

Утверждено
приказом заведующего
МБДОУ детского сада №40
от 11.02.25 года № 61-00
Н.С. Соколова



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 40»
города Воткинска Удмуртской Республики

Основное (организованное) меню
для воспитанников 1-3 лет

ДЕНЬ 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг			№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4.76	4.98	35.53	144.4	104.6	1.42	0.11	0.12	1.28	232
	Хлеб пшеничный	15	1.07	0.17	6.96	35.4	3	0.26	0.015	0.008	0	потр упак
	Сыр (порциями)	9	2.09	2.66	0	32.4	79.2	0.09	0	0.04	0.06	7
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	13.57	89	134.4	0.33	0.05	0.17	1.43	132
Итого за завтрак		354	10.59	10.15	56.06	301.2	321.1	2.1	0.175	0.338	2.77	
Второй завтрак	Кисель из повидла	150	0.15	0	20.7	75	4.95	0.24	0	0	0.03	483
Итого за второй завтрак		150	0.15	0	20.7	75	4.95	0.24	0	0	0.03	
Обед	Суп картофельный с крупой	150	1.74	2.49	7.32	66.23	9.6	0.49	0.04	0.03	2.28	Екат
	Макароны отварные	110	4.25	3.49	23.8	123.2	3.75	0.85	0.3	0.019	0	317
	Гуляш из отварного мяса	90	6.75	8.55	2.78	185.4	4.26	0.21	0.05	0.03	0.9	152
	Хлеб пшеничный	15	1.07	0.17	6.96	35.4	3	0.26	0.015	0.008	0	потр упак
	Хлеб дарницкий	20	1.04	0.24	8.86	40	5.8	0.4	0.03	0.03	0	потр упак
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	21.6	54	23.86	0.93	0.002	0.004	0.3	376
Итого за обед		535	15.18	14.96	71.32	504.23	50.27	3.14	0.437	0.121	3.48	
Уплотненный полдник	Пудинг из творога с рисом	120	17.67	11.92	22.71	268	144.6	0.74	0.05	0.26	0.22	236
	Морковь тушеная	120	1.68	4.72	14.4	90.4	37.12	0.72	0.08	0.08	2.8	Екат.
	Повидло порциями	10	0.04	0	6.5	26.2	1.4	0.13	0.001	0.002	0.05	86
	Хлеб пшеничный	20	1.42	0.22	9.28	47.2	4	0.34	0.02	0.01	0	потр упак
	Хлеб дарницкий	15	0.78	0.18	6.65	30	4.35	0.3	0.023	0.023	0	потр упак
	Какао с молоком	150	1.13	1.2	9.08	80.3	83.33	0.01	0.02	0.01	0.54	248
Итого за уплотненный полдник		435	22.72	18.24	68.62	542.10	274.8	2.24	0.194	0.385	3.61	
Итого за день		1474	48.64	43.35	216.7	1422.53	651.1	7.72	0.806	0.844	9.89	

ДЕНЬ 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества на порцию			Энергетич еская ценность	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг			№ рецеп туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев Геркулес жидкая	130	4.65	5.51	18.94	126.7	102.8	0.81	0.11	0.16	0.99	234
	Омлет натуральный	85	6.7	18.64	1.57	123.9	62.8	1.54	0.05	0.31	0.15	215
	Хлеб пшеничный	15	1.07	0.17	6.96	35.4	3	0.26	0.015	0.008	0	потр упак
	Чай с сахаром	150	0.04	0.02	7.49	30	7.5	0.21	0	0	0.02	54-2гн
Итого за завтрак		380	12.46	24.34	34.96	316	176.1	2.82	0.175	0.478	1.16	
Второй завтрак	Кефир	150	3.77	3.25	5.2	75.0	156	0.13	0.05	0.23	0.91	401
Итого за второй завтрак		150	3.77	3.25	5.2	75.0	156	0.13	0.05	0.23	0.91	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1.25	4.42	7.91	77.94	31.19	0.57	0.04	0.032	13.3	67
	Свекла тушеная в сметане	120	2.48	5.52	9.92	129.6	60.16	1.6	0	0.08	1.2	Станд
	Котлета из птицы	50	10	9	8.69	142.1	24.3	0.91	0.05	0.04	0.43	372
	Хлеб пшеничный	15	1.07	0.17	6.96	35.4	3	0.26	0.015	0.008	0	потр упак
	Хлеб дарницкий	15	0.78	0.18	6.65	30	4.35	0.3	0.023	0.023	0	потр упак
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	21.6	54	23.86	0.93	0.002	0.004	0.3	376
Итого за обед		530	15.91	19.31	61.73	469.04	146.9	4.57	0.13	0.187	15.2	
Уплотненный полдник	Пюре картофельное	120	2.45	3.84	22.74	116	29.57	0.8	0.11	0.08	14.5	321
	Котлета или биточек рыбные	60	6.07	3.95	22.5	138.15	33.08	0.38	0.04	0.03	0.15	255
	Хлеб пшеничный	20	1.42	0.22	9.28	47.2	4	0.34	0.02	0.01	0	потр упак
	Хлеб дарницкий	20	1.04	0.24	8.86	40	5.8	0.4	0.03	0.03	0	потр упак
	Кофейный напиток с молоком	180	2.9	2.4	14.3	90.9	108.3	0.03	0.03	0.02	1.2	66
	Сок	200	0.9	0	18.18	92	12.6	2.52	0.02	0.02	3.6	403
Итого за уплотненный полдник		600	14.78	10.65	95.86	524.25	193.4	4.47	0.25	0.19	19.5	
Итого за день		1660	46.92	57.55	197.75	1384.29	672.3	11.99	0.605	1.085	36.8	

ДЕНЬ 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг			№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	4.98	6	20.16	160	137	0.23	0.06	0.05	1.46	88
	Хлеб пшеничный	15	1.07	0.17	6.96	35.4	3	0.26	0.015	0.008	0	потр упак
	Масло (порциями)	5	0.04	3.62	0.07	43	1.2	0.01	0	0	0	6
	Кофейный напиток с молоком	180	2.9	2.4	14.3	90.9	108.3	0.03	0.03	0.02	1.2	66
Итого за завтрак		350	8.99	12.19	41.49	329.3	249.5	0.53	0.105	0.078	2.66	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	150	4.58	4.08	7.58	85	189.6	0.16	0.06	0.24	2.05	400
Итого за второй завтрак		150	4.58	4.08	7.58	85	189.6	0.16	0.06	0.24	2.05	
Обед	Суп картофельный с клецками	165	3.05	3.39	13.7	89.98	11.22	0.33	0.05	0.03	7.59	65.74
	Капуста тушеная	120	1.7	5.25	13.1	108.8	68	0.98	0.04	0.05	20	132
	Котлета из говядины	60	10.56	7.38	9	145.8	31.8	1.68	0.1	0.07	0	339
	Хлеб пшеничный	20	1.42	0.22	9.28	47.2	4	0.34	0.02	0.01	0	потр упак
	Хлеб дарницкий	20	1.04	0.24	8.86	40	5.8	0.4	0.03	0.03	0	потр упак
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	21.6	54	23.86	0.93	0.002	0.004	0.3	376
Итого за обед		535	18.1	16.5	75.54	485.78	144.7	4.66	0.242	0.194	27.9	
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой	150	2.1	3.75	13.83	120	120	0.14	0.05	0.06	0.69	140
	Ватрушка с творогом	60	6.37	4.69	32.48	208.5	43.5	0.77	0.06	0.1	0.03	458
	Хлеб пшеничный	15	1.07	0.17	6.96	35.4	3	0.26	0.015	0.008	0	потр упак
	Хлеб дарницкий	15	0.78	0.18	6.65	30	4.35	0.3	0.023	0.023	0	потр упак
	Яблоко	120	0.48	0.48	11.76	52.8	19.2	2.64	0.03	0.02	12	368
	Чай с повидлом	165	0.16	0	10.83	58.82	3.68	0.36	0	0	0.4	392
Итого за уплотненный полдник		525	10.96	9.27	82.51	505.52	193.7	4.47	0.178	0.211	13.1	
Итого за день		1560	42.63	42.04	207.12	1405.60	777.5	9.82	0.585	0.723	45.7	

ДЕНЬ 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг			№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	3.87	4.89	24.14	156	96.15	0.1	0.05	0.04	1	236
	Хлеб пшеничный	20	1.42	0.22	9.28	47.2	4	0.34	0.02	0.01	0	потр упак
	Сыр (порциями)	9	2.09	2.66	0	32.4	79.2	0.09	0	0.04	0.06	7
	Чай с сахаром	180	0.05	0.02	8.99	36	9	0.25	0	0	0.03	54-2гн
Итого за завтрак		359	7.43	7.79	42.41	271.6	188.4	0.78	0.07	0.09	1.09	
Второй завтрак	Снежок	130	3.77	3.25	5.2	93.6	156	0.13	0.05	0.23	0.91	401
Итого за второй завтрак		130	3.77	3.25	5.2	93.6	156	0.13	0.05	0.23	0.91	
Обед	Суп картофельный с крупой	150	1.74	2.49	7.32	66.23	9.6	0.49	0.04	0.03	2.28	Екат
	Пюре из свеклы	120	1.8	4.04	10.49	121.6	39.07	1.46	0.01	0.04	4.8	324
	Пирожок печеный с мясом	60	7.7	5.64	38.3	202.54	14.48	0.81	0.07	0.08	0.43	738
	Хлеб пшеничный	10	0.71	0.11	4.64	23.6	2	0.17	0.01	0.005	0	потр упак
	Хлеб дарницкий	20	1.04	0.24	8.86	40	5.8	0.4	0.03	0.03	0	потр упак
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	21.6	54	23.86	0.93	0.002	0.004	0.3	376
Итого за обед		510	13.32	12.54	91.21	507.97	94.81	4.26	0.162	0.189	7.81	
Уплотненный полдник	Картофель в молоке	120	2.66	3.36	11.58	123.2	46.64	0.79	0.1	0.1	12.5	126
	Рыба запеченая в омлете	100	10.58	4.5	12.17	183	50	1.05	0.07	0.13	0.5	300
	Хлеб пшеничный	20	1.42	0.22	9.28	47.2	4	0.34	0.02	0.01	0	потр упак
	Хлеб дарницкий	15	0.78	0.18	6.65	30	4.35	0.3	0.023	0.023	0	потр упак
	Кофейный напиток с молоком	180	2.9	2.4	14.3	90.9	108.3	0.03	0.03	0.02	1.2	66
	Сок	200	0.9	0	18.18	92	12.6	2.52	0.02	0.02	3.6	403
Итого за уплотненный полдник		635	19.24	10.66	72.16	566.3	225.9	5.03	0.263	0.303	17.8	
Итого за день		1634	43.76	34.24	210.98	1439.47	665.1	10.2	0.545	0.812	27.6	

ДЕНЬ 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг			№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	130	5.6	6.45	30.95	124.1	95.56	0.87	0.14	0.09	0.94	235
	Омлет натуральный	85	6.7	18.64	1.57	123.9	62.8	1.54	0.05	0.31	0.15	215
	Хлеб пшеничный	15	1.07	0.17	6.96	35.4	3	0.26	0.015	0.008	0	потр упаков
	Чай с сахаром	150	0.04	0.02	7.49	30	7.5	0.21	0	0	0.02	54-2гн
Итого за завтрак		380	13.41	25.28	46.97	313.4	168.9	2.88	0.205	0.408	1.11	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	150	4.58	4.08	7.58	85	189.6	0.16	0.06	0.24	2.05	400
Итого за второй завтрак		150	4.58	4.08	7.58	85	189.6	0.16	0.06	0.24	2.05	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1.31	4.46	9.17	80.2	31.94	0.86	0.04	0.03	7.4	57
	Картофельная запеканка с мясом	150	9.5	8.91	33.47	269.1	23.25	1.71	0.16	0.15	3.66	291
	Соус томатный	35	0.48	1.37	2.16	30.24	0	0.19	0.01	0	0.27	228
	Хлеб пшеничный	15	1.07	0.17	6.96	35.4	3	0.26	0.015	0.008	0	потр упаков
	Хлеб дарницкий	15	0.78	0.18	6.65	30	4.35	0.3	0.023	0.023	0	потр упаков
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	21.6	54	23.86	0.93	0.002	0.004	0.3	376
Итого за обед		545	13.47	15.11	80.01	498.94	86.4	4.25	0.25	0.215	11.6	
Уплотненный полдник	Морковь припущенная	122	1.67	6.46	8.94	98.4	1.57	0.06	0	0	1.34	136
	Ватрушка с повидлом	60	3.07	2.55	45.32	222.1	13.37	0.92	0.06	0.03	0.06	458
	Хлеб пшеничный	20	1.42	0.22	9.28	47.2	4	0.34	0.02	0.01	0	потр упаков
	Хлеб дарницкий	20	1.04	0.24	8.86	40	5.8	0.4	0.03	0.03	0	потр упаков
	Яблоко	120	0.48	0.48	11.76	52.8	19.2	2.64	0.03	0.02	12	368
	Какао с молоком	150	1.25	1.33	10.08	80.3	83.33	0.01	0.02	0.01	0.54	462
Итого за уплотненный полдник		492	8.93	11.28	94.24	540.8	127.3	4.37	0.16	0.1	13.9	
Итого за день		1567	40.39	55.75	228.8	1438.14	572.1	11.66	0.675	0.963	28.7	

ДЕНЬ 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг			№ рецептуры
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г		Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак	Каша гречневая	150	8.85	5.15	37.85	146.25	9.8	0.1	0.07	0.05	0	182
	Хлеб пшеничный	15	1.07	0.17	6.96	35.4	3	0.26	0.015	0.008	0	потр упак
	Сыр (порциями)	9	2.09	2.66	0	32.4	79.2	0.09	0	0.04	0.06	7
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	13.57	89	134.4	0.33	0.05	0.17	1.43	132
Итого за завтрак		354	14.68	10.32	58.38	303.05	226.4	0.78	0.135	0.268	1.49	
Второй завтрак	Кисель из повидла	150	0.15	0	20.7	75	4.95	0.24	0	0	0.03	483
Итого за второй завтрак		150	0.15	0	20.7	75	4.95	0.24	0	0	0.03	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1.25	4.42	7.91	77.94	31.19	0.57	0.04	0.032	13.3	67
	Макароны отварные	110	4.25	3.49	23.8	123.2	3.75	0.85	0.3	0.019	0	317
	Бефстроганов из отварного мяса	70	12.7	10.47	4.49	177.26	16.26	1.72	0.04	0.09	0.26	87
	Салат из свеклы	40	0.77	2.43	3.34	37.56	14.46	0.53	0.007	0.015	3.8	33
	Хлеб пшеничный	15	1.07	0.17	6.96	35.4	3	0.26	0.015	0.008	0	потр упак
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	21.6	54	23.86	0.93	0.002	0.004	0.3	376
Итого за обед		565	20.37	21	68.1	505.36	92.52	4.86	0.404	0.168	17.6	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	115	20.16	13.86	19.72	283.67	170.2	0.92	0.07	0.3	0.27	237
	Повидло	10	0.06	0	9.6	26.2	2.1	0.2	0.00	0.00	0.08	86
	Хлеб пшеничный	20	1.42	0.22	9.28	47.2	4	0.34	0.02	0.01	0	потр упак
	Хлеб дарницкий	30	1.56	0.36	13.29	60	8.7	0.6	0.045	0.05	0	потр упак
	Какао с молоком	180	1.25	1.33	10.08	96.3	83.33	0.01	0.02	0.01	0.54	462
Итого за уплотненный полдник		355	24.45	15.77	61.97	513.37	268.3	2.07	0.155	0.370	0.89	
Итого за день		1424	59.65	47.09	209.15	1396.78	592.2	7.95	0.694	0.806	20.1	

ДЕНЬ 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг			№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак	Каша молочная ассорти	100	2.1	3.3	18.8	80.35	65	0.22	0.05	0.03	0.66	16\4
	Омлет натуральный	85	6.7	18.64	1.57	123.9	62.8	1.54	0.05	0.31	0.15	215
	Хлеб пшеничный	15	1.07	0.17	6.96	35.4	3	0.26	0.015	0.008	0	потр упак
	Чай с сахаром	180	0.05	0.02	8.99	36	9	0.25	0	0	0.03	54-2гн
Итого за завтрак		380	9.92	22.13	36.32	275.65	139.8	2.27	0.115	0.348	0.84	
Второй завтрак	Кефир	150	3.77	3.25	5.2	75.0	156	0.13	0.05	0.23	0.91	401
Итого за второй завтрак		150	3.77	3.25	5.2	75.0	156	0.13	0.05	0.23	0.91	
Обед	Суп «Крестьянский»	150	1.38	4.64	9.25	84.35	25.9	0.47	0.03	0.02	11	104
	Пюре из свеклы	120	1.8	4.04	10.49	121.6	39.07	1.46	0.01	0.04	4.8	324
	Котлета из птицы	50	10	9	8.69	142.1	24.3	0.91	0.05	0.04	0.43	372
	Хлеб пшеничный	30	2.14	0.34	13.92	70.8	6	0.52	0.04	0.02	0	потр упак
	Хлеб дарницкий	15	0.78	0.18	6.65	30	4.35	0.3	0.023	0.023	0	потр упак
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	21.6	54	23.86	0.93	0.002	0.004	0.3	376
Итого за обед		515	16.43	18.22	70.6	502.85	123.5	4.59	0.155	0.147	16.5	
Уплотненный полдник	Пюре картофельное	120	2.45	3.84	22.74	116	29.57	0.8	0.11	0.08	14.5	321
	Суфле из рыбы	60	7.71	5.31	3.32	208.9	30.9	0.57	0.06	0.08	0.11	268
	Хлеб дарницкий	20	1.04	0.24	8.86	40	5.8	0.4	0.03	0.03	0	потр упак
	Кофейный напиток с молоком	180	2.9	2.4	14.3	90.9	108.3	0.03	0.03	0.02	1.2	66
	Сок	200	0.9	0	18.18	92	12.6	2.52	0.02	0.02	3.6	403
Итого за уплотненный полдник		580	15	11.79	67.4	547.8	187.2	4.32	0.25	0.23	19.4	
Итого за день		1625	45.12	55.39	179.52	1401.30	606.5	11.31	0.570	0.955	37.7	

ДЕНЬ 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг			№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	4.98	6	20.16	152.3	137	0.23	0.06	0.05	1.46	88
	Хлеб пшеничный	20	1.42	0.22	9.28	47.2	4	0.34	0.02	0.01	0	потр упак
	Масло (порциями)	5	0.04	3.62	0.07	43	1.2	0.01	0	0	0	6
	Чай с повидлом	175	0.17	0	11.49	46.48	3.9	0.38	0	0	0.42	392
Итого за завтрак		350	6.61	9.84	41	288.98	146.1	0.96	0.08	0.06	1.88	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	150	4.58	4.08	7.58	85	189.6	0.16	0.06	0.24	2.05	400
Итого за второй завтрак		150	4.58	4.08	7.58	85	189.6	0.16	0.06	0.24	2.05	
Обед	Свекольник	180	1.68	4.3	9.23	85.14	26.46	1.04	0.05	0.032	5.69	64
	Пюре картофельное с морковью	120	3.04	3.7	14.41	99.2	29.98	0.79	0.1	0.08	12.6	322
	Котлета из говядины	60	10.56	7.38	9	145.8	31.8	1.68	0.1	0.07	0	339
	Хлеб пшеничный	20	1.42	0.22	9.28	47.2	4	0.34	0.02	0.01	0	потр упак
	Хлеб дарницкий	35	1.82	0.42	15.51	70	9.63	0.7	0.05	0.05	0	потр упак
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	21.6	54	23.86	0.93	0.002	0.004	0.3	376
Итого за обед		565	18.85	16.04	79.03	501.34	125.7	5.48	0.322	0.246	18.6	
Уплотненный полдник	Морковь тушеная	120	1.68	4.72	10.4	90.4	37.12	0.72	0.08	0.08	2.8	Екат.
	Сочник с творогом	60	3.7	8.51	26.87	264	34.91	0.37	0.05	0.03	0.11	108
	Хлеб пшеничный	15	1.07	0.17	6.96	35.4	3	0.26	0.015	0.008	0	потр упак
	Яблоко	120	0.48	0.48	11.76	52.8	19.2	2.64	0.03	0.02	12	368
	Какао с молоком	150	1.25	1.33	10.08	80.3	83.33	0.01	0.02	0.01	0.54	462
Итого за уплотненный полдник		465	8.18	15.21	66.07	522.9	177.6	4	0.195	0.148	15.5	
Итого за день		1530	38.22	45.17	193.68	1398.22	639.0	10.6	0.657	0.694	38	

ДЕНЬ 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг			№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	2.1	3.75	13.83	120	120	0.14	0.05	0.06	0.69	140
	Хлеб пшеничный	20	1.42	0.22	9.28	47.2	4	0.34	0.02	0.01	0	потр упак
	Масло (порциями)	5	0.04	3.62	0.07	43	1.2	0.01	0	0	0	6
	Сыр (порциями)	9	2.09	2.66	0	32.4	79.2	0.09	0	0.04	0.06	7
	Чай с сахаром	180	0.05	0.02	8.99	36	9	0.25	0	0	0.03	54-2гн
Итого за завтрак		364	5.7	10.27	32.17	278.6	213.4	0.83	0.07	0.11	0.78	
Второй завтрак	Снежок	130	3.77	3.25	5.2	93.6	156	0.13	0.05	0.23	0.91	401
Итого за второй завтрак		130	3.77	3.25	5.2	93.6	156	0.13	0.05	0.23	0.91	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3.29	3.82	11.29	71.7	22.84	1.21	0.13	0.04	3.48	81
	Капуста тушеная	120	1.7	5.25	13.1	108.8	68	0.98	0.04	0.05	20	132
	Рулет из мяса говядины с яйцом	60	9	10.73	2.93	144	20.2	1.65	0.03	0.008	0.68	29/1
	Хлеб пшеничный	35	2.49	0.39	12.18	82.6	7	0.6	0.04	0.02	0	потр упак
	Хлеб дарницкий	15	0.78	0.18	6.65	30	4.35	0.3	0.023	0.023	0	потр упак
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	21.6	54	23.86	0.93	0.002	0.004	0.3	376
Итого за обед		530	17.59	20.39	67.75	491.1	146.3	5.67	0.265	0.145	24.5	
Уплотненный полдник	Картофель отварной	120	2.32	2.72	5.66	183.04	12.01	0.95	0.12	0.07	17.2	318
	Рыба, тушеная с овощами	70	4.14	3.89	2.84	109.2	21.7	0.46	0.06	0.46	1.32	станд
	Хлеб дарницкий	20	1.04	0.24	8.86	40	5.8	0.4	0.03	0.03	0	потр упак
	Кофейный напиток с молоком	180	2.9	2.4	14.3	90.9	108.3	0.03	0.03	0.02	1.2	66
	Сок	200	0.9	0	18.18	92	12.6	2.52	0.02	0.02	3.6	403
Итого за уплотненный полдник		590	11.3	9.25	49.84	515.14	160.4	4.36	0.26	0.6	23.3	
Итого за день		1614	38.36	43.16	154.96	1378.44	676.1	10.99	0.645	1.085	49.5	

ДЕНЬ 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг			№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак	Каша ячневая вязкая	150	5.43	4.98	24.84	165.9	115.7	0.68	0.09	0.1	0.94	227
	Хлеб пшеничный	20	1.42	0.22	9.28	47.2	4	0.34	0.02	0.01	0	потр упак
	Повидло порциями	15	0.06	0	9.6	39.3	2.1	0.2	0.00	0.00	0.08	86
	Чай с сахаром	180	0.05	0.02	8.99	36	9	0.25	0	0	0.03	54-2гн
Итого за завтрак		365	6.96	5.22	52.71	288.4	130.8	1.47	0.112	0.113	1.05	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	150	4.58	4.08	7.58	85	189.6	0.16	0.06	0.24	2.05	400
Итого за второй завтрак		150	4.58	4.08	7.58	85	189.6	0.16	0.06	0.24	2.05	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1.31	4.44	9.17	80.19	31.94	0.86	0.04	0.03	7.4	57
	Пюре картофельное	120	2.45	3.84	16.34	110.4	29.57	0.8	0.11	0.08	14.5	321
	Тефтели мясные	60	5.87	7.41	12.45	181.8	5	1.2	2.84	0.07	0.48	111
	Хлеб пшеничный	15	1.07	0.17	6.96	35.4	3	0.26	0.02	0.01	0	потр упак
	Хлеб дарницкий	15	0.78	0.18	6.65	30	4.35	0.3	0.023	0.023	0	потр упак
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	21.6	54	23.86	0.93	0.002	0.004	0.3	376
Итого за обед		540	11.81	16.06	73.17	491.79	97.72	4.35	3.035	0.217	22.7	
Уплотненный полдник	Суп картофельный с рыбой	180	17.74	1.92	9.5	139.77	50.4	0.65	0.07	0.66	5.26	95
	Пирожок печеный с яйцом и луком	50	2.46	3.07	18.7	185.33	13.9	0.62	0.07	0.06	0.29	Стандарт
	Хлеб пшеничный	15	1.07	0.17	6.96	35.4	3	0.26	0.02	0.01	0	потр упак
	Хлеб дарницкий	20	1.04	0.24	8.86	40	5.8	0.4	0.03	0.03	0	потр упак
	Яблоко	120	0.48	0.48	11.76	52.8	19.2	2.64	0.03	0.02	12	368
	Кофейный напиток с молоком	180	2.9	2.4	14.3	90.9	108.3	0.03	0.03	0.02	1.2	66
Итого за уплотненный полдник		565	25.69	8.28	70.08	544.2	200.6	4.6	0.25	0.8	18.8	
Итого за день		1620	49.04	33.64	203.54	1409.39	618.7	10.58	3.457	1.370	44.6	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1579	43.26	45.73	200.22	1407.42