

Примерное 10-дневное меню для организации питания детей
дошкольного возраста
2024-2025 учебный год

Первый день: Понедельник

Первая неделя

№ рецепт.	Название блюд и продуктов	Количество в гр.	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины в мг.			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак												
129	Каша овсяная (геркулесовая)		200	7,1	4,5	23,7	211,14	0,1	0,2	1,3	128,4	1,0
	Крупа овсяная	20		3,32	0,7	16,5	100,1	0,1	0,0	0,0	7,6	0,9
	молоко	150		4,4	3,8	7,2	54,0	0,0	0,2	1,3	120,0	0,1
	Мас .слив.	5		0,0	4,1	0,0	37,4	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0
	Сах. песок	5		0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
264	Кофейный напиток с молоком		200	3,1	25,0	32,5	67,0	52,1	0,6	1,3	121,8	0,1
	Кофейный напиток	3		0,2	0,0	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,0	0,0
	Сахар	15		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	6,0
	молоко	150		2,9	25,0	4,8	54,0	0,0	0,2	1,3	120,0	0,1
	Хлеб пшеничный с сыром	50	60	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,	0,6
	сыр	10		2,68	2,73	0,0	36,1	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
Обед												
38	Уха из минтая		200	11,91	10,51	2,95	141,06	0,21	0,95	16,86	0,0	0,0
	Рыба с/м	30		4,77	0,27	0,0	21,76	0,14	0,6	8,46	0,0	0,0
	картофель	100		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	лук	10		0,14	0,0	0,91	4,1	0,002	0,003	8,4	0,0	0,0

	масло сл.	5		0,02	3,92	0,02	36,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	яйцо	50		6,98	6,32	0,04	78,5	0,07	0,35	0,0	0,0	0,0
298	Рожки отварные, гуляш из мяса куры		200	16,3	17,0	6,4	304,9	0,0	0,1	18,8	39,9	2,7
	Мясо	80		14,9	12,8	0,0	176,4	0,0	0,1	0,0	7,2	2,2
	Мас.сл.	5		0,0	4,1	0,0	34,7	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0
	яйцо	40		0,0	0,0	0,0	60,2	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
	Капуста	80		1,0	0,1	4,6	24,6	0,0	0,0	13,6	23,2	0,3
	Лук	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	морковь	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
151	Компот из сухофруктов		200	3,96	0,4	46,02	201,71	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
	сухофрукты	10		0,16	0,0	6,45	27,36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Сахар	15		0,0	0,0	14,97	56,85	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
Уплотненный полдник												
292	Сдоба		50	3,39	0,82	36,45	125,41	0,05	0,08	0,44	0,0	0,0
	Мука	30		2,79	0,3	30,9	95,1	0,05	0,03	0,0	0,0	0,0
	Молоко	15		0,4	0,5	0,7	9,3	0,0	0,02	0,02	0,0	0,0
	Сахар	5		0,0	0,0	4,77	19,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	дрожжи	1,5		0,2	0,02	0,08	1,51	0,0	0,03	0,42	0,0	0,0
261 260	Чай с сахаром		180	0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	40,1	0,1
	Чай - заварка	0,3		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	38,1	0,1
	сахар	15		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
	Соль на весь день	6	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				49,56	58,63	200,32	1181,98	104,36	1,73	37,4	218,1	9,8

Второй день: Вторник

Первая неделя

№ рецеп	Наименование блюда и продуктов	Количество в гр.	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак												
0,5119	Каша «Дружба»		200	32,2	29,9	29,6	211,04	0,0	0,2	1,3	128,4	1,1

	Крупа пшенная	10		1,3	0,4	9,9	50,0	0,0	0,0	0,0	3,8	0,5
	Крупа рисовая	15		1,6	0,4	9,9	50,0	0,0	0,0	0,0	3,8	0,5
	молоко	100		29,0	25,0	4,8	54,0	0,0	0,2	1,3	120,0	0,1
	Масс. Сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
	сахар	5		0,0	0,0	5,0	20,	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
261 260	Чай с сахаром		200	0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	40,1	0,1
	Чай - заварка	0,3		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	38,4	0,1
	сахар	15		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
Обед												
55	Щи из св. капусты		250	6,6	4,7	18,4	167,4	0,1	0,1	31,4	40,4	1,9
	Св. капуста	80		0,8	0,1	3,4	18,1	0,0	0,0	10,2	17,4	0,5
	Картофель	100		1,6	0,3	13,0	61,6	0,1	0,1	16,0	8,0	0,7
	Мясо	20		3,7	3,2	0,0	43,6	0,0	0,0	0,0	1,8	0,5
	Морковь	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	лук	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
184	Гороховое пюре		180	9,05	0,94	23,28	137,3					
	Горох	120										
	Мас. Сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
	Котлета «Здоровье»		80	15,1	11,2	6,4	181,8					
	Мясо	80										
	Яйцо	0,5										
	морковь	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
153	Компот из сухофруктов		200	28,1	0,0	5,8	38,6	51,9	0,0	0,4	12,6	0,4

	сухофрукты	10		0,16	0,0	6,45	27,36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	сахар	15		0,0	0,0	14,97	56,85	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1	Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
Полдник												
149	Запеканка творожная		150	28,1	0,0	5,8	38,6	51,9	0,0	0,4	12,6	0,4
	Творог	100		18,0	9,0	3,0	169,0	0,0	0,9	0,5	167,0	0,4
	Крупа манная	6		0,5	0,1	3,3	16,7	0,0	0,0	0,0	1,3	1,2
	яйцо	1/4		0,5	0,5	0,0	6,3	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1
	сахар	5		0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	Мас сл	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
151	Кисель		200	0,0	0,0	25,4	101,5	0,0	0,0	0,0	3,5	0,0
	Кисель концентрат	20										
	Кислота лимонная	2										
	Соль на весь день	6	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				110,25	61,24	97,98	993,28	52,0	1,2	33,6	353,84	4,1

Третий день: Среда

Первая неделя

№ рецеп	Название блюд и продуктов	Количеств о в гр.	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак												
	Каша пшеничная		200	32,8	30,1	32,9	227,84	0,1	0,2	1,3	129,7	1,2
	Молоко	150		4,4	3,8	7,2	54,0	0,0	0,2	1,3	120,0	0,1
	Крупа пшеничная	30		3,8	1,0	23,1	116,8	0,1	0,0	0,0	8,9	1,1

[illegible]

	яйцо	¼		0,5	0,5	0,0	6,3	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1
	лук	10										
268	Сок яблочный		200	1,2	0,2	2,3	10,6	0,1	0,0	42,0	25,0	1,7
1	Хлеб пшеничный		50	2,68	2,73	0,0	36,1	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0
Полдник												
68	Суп молочный с макаронными изделиями		180	6,6	8,2	26,3	178,64	0,0	0,2	1,3	124,6	0,4
	Молоко	150		4,4	3,8	7,2	54,0	0,0	0,2	1,3	120,0	0,1
	рожки	20		2,2	0,3	14,1	67,6	0,0	0,0	0,0	3,8	0,3
	Мас. сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
	сахар	5		0,0	0,0	5,0	20,	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
261 260	Чай с сахаром		180	0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	40,1	0,1
	Чай - заварка	0,3		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	38,4	0,1
	сахар	15		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
	Соль на весь день	6	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				154,9	101,5	205,1	1297,22	96,4	1,1	117,9	623,5	8,8

Четвертый день: Четверг

Первая неделя

№ рецп.	Название блюд и продуктов	Количеств о в гр.	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак												
127	Каша пшенная		200	32,8	30,1	32,9	221,84	0,1	0,2	1,3	129,7	1,2
	Крупа пшено	35		3,8	1,0	23,1	116,8	0,1	0,0	0,0	8,9	1,1
	молоко	150		29,0	25,0	4,8	54,0	0,0	0,2	1,3	120,0	0,1
	Масс. Сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0

	сахар	5		0,0	0,0	5,0	20,	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
261 260	Чай с сахаром		180	0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	40,1	0,1
	Чай - заварка	0,3		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	38,4	0,1
	сахар	15		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
1	Хлеб пшеничный		50	2,68	2,73	0,0	36,1	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0
Обед												
167	Борщ		250	2,8	2,75	18,21	115,7	0,1	0,1	31,4	34,2	1,4
	Капуста	60		0,0	0,1	3,4	18,1	0,0	0,0	10,2	17,4	0,5
	Свекла	100										
	Картофель	80		1,6	0,3	13,0	61,6	0,1	0,1	16,0	8,0	0,7
	Морковь	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	лук	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	Масс. Рас.	5		0,01	2,35	0,01	22,02	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Каша гречневая		150	5,9	3,4	31,6	160,0	0,1	0,0	0,0	8,3	1,1
	Крупа гречневая	30		3,8	1,0	23,1	116,8	0,1	0,0	0,0	8,3	1,1
	Масс. Сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
167	Тефтели рыбные		80	16,9	18,2	4,5	218,74	0,0	0,1	2,6	18,6	2,7
	Рыба (минтай)	80		12,9	12,8	0,0	174,4	0,0	0,1	0,0	7,2	2,2
	Яйцо	1/4		0,5	0,5	0,0	6,3	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1
	лук	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
153	Компот из сухофруктов		200	28,1	0,0	5,8	38,6	51,9	0,0	0,4	12,6	0,4
	сухофрукты	10		0,0	0,0	14,97	56,85	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	сахар	15		0,16	0,0	6,45	27,36	51,9	0,0	0,0	0,0	0,0
1	Хлеб пшеничный		60	2,68	2,73	0,0	36,1	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0

Полдник												
298	Коржик мука	50	50	0,5	4,6	27,7	43,34	51,9	0,0	0,0	4,6	0,1
	Масс.сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
	яйцо	1/4		0,5	0,5	0,0	6,3	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1
	сахар	10		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
261 260	Чай с сахаром		180	0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	40,1	0,1
	Чай- заварка	0,3		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	38,4	0,1
	сахар	15		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
	Соль на весь день	6	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				244,46	64,51	143,91	896,42	207,9	0,48	35,7	288,4	7,1

Пятый день: Пятница
Первая неделя

№ рецеп.	Название блюда и продуктов	Количеств о в гр.	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак												
125	Каша манная		200	32,	30,	29,6	211,04	0,1	0,2	1,3	128,4	1,0
	Крупа манная	20		3,4	0,2	21,9	97,8	0,03	0,03	0,0	0,0	0,0
	Молоко	150		4,4	3,8	7,2	54,0	0,0	0,2	1,3	120,0	0,1
	Мас. сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
	сахар	5		0,0	0,0	5,0	20,	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
261 260	Чай с сахаром		180	0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	40,1	0,1
	Чай – заварка	0,3		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	38,4	0,1
	сахар	15		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
1	Бутерброд с сыром		60	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,	0,6
	Хлеб пшеничный	50		2,68	2,73	0,0	36,1	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0

	сыр	10		3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
Обед												
62	Суп с геркулесом		250	3,0	3,8	20,0	130,	0,0	0,0	9,0	0,0	0,0
	Мясо	20										
	Крупа геркулес	5										
	Картофель	80		1,6	0,3	13,0	61,6	0,1	0,1	16,0	8,0	0,7
	Лук	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	Морковь	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	Масс. сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
134	Плов с мясом куры		150	22,9	23,7	28,2	414,44	0,2	0,2	7,0	35,6	3,0
	Мясо куры	80		18,2	18,4	0,0	238,0	0,1	0,2	1,8	16,0	1,6
	Рис	30		3,8	1,0	23,1	116,8	0,1	0,0	0,0	8,9	1,1
	Мас. Сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
	Лук	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	морковь	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
153	Компот из сухофруктов		200	28,1	0,0	5,8	38,6	51,9	0,0	0,4	12,6	0,4
	сухофрукты	10		0,0	0,0	14,97	56,85	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	сахар	12		0,16	0,0	6,45	27,36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1	Хлеб пшеничный		50	2,68	2,73	0,0	36,1	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0
Полдник												
71	Суп молочный с картофелем		200	5,9	6,5	38,1	259,54	0,2	0,1	21,2	30,7	2,0
	Молоко	150		4,4	3,8	7,2	54,0	0,0	0,2	1,3	120,0	0,1
	Картофель	80		1,6	0,3	13,0	61,6	0,1	0,1	16,0	8,0	0,7

[illegible]

Шестой день: Понедельник

Вторая неделя

№ реце	Название блюда и продуктов	Количеств о в гр.	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		Б	Ж	У	Ca	Fe
Завтрак												
68	Каша овсяная		200	7,1	4,5	23,7	211,14	0,1	0,2	1,3	128,4	1,0
	Крупа овсяная	20		3,32	0,7	16,5	100,1	0,1	0,0	0,0	7,6	0,9
	Молоко	150		4,4	3,8	7,2	54,0	0,0	0,2	1,3	120,0	0,1
	Масс. Сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
	сахар	5		0,0	0,0	5,0	20,	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
260 260	Чай с сахаром		200	0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	40,1	0,1
	Чай - заварка	3		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	38,4	0,1
	сахар	15		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
1	Бутерброд с сыром		60									
	Хлеб пшеничный	50		2,68	2,73	0,0	36,1	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0
	сыр	10		3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
Обед												

65	Суп с клецками		250	11,84	12,0	13,0	220,0	0,12	0,23	8,42	35,0	2,0
	Картофель	80										
	Мука	30										
	Яйцо	1/4		0,5	0,5	0,0	6,3	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1
	Лук	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	Морковь	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	Мас.сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
84	Картофельное пюре		170	6,5	6,4	43,2	256,04	0,3	0,3	50,7	91,0	2,4
	Картофель	150		5,0	1,0	40,8	192,0	0,3	0,2	50,0	25,0	2,3
	Молоко	50		29,0	25,0	4,8	54,0	0,0	0,2	0,3	120,0	0,3
	Мас.сл	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
156	Руба тушенная с овощами		80	17,0	13,5	0,0	190,0	0,0	0,1	0,0	80,0	1,1
	Рыба минтай	80		16,9	18,2	4,5	218,74	0,0	0,1	2,6	18,6	2,7
	Лук	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	морковь	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	Мас.сл	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
153	Компот из сухофруктов		200	28,1	0,0	5,8	38,6	51,9	0,0	0,4	12,6	0,4
	Сухофрукты	10		0,0	0,0	14,97	56,85	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	сахар	15		0,16	0,0	6,45	27,36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1	Хлеб пшеничный		50	2,68	2,73	0,0	36,1	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0
Полдник												
	Омлет с зеленым горошком		80	32,6	34,3	18,3	22,054	0,1	0,4	1,3	147,7	1,7
	Зеленый горошек	20		2,1	0,6	13,2	66,7	0,1	0,0	0,0	5,1	0,6

[illegible]

Седьмой день: Вторник

Вторая неделя

№ рецеп.	Название блюда и продуктов	Количество в гр.	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак												
	Суп молочный с вермешелью		200	6,6	8,2	26,3	205,64	0,1	0,2	2,0	184,6	0,5
	вермешель	20		2,2	0,3	14,1	67,6	0,0	0,0	0,0	3,8	0,3
	Молоко	150		4,4	3,8	7,2	54,0	0,0	0,2	1,3	120,0	0,1
	Мас. сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
	сахар	5		0,0	0,0	5,0	20,	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	Какао на молоке		200	5,9	6,5	38,1	259,54	0,2	0,1	21,2	30,7	2,0
	Какао порошок			0,2	0,0	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,0	0,0
	Молоко	100		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	6,0
	Сахар	15		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
1	Хлеб пшеничный		50	2,68	2,73	0,0	36,1	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0
Обед												

	Крахмал карт.	20										
	Сухофрукты	10										
	Сахар	5		0,0	0,0	5,0	20,	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	Рис	5										
	Кислота лимонная											
261 260	Чай с сахаром		180	0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	40,1	0,1
	Чай – заварка	0,3		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	38,4	0,1
	сахар	15		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
1	Хлеб пшеничный		50	2,68	2,73	0,0	36,1	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0
	Соль на весь день	6	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ												

Восьмой день: Среда

Вторая неделя

№ рецеп.	Название блюда и продуктов	количество в гр.	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак												
	Каша рисовая		200	32,8	30,1	32,9	226,84	0,1	0,2	1,3	129,7	1,2
	Крупа рисовая	30		3,8	1,0	23,1	116,8	0,1	0,0	0,0	8,9	1,1
	Молоко	150		4,4	3,8	7,2	54,0	0,0	0,2	1,3	120,0	0,1
	Масс.сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
	сахар	5		0,0	0,0	5,0	20,	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	Чай с сахаром		200	0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	40,1	0,1
	Чай – заварка	3		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	38,4	0,1
	Сахар	15		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0

	Хлеб пшеничный		50	2,68	2,73	0,0	36,1	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0
Обед												
	Суп гороховый		250	7,3	5,2	30,0	218,0	0,0	0,0	4,6		
	Картофель	80		1,6	0,3	13,0	61,6	0,1	0,1	16,0	1,0	1,7
	Горох	20										
	Морковь	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	Лук	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	Масс.сл	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
	Рожки отварные		170	4,4	4,6	28,2	174,27	0,1	0,0	0,0	8,2	0,6
	Макаронные издел.	40										
	Масс. Сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
	Биточки мясные		80	16,3	17,7	9,0	262,34	0,0	0,1	2,6	17,1	2,7
	мясо	80		14,9	12,8	0,0	174,4	0,0	0,1	0,0	7,2	2,2
	рис	5		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	лук	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	Компот их сух. фруктов		200	28,1	0,0	5,8	38,6	51,9	0,0	0,4	12,6	0,4
	Сухофрукты	10		0,0	0,0	14,97	56,85	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	сахар	15		0,16	0,0	6,45	27,36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный		50	2,68	2,73	0,0	36,1	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0
Полдник												
	Крендель сахарный		150	61,1	37,5	53,4	425,64	44,0	0,4	1,3	155,5	1,9
	Мука	100		7,2	0,8	48,3	233,8	0,1	0,0	0,0	12,6	0,8
	Сахар	15		0,0	0,0	5,0	20,	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0

[illegible]

Девятый день: четверг

вторая неделя

№ рецеп.	Название блюда и продуктов	количество в гр.	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак												
	Каша ячневая		200	32,8	30,1	32,9	227,84	0,1	0,2	1,3	129,7	1,2
	Молоко	150		4,4	3,8	7,2	54,0	0,0	0,2	1,3	120,0	0,1
	Крупа ячневая	30		3,8	1,0	23,1	116,8	0,1	0,0	0,0	8,9	1,1
	Масс. Сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
	Сахар	5		0,0	0,0	5,0	20,	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	Чай с сахаром		200	0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	40,2	0,1
	Чай – заварка	3		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	38,4	0,1
	сахар	15		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
	Хлеб пшеничный		50	2,68	2,73	0,0	36,1	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0
обед												
	Суп с вермешелью		250	8,1	6,1	15,9	175,0	0,1	0,1	5,0	17,4	1,0
	картофель	80		1,6	0,3	13,0	61,6	0,1	0,1	16,0	1,0	1,7
	вермешель	20		2,2	0,3	14,1	67,6	0,0	0,0	0,0	3,8	0,3
	Лук	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	Морковь	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1

	Масс.сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
	Рис отварной		150	3,8	5,1	23,1	153,84	0,1	0,0	0,0	9,5	1,1
	Крупа рисовая	30		3,8	1,0	23,1	116,8	0,1	0,0	0,0	8,9	1,1
	Масс. Сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
	Котлета рыбная		80	16,9	18,2	4,5	218,74	0,0	0,1	2,6	18,6	2,7
	Рыба	80		12,9	12,8	0,0	174,4	0,0	0,1	0,0	7,2	2,2
	яйцо	1/4		0,5	0,5	0,0	6,3	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1
	лук	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	сок		200	1,2	0,2	2,3	10,6	0,1	0,0	42,0	25,0	1,7
	Хлеб пшеничный		50	2,68	2,73	0,0	36,1	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0
Полдник												
	Манные биточки			7,8	8,6	34,1	215,14	0,03	0,23	1,3	123,0	0,2
	Крупа манная	20		3,4	0,2	21,9	97,8	0,03	0,03	0,0	0,0	0,0
	Молоко	100		4,4	3,8	7,2	54,0	0,0	0,2	1,3	120,0	0,1
	Яйцо	1/4		0,5	0,5	0,0	6,3	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1
	Масс. Сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
	сахар	5		0,0	0,0	5,0	20,	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	Повидло		50	0,6	2,0	15,3	81,7	0,0	0,0	0,0	2,5	0,2
	Кисель		180	0,02	3,92	0,02	36,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Кисель концентрат	10										
	кислота лимонная	2										
	Соль на весь день		6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	ИТОГО			75,38	79,48	154,02	1940,06	52,33	0,81	52,2	533,5	10,0

Десятый день: пятница								Вторая неделя				
№ рецеп.	Название блюда и продуктов	Количество в гр.	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак												
	Каша гречневая		200	8,2	8,9	35,3	227,84	0,1	0,2	1,3	129,1	1,2

	Крупа гречневая	30		3,8	1,0	23,1	116,8	0,1	0,0	0,0	8,3	1,1
	Молоко	150		4,4	3,8	7,2	54,0	0,0	0,2	1,3	120,0	0,1
	Масс.сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
	Сахар	5		0,0	0,0	5,0	20,	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	Какао на молоке		200	5,9	6,5	38,1	259,54	0,2	0,1	21,2	30,7	2,0
	Какао порошок			0,2	0,0	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,0	0,0
	Молоко	100		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	6,0
	Сахар	15		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
	Хлеб пшеничный		50	2,68	2,73	0,0	36,1	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0
Обед												
	Борщ		250	2,8	0,7	18,2	115,7	0,1	0,1	31,4	34,2	1,4
	Капуста	60		0,0	0,1	3,4	18,1	0,0	0,0	10,2	17,4	0,5
	Свекла	100										
	Картофель	80		1,6	0,3	13,0	61,6	0,1	0,1	16,0	8,0	0,7
	Морковь	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	лук	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	Масс. Рас.	5		0,01	2,35	0,01	22,02	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Рагу овощное		170	2,8	0,8	18,2	115,7	0,1	0,1	31,4	34,2	1,4
	Масс. Рас.	6		0,00	0,3	0,0	27,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	картофель	80		1,6	0,3	13,0	61,6	0,1	0,1	16,0	8,0	0,7
	капуста	60		0,8	0,1	3,4	18,1	0,0	0,0	10,2	17,4	0,5
	Лук	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	морковь	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1

[illegible]