

**Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение детский сад  
для детей раннего возраста №3 городского округа город Шарья  
Костромской области**

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОБУ детский сад №3

 Н.А. Новожилова

Приказ № 98 от 31.12.2013г.



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ  
В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ДО 12 ЧАСОВ**

2013 г.

## Лист 1

Технологическая и норматив	№ рецептуры или	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
<b>1 день (Стоимость меню - руб.)</b>												
<b>Завтрак</b>												
	185	Каша манная с сахаром	160	2,4	3,82	16,1	108	0,03	0,01	0	6,5	0,24
	395	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2	11,96	75,83	0,03	0,11	0,97	94,33	0,1
	3	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71
		<b>ВСЕГО</b>		<b>9,5</b>	<b>12,7</b>	<b>42,62</b>	<b>322,83</b>	<b>0,11</b>	<b>0,17</b>	<b>1,04</b>	<b>196,9</b>	<b>1,05</b>
<b>Завтрак 2</b>												
	399	Сок персиковый	150	0,45	0,3	24,45	105	0,03	0,06	3	30	0,45
		Печенье	30	1,89	0,49	20,59	135	0,03	0,02	0	0,69	0,02
		<b>ВСЕГО</b>		<b>2,34</b>	<b>0,79</b>	<b>45,04</b>	<b>240,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,08</b>	<b>3,00</b>	<b>30,69</b>	<b>0,47</b>
<b>Обед</b>												
	20	Салат из белок. капусты	40	0,56	2,03	3,46	34,36	0	0,02	13,98	17,87	0,21
	61/121	Борщ с мяс.фрикадельками	20/200/4	7,91	5,96	10,98	128	49	1,76	0	49	1,76
	276	Жаркое по домашнему	170	20,8	5,33	18,5	205	0,17	0,26	7,26	24	3,05
	376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0	0,04	0,3	23,87	0,94
		Хлеб ржаной	38	2,13	0,46	18,77	88,16	0,05	0,02	0	9,12	1,22
		Хлеб пшеничный	27	2,05	0,81	13,5	70,2	0,04	0,01	0	5,94	0,54
		<b>ВСЕГО</b>		<b>33,78</b>	<b>14,61</b>	<b>86,04</b>	<b>610,47</b>	<b>49,26</b>	<b>2,11</b>	<b>21,54</b>	<b>129,8</b>	<b>7,72</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>												
	230	Вареники ленивые с сах.	65	8,87	4,45	13,94	131	0,03	0,13	0,12	56,8	0,35
	392	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0	0	0,02	8	0,19
		<b>ВСЕГО</b>		<b>8,91</b>	<b>4,46</b>	<b>20,93</b>	<b>159</b>	<b>0,03</b>	<b>0,13</b>	<b>0,14</b>	<b>64,8</b>	<b>0,54</b>
		Итого за день		<b>54,53</b>	<b>32,56</b>	<b>194,63</b>	<b>1332,3</b>	<b>49,46</b>	<b>2,49</b>	<b>25,72</b>	<b>422,22</b>	<b>9,78</b>
		среднедневная сбалансированность										

Технологическая и норматив	№ рецептуры или	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
<b>2 день (Стоимость меню - рублей)</b>												
<b>Завтрак</b>												
	215	Омлет с м/с	60/5	5,73	11,04	1,1	127,11	46,4	1,18	0,02	0,56	7
	392	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0	0	0,02	8	0,19
	6	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0,01	0	2,4	0,02
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,6	10	52	0,04	0	0	4,4	0,4
		<b>ВСЕГО</b>		<b>7,37</b>	<b>18,9</b>	<b>18,22</b>	<b>273,11</b>	<b>46,44</b>	<b>1,19</b>	<b>0,04</b>	<b>15,36</b>	<b>7,61</b>
<b>Завтрак 2</b>												
	400	Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85,00	0,06	0,24	2,05	18,96	0,16
		Вафли	20	0,64	0,56	48,06	<b>68,4</b>	0,01	0,01	0,68	2	0,12
		<b>ВСЕГО</b>		<b>5,22</b>	<b>4,64</b>	<b>55,64</b>	<b>153,4</b>	<b>0,07</b>	<b>0,25</b>	<b>2,73</b>	<b>20,96</b>	<b>0,28</b>
<b>Обед</b>												
	48	Салат из овощей с морской капустой	40	0,75	2,12	4,33	39,36	0,03	0,02	8,3	10,08	0,32
	66	Щи из свежей капусты со сметаной	20/200/4	1,39	3,9	6,78	67,8	0,05	0,04	14,77	34,66	0,64
	257/350	Котлета рыбная с молочным соусом	60/15	9,01	2,9	6,95	89,57	0,06	0,07	0,27	40,17	0,5
	313	Рис отварной	120	2,88	3,46	30,02	162,84	0,02	0,02	0	4,25	0,42
	398	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	0,01	0,05	75	16	0,47
		Хлеб ржаной	38	2,13	0,46	18,77	88,16	0,05	0,02	0	9,12	1,22
		Хлеб пшеничный	17	1,29	0,51	8,5	<b>44,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,74</b>	<b>0,34</b>
		<b>ВСЕГО</b>		<b>17,57</b>	<b>13,47</b>	<b>93,26</b>	<b>565,13</b>	<b>0,25</b>	<b>0,22</b>	<b>98,34</b>	<b>118,02</b>	<b>3,91</b>
<b>Уплотненный полдник</b>												
	294	Запеканка из печени с рисом	150/15	19,21	7,65	21,19	230,43	0,28	1,97	9	26,35	6,07
	379	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	0	0	0,11	9,05	0,57
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,6	10	52	0,04	0	0	4,4	0,4
		<b>ВСЕГО</b>		<b>21,24</b>	<b>8,46</b>	<b>45,42</b>	<b>343,43</b>	<b>0,32</b>	<b>1,97</b>	<b>9,11</b>	<b>39,8</b>	<b>6,98</b>
		Итого за день		51,40	45,47	212,54	1335,07	47,08	3,63	110,22	194,14	18,78
		среднедневная сбалансированность										

Технологическая и норматив	№ рецептуры или	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>3 день (Стоимость меню - рублей)</b>												
<b>Завтрак</b>												
	185	Каша пшеничная с маслом	160	3,46	4,57	19,76	134	0,11	0,02	0	9,9	0,82
	397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41
	7	Сыр (порциями)	10	4,3	2,95	0	36	0	0,03	0,07	88	0,1
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,9	15	78	0,05	0,01	0	6,6	0,6
		<b>ВСЕГО</b>		<b>13,19</b>	<b>11,14</b>	<b>47,72</b>	<b>337</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>1,27</b>	<b>219,2</b>	<b>1,93</b>
<b>Завтрак 2</b>												
	401	Ряженка	150-200	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,23	0,54	223,2	0,18
		<b>ВСЕГО</b>		<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,56</b>	<b>92</b>	<b>0,04</b>	<b>0,23</b>	<b>0,54</b>	<b>223,2</b>	<b>0,18</b>
<b>Обед</b>												
	28	Салат из свеклы с черносливом	40	0,23	2,07	7,86	52,6	0,01	0,02	3,46	16,88	0,64
	80	Суп с крупой со сметаной	20/200/4	1,77	2,38	11,03	73,08	0,09	0,05	6,6	20,2	0,81
	286/356	Тефтели мясные с соусом	60/60	8,87	9,83	11,71	171	0,06	0,1	0,85	43,9	0,96
	321	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,8	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
	377	Компот из персиков	150	0,36	0,14	24,33	100	0	0,01	1,49	11,98	1,09
		Хлеб ржаной	38	2,13	0,46	18,77	88,16	0,05	0,02	0	9,12	1,22
		Хлеб пшеничный	27	2,05	0,81	13,5	70,2	0,04	0,01	0	5,94	0,54
		<b>ВСЕГО</b>		<b>17,86</b>	<b>19,53</b>	<b>103,55</b>	<b>664,84</b>	<b>0,36</b>	<b>0,3</b>	<b>26,93</b>	<b>137,6</b>	<b>6,07</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>												
	249	Рыба запеченная в омлете	60	10,3	3,56	2,57	84	0,06	0,13	0,24	33,3	0,79
	392	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0	0	0,02	8	0,19
	368	Фрукты (бананы)	100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6
		<b>ВСЕГО</b>		<b>11,84</b>	<b>4,07</b>	<b>30,56</b>	<b>207</b>	<b>0,1</b>	<b>0,18</b>	<b>10,26</b>	<b>49,3</b>	<b>1,58</b>
		Итого за день		48,11	39,24	189,39	1300,84	0,70	0,91	39,00	629,30	9,78
		среднедневная сбалансированность										

Технологическая и норматив	№ рецептуры или	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>4 день (Стоимость меню - рублей )</b>												
<b>Завтрак</b>												
	185	Каша ячневая с маслом	160	3,3	4,06	21,24	135	0,06	0,03	0	28	0,6
	394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,04	0,14	1,19	112	0,28
	1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
		<b>ВСЕГО</b>		<b>8,4</b>	<b>13,94</b>	<b>47,17</b>	<b>348</b>	<b>0,15</b>	<b>0,2</b>	<b>1,19</b>	<b>149,3</b>	<b>1,5</b>
<b>Завтрак 2</b>												
	401	Йогурт	150-200	4,5	1,5	6	56	0,06	0,24	1,2	180	0,15
		<b>ВСЕГО</b>		<b>4,50</b>	<b>1,5</b>	<b>6</b>	<b>56</b>	<b>0,06</b>	<b>0,24</b>	<b>1,2</b>	<b>180</b>	<b>0,15</b>
<b>Обед</b>												
	42	Салат из моркови с курагой	40	0,59	0,04	5,74	25,68	0,02	0,03	1,83	13,64	0,33
	90	Суп молочный рисовый	200	4,83	5,29	14,42	124,6	0,06	0,21	0,98	169,56	0,22
	282	Котлета рубленая из говядины с/м	60/5	9,32	7,07	9,64	139	0,09	26,1	0,9	0,06	0,1
	313	Греча отварная	120	6,88	4,87	30,91	195	0,17	0,09	0	11,86	3,65
	399	Сок "Яблочный"	150	0,75	0	15,5	64	0,02	0,02	3	10,5	2,10
		Хлеб ржаной	38	2,13	0,46	18,77	88,16	0,05	0,02	0	9,12	1,22
		Хлеб пшеничный	27	2,05	0,81	13,5	70,2	0,04	0,01	0	5,94	0,54
		<b>ВСЕГО</b>		<b>26,55</b>	<b>18,54</b>	<b>108,48</b>	<b>706,64</b>	<b>0,45</b>	<b>26,48</b>	<b>6,71</b>	<b>220,68</b>	<b>8,16</b>
<b>Полдник</b>												
	231	Сырники из творога	50	9,30	6,33	5,38	116	0,03	0,14	0,13	77,8	0,37
	376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0	0,04	0,3	23,87	0,94
		<b>ВСЕГО</b>		<b>9,63</b>	<b>6,35</b>	<b>26,21</b>	<b>200,75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,18</b>	<b>0,43</b>	<b>101,67</b>	<b>1,31</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>49,08</b>	<b>40,33</b>	<b>187,86</b>	<b>1311,39</b>	<b>0,69</b>	<b>27,1</b>	<b>9,53</b>	<b>651,65</b>	<b>11,12</b>
		среднедневная сбалансированность										

Технологическая и нормативная	№ рецептуры или	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>5 день (Стоимость меню - рублей.)</b>												
<b>Завтрак</b>												
	185	Каша геркулесовая с маслом	160	2,85	5,01	14,29	114	0,09	0,03	0	13,8	0,82
	396	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	2,15	1,46	15,5	84	0,02	0,06	0,28	95,5	0,06
	3	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71
		<b>ВСЕГО</b>		<b>9,73</b>	<b>13,35</b>	<b>44,35</b>	<b>337</b>	<b>0,16</b>	<b>0,14</b>	<b>0,35</b>	<b>205,4</b>	<b>1,59</b>
<b>Завтрак 2</b>												
	401	Снежок	150-200	4,5	1,5	6	56	0,06	0,24	1,2	180	0,15
		<b>ВСЕГО</b>		<b>4,5</b>	<b>1,5</b>	<b>6</b>	<b>56</b>	<b>0,06</b>	<b>0,24</b>	<b>1,2</b>	<b>180</b>	<b>0,15</b>
<b>Обед</b>												
	45	Винегрет овощной	40	0,55	2,47	3,38	37,92	0,02	0,02	4,1	9,28	0,34
	85/120	Суп с клёчками со сметаной	20/200/4	1,68	2,69	9,71	69,8	0,06	0,04	4,6	18,78	0,65
	312	Кнели куриные с рисом	60/5	10,64	9,97	3,79	147	0,04	0,08	0,37	16,2	0,63
	317	Макароны отварные	120	2,96	2,42	14,21	90,55	0,02	0,01	0	2,6	0,58
	376	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,83	84,75	23,87	0,94	0	0,04	0,9
		Хлеб ржаной	38	2,13	0,46	18,77	88,16	0,05	0,02	0	9,12	1,22
		Хлеб пшеничный	27	2,05	0,81	13,5	70,2	0,04	0,01	0	5,94	0,54
		<b>ВСЕГО</b>		<b>20,34</b>	<b>18,84</b>	<b>84,19</b>	<b>588,38</b>	<b>24,1</b>	<b>1,12</b>	<b>9,07</b>	<b>61,96</b>	<b>4,26</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>												
	400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	0,06	0,24	2,05	18,96	0,16
	466	Плюшка	50	3,88	2,36	26,15	141	0,07	0,04	0	11	0,69
		<b>ВСЕГО</b>		<b>8,46</b>	<b>6,44</b>	<b>33,73</b>	<b>226</b>	<b>0,13</b>	<b>0,28</b>	<b>2,05</b>	<b>29,96</b>	<b>0,85</b>
		Итого за день		43,03	40,13	168,27	1207,38	24,45	1,78	12,67	477,32	6,85
		среднедневная сбалансированность										

Технологическая и норматив	№ рецептуры или	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>6 день (Стоимость меню - рублей.)</b>												
<b>Завтрак</b>												
	185	Каша рисовая с маслом	160	1,64	3,82	16,9	109	0,02	0,01	0	3,7	0,24
	397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41
	6	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0,01	0	2,4	0,02
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,9	15	78	0,05	0,01	0	6,6	0,6
		<b>ВСЕГО</b>		<b>7,15</b>	<b>14,69</b>	<b>44,99</b>	<b>342</b>	<b>0,4</b>	<b>0,17</b>	<b>1,2</b>	<b>127,4</b>	<b>1,27</b>
<b>2 завтрак</b>												
	399	Сок "Вишневый"	150	1,05	0,30	17,10	75	0,02	0,03	25,5	11,10	0,45
		Пряники	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,02	0	0	3,3	0,24
		<b>ВСЕГО</b>		<b>2,82</b>	<b>1,71</b>	<b>39,6</b>	<b>184,8</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>25,5</b>	<b>14,4</b>	<b>0,69</b>
<b>Обед</b>												
	10	Салат из зеленого горошка	40	1,19	2,08	2,5	33,44	0,04	0,02	4,4	8,58	0,27
	82	Суп картофельный с макаронными изделиями	20/200/4	2,15	2,27	13,71	84	0,09	0,05	6,6	19,7	0,87
	298/355	Голубцы ленивые с/с	120/15	10,87	7,56	16,09	176	0,06	0	15,03	45,2	1,23
	398	Напиток из шиповника	150	0,57	0,21	14,23	61	0,01	0,05	75	16	0,47
		Хлеб ржаной	38	2,13	0,46	18,77	88,16	0,05	0,02	0	9,12	1,22
		<b>ВСЕГО</b>		<b>16,91</b>	<b>12,58</b>	<b>65,3</b>	<b>442,6</b>	<b>0,25</b>	<b>0,14</b>	<b>101,03</b>	<b>98,6</b>	<b>4,06</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>												
	216	Омлет с сыром	60/5	0,95	12,87	1,07	148	0,04	0,24	0,13	144,6	1,16
	392	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0	0	0,02	8	0,19
		Хлеб пшеничный	27	2,05	0,81	13,5	70,2	0,04	0,01	0	5,94	0,54
		<b>ВСЕГО</b>		<b>3,04</b>	<b>13,69</b>	<b>21,56</b>	<b>246,2</b>	<b>0,08</b>	<b>0,25</b>	<b>0,15</b>	<b>158,54</b>	<b>1,89</b>
		Итого за день		29,92	42,67	171,45	1215,6	0,48	0,59	127,88	398,94	7,91
		среднедневная сбалансированность										

Технологическая и норматив	№ рецептуры или	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
<b>7 день (Стоимость меню - рублей.)</b>												
<b>Завтрак</b>												
	185	Каша пшеничная с маслом	160	4,12	4,03	25,31	154	0,1	0,04	0	16,8	1,76
	394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,04	0,14	1,19	112	0,28
	7	Сыр (порциями)	10	2,56	2,61	0	34	0	0,04	0,07	90	0,09
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,9	15	78	0,05	0,01	0	6,6	0,6
		<b>ВСЕГО</b>		<b>11,61</b>	<b>9,87</b>	<b>51,62</b>	<b>343</b>	<b>0,19</b>	<b>0,23</b>	<b>1,26</b>	<b>225,4</b>	<b>2,73</b>
<b>Завтрак 2</b>												
	401	Кефир с сахаром	150-200/7	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,2	0,45	186	0,15
		<b>ВСЕГО</b>		<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,3</b>	<b>76</b>	<b>0,03</b>	<b>0,2</b>	<b>0,45</b>	<b>186</b>	<b>0,15</b>
<b>Обед</b>												
	20	Салат из белокачанной капусты	40	0,56	2,03	3,46	34,36	0	0,02	13,98	17,87	0,21
	83/121	Суп картофельный с м/фр.	20/200	4,19	3,77	13,28	103,80	22,26	1,1	0,1	0,08	8,86
	282	Биточки рубленные из говядины с/м	60/5	9,32	7,07	9,64	139	0,09	26,1	0,9	0,06	0,1
	321	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,8	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
	381	Кисель из кураги	150	0,67	0,05	21,44	88,8	0,03	0,02	36,6	10,16	0,2
		Хлеб ржаной	38	2,13	0,46	18,77	88,16	0,05	0,02	0	9,12	1,22
		<b>ВСЕГО</b>		<b>19,32</b>	<b>17,22</b>	<b>82,94</b>	<b>563,92</b>	<b>22,54</b>	<b>27,35</b>	<b>66,11</b>	<b>66,87</b>	<b>11,4</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>												
	186	Крупеник гречневый	165	18,4	13,09	33,56	324	0,17	0,36	0,42	165,7	3,12
	372	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	0	0	1,29	10,86	0,7
		Хлеб пшеничный	27	2,05	0,81	13,5	70,2	0,04	0,01	0	5,94	0,54
		<b>ВСЕГО</b>		<b>20,57</b>	<b>14,02</b>	<b>64,97</b>	<b>467,40</b>	<b>0,21</b>	<b>0,37</b>	<b>1,71</b>	<b>182,50</b>	<b>4,36</b>
		Итого за день		55,85	44,86	205,83	1450,32	22,97	28,15	69,53	660,77	18,64
		среднедневная сбалансированность										

Технологическая и норматив	№ рецептуры или	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
<b>8 день (Стоимость меню - рублей.)</b>												
<b>Завтрак</b>												
	185	Каша пшеничная с маслом	160	3,46	4,57	19,76	134	0,11	0,02	0	9,9	0,82
	395	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2	11,96	75,83	0,03	0,4	0,97	94,33	0,1
	1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
		<b>ВСЕГО</b>		<b>8,28</b>	<b>14,12</b>	<b>46,34</b>	<b>345,83</b>	<b>0,19</b>	<b>0,45</b>	<b>0,97</b>	<b>113,53</b>	<b>1,54</b>
<b>Завтрак 2</b>												
	400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	0,06	0,24	2,05	18,96	0,16
		Вафли	20	0,64	0,56	48,06	68,4	0,01	0,01	0,68	2	0,12
		<b>ВСЕГО</b>		<b>5,22</b>	<b>4,64</b>	<b>55,64</b>	<b>153,40</b>	<b>0,07</b>	<b>0,25</b>	<b>2,73</b>	<b>20,96</b>	<b>0,28</b>
<b>Обед</b>												
	48	Салат из овощей с мор/капустой	40	0,75	2,12	4,33	39,36	0,03	0,02	8,3	10,08	0,32
	66	Щи из свежей капусты	20/200/4	1,36	3,86	5,35	62	0,03	0,03	16,03	40,2	0,54
	264/352	Фрикадельки рыбные с соусом	60/15	8,80	4,36	5,83	98	0,05	0,07	0,15	35,8	0,56
	317	Макаронные изделия отварные	120	2,96	2,42	14,21	90,55	0,02	0,01	0	2,6	0,58
	376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0	0,04	0,3	23,87	0,94
		Хлеб ржаной	38	2,13	0,46	18,77	88,16	0,05	0,02	0	9,12	1,22
		<b>ВСЕГО</b>		<b>16,33</b>	<b>13,24</b>	<b>69,32</b>	<b>462,82</b>	<b>0,18</b>	<b>0,19</b>	<b>24,78</b>	<b>121,67</b>	<b>4,16</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>												
	291	Запеканка картофельная с мясом	120/5	9,28	6,86	21,28	184,38	0,08	0,1	18,59	18,96	1,44
	392	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0	0	0,02	8	0,19
	368	Фрукты (бананы)	100-200	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6
		Хлеб пшеничный	27	2,05	0,81	13,5	70,2	0,04	0,01	0	5,94	0,54
		<b>ВСЕГО</b>		<b>12,87</b>	<b>8,18</b>	<b>62,77</b>	<b>377,58</b>	<b>0,16</b>	<b>0,16</b>	<b>28,61</b>	<b>40,90</b>	<b>2,77</b>
		Итого за день		42,70	40,18	234,07	1339,63	0,60	1,05	57,09	297,06	8,75
		среднедневная сбалансированность										

Исчисленная и нормативная	рецептуры или технологии	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
<b>9 день (Стоимость меню - рублей.)</b>												
<b>Завтрак</b>												
	42	Салат из моркови с курагой	40	0,59	0,04	5,74	25,68	0,02	0,03	1,83	13,64	0,33
	216	Омлет с сыром	65	6,95	12,87	1,07	148	0,04	0,24	0,13	144,6	1,16
	397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,9	15	78	0,05	0,01	0	6,6	0,6
		<b>ВСЕГО</b>		<b>12,97</b>	<b>16,53</b>	<b>34,77</b>	<b>340,68</b>	<b>0,15</b>	<b>0,42</b>	<b>3,16</b>	<b>279,54</b>	<b>2,5</b>
<b>Завтрак 2</b>												
	401	Йогурт	150-200	4,5	1,5	6	56	0,06	0,24	1,2	180	0,15
		<b>ВСЕГО</b>		<b>4,5</b>	<b>1,5</b>	<b>6</b>	<b>56</b>	<b>0,06</b>	<b>0,24</b>	<b>1,2</b>	<b>180</b>	<b>0,15</b>
<b>Обед</b>												
	31	Салат из свёклы с сыром	40	1,96	3,93	2,85	54,6	0	0,04	3,28	67,79	0,5
	84/124	Суп картофельный с рыбными фр.	20/200	7,43	2,63	12,87	104,76	0,08	1,37	9,13	30,64	1,16
	287/354	Тефтели с рисом с соусом см.	60/60	8,14	9,04	10,3	155	0,05	0,08	0,45	25,8	0,74
	313	Греча отварная	120	6,88	4,87	30,91	195	0,17	0,09	0	11,86	3,65
	377	Компот из плодов консер.	150	0,36	0,14	24,33	100	0	0,01	1,49	11,98	1,09
		Хлеб ржаной	38	2,13	0,46	18,77	88,16	0,05	0,02	0	9,12	1,22
		<b>ВСЕГО</b>		<b>26,9</b>	<b>21,07</b>	<b>100,03</b>	<b>697,52</b>	<b>0,35</b>	<b>1,61</b>	<b>14,35</b>	<b>157,19</b>	<b>8,36</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>												
	268	Суфле из рыбы	60	9,70	4,63	2,44	90	0,05	0,07	0,19	29,5	0,49
	317	Макаронные отварные	120	4,44	3,64	21,32	135,83	0,04	0,03	0	3,91	0,88
	401	Ряженка	150-200	4,35	3,75	6,30	76	0,03	0,20	0,45	186	0,15
		Хлеб пшеничный	27	2,05	0,81	13,50	70,20	0,04	0,01	0,00	5,94	0,54
		<b>ВСЕГО</b>		<b>20,54</b>	<b>12,83</b>	<b>43,56</b>	<b>372,03</b>	<b>0,16</b>	<b>0,31</b>	<b>0,64</b>	<b>225,35</b>	<b>2,06</b>
		Итого за день		<b>64,91</b>	<b>51,93</b>	<b>184,36</b>	<b>1466,23</b>	<b>0,72</b>	<b>2,58</b>	<b>19,35</b>	<b>842,08</b>	<b>13,07</b>
		среднедневная сбалансированность										

Исчисленная и нормативная	рецептуры или технологии	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
<b>10 день (Стоимость меню - рублей.)</b>												
<b>Завтрак</b>												
	185	Каша геркулесовая с маслом	160	2,85	5,01	14,29	114	0,09	0,03	0	13,8	0,82
	392	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0	0,00	0,02	8	0,19
	3	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139,00	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71
		<b>ВСЕГО</b>		<b>7,62</b>	<b>11,9</b>	<b>35,84</b>	<b>281,00</b>	<b>0,14</b>	<b>0,08</b>	<b>0,09</b>	<b>117,9</b>	<b>1,72</b>
<b>Завтрак 2</b>												
	401	Снежок	150	4,5	1,5	6	56	0,06	0,24	1,2	180	0,15
		<b>ВСЕГО</b>		<b>4,5</b>	<b>1,5</b>	<b>6</b>	<b>56</b>	<b>0,06</b>	<b>0,24</b>	<b>1,2</b>	<b>180</b>	<b>0,15</b>
<b>Обед</b>												
	49	Салат из бел/морской капусты	40	0,74	2,03	3,96	37,12	20,02	0,22	0,01	0,02	16,78
	97	Суп молочный с овощами	200	4,52	4,35	13,15	109,8	0,09	0,2	7,68	145,86	0,57
	305	Котлеты рубленые из птицы с/с	60/15	9,63	8,68	9,98	157	0,07	0,14	0,54	25,7	0,97
	313	Рис отварной	120	2,88	3,46	30,02	162,84	0,02	0,02	0	4,25	0,42
	376	Компот из изюма	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0	0,04	0,3	23,87	0,94
		Хлеб ржаной	38	2,13	0,46	18,77	88,16	0,05	0,02	0	9,12	1,22
		Хлеб пшеничный	27	2,05	0,81	13,5	70,2	0,04	0,01	0	5,94	0,54
		<b>ВСЕГО</b>		<b>22,28</b>	<b>19,81</b>	<b>110,21</b>	<b>709,87</b>	<b>20,29</b>	<b>0,65</b>	<b>8,53</b>	<b>214,76</b>	<b>21,44</b>
<b>Полдник</b>												
	392	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0	0	0,02	8	0,19
	354/506	Пирожки с яблоками	57	6,37	2,92	24,79	150,46	0,06	0,05	0,91	39,75	1,1
	368	Фрукты (груша)	100	0,28	0,21	7,21	32	3,5	13,3	1,61	0,02	0,02
		<b>ВСЕГО</b>		<b>6,69</b>	<b>3,14</b>	<b>38,99</b>	<b>210,46</b>	<b>3,56</b>	<b>13,35</b>	<b>2,54</b>	<b>47,77</b>	<b>1,31</b>
		Итого за день		<b>41,09</b>	<b>36,35</b>	<b>191,04</b>	<b>1257,33</b>	<b>24,05</b>	<b>14,32</b>	<b>12,36</b>	<b>560,43</b>	<b>24,62</b>
		среднедневная сбалансированность										
		<b>Всего за 10 дней</b>		<b>480,67</b>	<b>413,67</b>	<b>1951,98</b>	<b>13249,49</b>	<b>171,2</b>	<b>82,6</b>	<b>483,35</b>	<b>5133,91</b>	<b>129,3</b>
		<b>Итого за 1 день</b>		<b>48,06</b>	<b>41,36</b>	<b>195,19</b>	<b>1324,94</b>	<b>17,12</b>	<b>8,26</b>	<b>48,34</b>	<b>513,39</b>	<b>12,93</b>
		<b>Норма за 1 день</b>		<b>39,9</b>	<b>44,65</b>	<b>192,85</b>	<b>1330,0</b>	<b>0,76</b>	<b>0,86</b>	<b>42,75</b>	<b>760</b>	<b>9,5</b>