,03	6,4	0	1,88	29,4	18,6	39,2	0,88	95,318		
Жаркое по-домашнему	200	18,8	14,3	25,8	307	0,18	15	24	0,6	31	54	209	3,36	328		
Компот из кураги	180	0,52	0	16,57	64,9	0,01	0,2	0	0,4	20,1	14,4	19,2	0,69	495,31		
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	16,4	78	0,03	0	0	0,36	6,6	4,6	21,6	0,3	573		
Хлеб ржаной	30	2,6	0,5	13,3	68,6	0,08	0	0	0,7	11	22	78	1,4	574		
Всего за обед	700	26,4	22,29	79,23	621	0,33	23,5	24	5,54	112,4	121,7	384,5	6,93			
Полдник:																
Творожный пудинг	150	22,6	8	31	286	0,12	0,3	67	0,9	219	37	314	1,53	285		
молоко	180	5,8	5,3	9,1	107	0,07	1,4	40,1	0	227,9	26,6	161,4	0,19	469		
Всего за полдник	330	28,4	13,3	40,1	393	0,19	1,7	107,1	0,9	446,9	63,6	475,4	1,72			
Итого за день	1537	61,96	52,97	201,91	1529,4	0,64	3,4	133,9	15,807	626,17	249,9	1021,2	12,21			

7 день

Прием пищи	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
																2023
	Завтрак: 1															
	Макароны с маслом	200	7,4	6,6	39,4	246	0,08	0	42	1	16	10	60	1,4	256	
	Молоко	200	5,8	5,3	9,1	107	0,07	1,4	40,1	0	227,9	26,6	161,4	0,19	469	
	Всего за 1 завтрак	400	13,2	11,9	48,5	353	0,15	1,4	82,1	1	243,9	36,6	221,4	1,59		
	Завтрак 2															
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	9	11	2,21	82	
	Всего за 2 завтрака	500	13,6	12,3	58,3	397	0,18	8,4	82,1	1,2	260	45,6	232,4	3,8		
	Обед															
	Салат из свеклы с чесноком	60	0,9	3,8	4,7	56,9	0,01	3,25	0	1,7	21,9	11,9	23,75	0,8	34	
	Суп картофельный с фрикадельками	200	7,16	7,66	6	121,6	0,07	4,46	6,4	2,04	17,2	21,4	85,6	1,406	123,145	
	Каша гречневая	150	8,5	6,4	37,9	243,3	0,2	0	23,2	0,6	16	135,2	203,3	4,5	202	
	Гуляш из говядины	80	16,6	16,25	2,75	215	0,03	0	21,6	0,5	12,5	18,3	135	2,3	327	
	Компот из яблок с лимоном	180	0,3	0,2	14,2	60	0,02	3,3	0	0,1	13,5	5,9	8	1,16	487	
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	16,4	78	0,03	0	0	0,36	6,6	4,6	21,6	0,3	573	
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,5	13,3	68,6	0,08	0	0	0,7	11	22	78	1,4	574	
	Всего за обед	730	38,56	35,01	95,25	843,4	0,44	11,01	51,2	6	98,7	219,3	555,25	11,8		
	Полдник:															
	Сдоба	50	4	1,4	23,9	124	0,05	0	8,8	0,6	8,4	5,5	28,8	0,42	545	
	Чай с лимоном	180	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	5	9,1	0,87	459	
	Всего за полдник	230	4,3	1,5	33,4	164	0,05	1	8,8	0,62	16,3	10,5	37,9	1,29		
	Итого за день	1460	56,46	48,81	186,95	1404,4	0,67	20,41	142,1	7,82	375	254,4	825,55	16,89		

8 день

Прием пищи Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур 2023
		Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак: 1															
Каша рисовая	200	5	6,3	31,5	203,9	0,05	1,3	39	0,1	125,6	29	137	0,1	236	
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65	462	
Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,2	0,02	0	0	0,34	3,8	2,6	13	0,24	576	
Сыр	10	2,32	2,95	0	35,8	0,004	0,07	26	0,05	88,1	3,5	50	0,1	75	
Всего за 1 завтрак	430	12,12	12,73	55,58	385,9	0,104	2,07	84	0,5	328,8	57,4	291,1	1,09		
Завтрак 2															
Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4	501	
Всего за 2 завтрака	530	12,62	12,83	65,68	428,9	0,204	4,07	0,5	0,6	335,8	61,4	298,1	2,49		
Обед															
Салат из квашеной капусты, яблок	60	0,6	3,8	3,7	52,5	0,01	9,3	0	1,75	20	7,5	13,1	0,8	10	
Суп рыбный	200	7,44	9,12	8,04	144	0,06	4,6	12	0,18	24,4	25,8	117,2	0,814	122	
Картофельное пюре	150	4,05	6	8,7	105	0,12	3,6	30	0,15	37,5	24	73,5	0,825	377	
Котлеты из говядины	80	12,5	8,7	10,7	173,5	0,1	0	2,8	1	37,8	18,5	123,5	2	339	
Соус томатный	40	0,38	1,3	1,84	20,76	0	0,44	8	0,08	2,8	2,28	5,4	0,12	419	
Компот из сухофруктов	180	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	14,4	19,2	0,69	495	
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	16,4	78	0,03	0	0	0,36	6,6	4,6	21,6	0,3	573	
Хлеб ржаной	30	2,6	0,5	13,3	68,6	0,08	0	0	0,7	11	22	78	1,4	574	
Всего за обед	770	30,67	29,72	878,74	726,36	0,41	18,14	52,8	4,62	160,2	119,08	451,5	6,949		
Полдник:															
Оладьи	70	7,443	6,597	38,763	244,2	0,08	0,3	32	1,7	58,5	12,5	78	0,65	526	
Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,4	0,012	0,2	8,4	0,04	61,4	6,8	43,8	0,04	471	
Кофейный напиток	180	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,7	19	0	108,3	12,6	76,5	0,12	465	
Всего за полдник	270	11,683	17,79	63,463	397,6	0,122	1,2	59,4	1,74	228,2	31,9	198,3	0,81		
Итого за день	1570	54,9	60,34	1007,8	1552,86	0,736	23,41	112,7	6,96	724,2	212,38	1037,9	10,249		

9 день

Прием пищи Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов 2023
		Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак: 1															
Каша пшеничная молочная	200	7,46	7,44	35,72	239,6	0,188	1,3	39	0,16	131,8	46,8	182,8	1,2	235	
Кофейный напиток	180	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,7	19	0	108,3	12,6	76,5	0,12	465	
Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,2	0,02	0	0	0,34	3,8	2,6	13	0,24	576	
Масло	7	0,06	5,2	0,1	47,2	0	0	2,8	0,007	0,17	0	0,2	0	79	
<i>Всего за 1 завтрак</i>	407	11,82	15,72	59,7	427	0,238	2	60,8	0,507	244,07	62	272,5	1,56		
Завтрак 2															
<i>Яблоко</i>	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	9	11	2,21	82	
<i>Всего за два завтрака</i>	507	12,22	16,12	69,5	471	0,268	9	60,8	0,707	260,17	71	283,5	3,77		
Обед															
Рассольник	200	1,74	3,66	6,5	65,8	0,06	4,04	0	1,84	11	14	37,4	0,578	99,90	
Овощное рагу с мясом птицы	180	15	15	15	269	0,13	6,1	37	0,71	32	43	189	2,18	322	
Кисель	180	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	0	5,8	0,02	484	
Хлеб ржаной	30	2,6	0,5	13,3	68,6	0,08	0	0	0,7	11	22	78	1,4	574	
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	16,4	78	0,03	0	0	0,36	6,6	4,6	21,6	0,3	573	
Всего за обед	620	21,84	19,36	66,2	541,4	0,3	10,41	37	3,85	64	83,6	331,8	4,478		
Полдник:															
Печенье	38	2,8	3,7	28,6	159,6	0,03	0	3,8	1,8	11,1	7,6	34,6	0,8	582	
Ряженка	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	240,8	28,1	180,6	0,2	470	
Всего за полдник	238	8,6	8,7	36,6	260,6	0,11	1,4	43,9	1,8	251,9	35,7	215,2	1		
Итого за день	1365	42,66	44,18	172,3	1273	0,678	20,81	141,7	6,357	576,07	190,3	830,5	9,248		

10 день

Прием пищи Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
																2023
Завтрак: 1																
Лапша молочная	200	5,76	6,48	19,7	160,2	0,07	0,9	46,6	0,28	163,4	20,6	137,2	0,51	139		
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82	456,457		
Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,2	0,02	0	0	0,34	3,8	2,6	13	0,24	576		
Сыр	10	2,32	2,95	0	35,8	0,004	0,07	26	0,05	88,1	3,5	50	0,1	75		
Всего за 1 завтрак	430	9,78	10,11	39,28	286,2	0,094	0,97	72,6	0,67	260,4	30,9	207,9	1,67			
Завтрак 2																
Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4	501		
Всего за 2 завтрака	530	10,28	10,21	49,38	329,2	0,104	2,97	72,6	0,77	267,4	34,9	214,9	3,07			
Обед																
Суп харчо	200	6,36	7,52	9,76	132,2	0,024	0,52	0	2,04	12,6	14	64,8	0,702	109		
Капуста тушеная	150	3	5,1	11,4	103,5	0,045	17,55	25,5	0,45	82,5	30	61,5	1,185	380		
Биточки рыбные	70	9,8	1,6	7	81,6	0,06	0,3	29	1,1	34	19	131	19	307		
Компот из сухофруктов	180	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	14,4	19,2	0,69	495		
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	16,4	78	0,03	0	0	0,36	6,6	4,6	21,6	0,3	573		
Хлеб ржаной	30	2,6	0,5	13,3	68,6	0,08	0	0	0,7	11	22	78	1,4	574		
Всего за обед	660	24,86	15,02	77,96	547,9	0,249	18,57	54,5	5,05	166,8	104	376,1	23,27			
Полдник:																
Вареники ленивые	140	17,78	11,06	19,32	247,8	0,05	0,28	79,8	0,42	124,6	21	200,2	0,68	289		
Кофейный напиток	180	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,7	19	0	108,3	12,6	76,5	0,12	465		
Всего за полдник	320	20,58	13,56	32,92	335,8	0,08	0,98	98,8	0,42	232,9	33,6	276,7	0,8			
Итого за день	1510	55,72	38,79	160,26	1212,9	0,433	22,52	225,9	6,24	667,1	172,5	867,7	27,14			