

Приложение 8. Основное меню

СанПин 2.3/2.4.3590-20

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД (10-дневное)

Возрастная категория дети 1-3 года

На основании Сборника рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях под редакцией М. П. Могильного и В. А. Тутельяна, Москва, ДеЛи плюс, 2015.

День 1

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | Минеральные вещества (мг) | | |
|--------|---|--------------|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | Mg | Ca | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 199 | Каша молочная гречневая с маслом и сахаром | 160 | 4,75 | 6,48 | 18,78 | 157,32 | 0,15 | 0,23 | 0,76 | 159,21 | 2,16 |
| 414 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 1,42 | 2,44 | 12,01 | 80,29 | 0,02 | 0,12 | 0,54 | 109,29 | 0,21 |
| 6 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,2 | 0,14 | 67 | 0,1 | 0,08 | 0 | 15,6 | 1,3 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,9 | 15,03 | 77,7 | 0,05 | 0,04 | 0 | 7,8 | 0,62 |
| | Всего | 350 | 8,56 | 13,45 | 45,89 | 348,37 | 0,32 | 0,47 | 1,3 | 291,9 | 4,29 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 21/17 | Салат из свежих помидоров и огурцов/Салат из белокочанной капусты | 40 | 0,76 | 2,04 | 3,67 | 36,6 | 0,03 | 0,03 | 26,97 | 31,91 | 0,36 |
| 89 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 7,5 | 5,8 | 19,25 | 122,9 | 0,17 | 0,17 | 22,6 | 26,5 | 2,1 |
| 322 | Котлеты рубленые из птицы | 60 | 10,61 | 3,41 | 9,84 | 121,91 | 0,08 | 0,1 | 0,13 | 35,63 | 1,33 |
| 368 | Соус молочный | 15 | 0,3 | 0,61 | 0,92 | 10,47 | 0,01 | 0,02 | 0,34 | 7,43 | 0,07 |
| 335 | Макаронные изделия отварные с маслом | 125 | 2,43 | 7,4 | 28,25 | 161,64 | 0,05 | 0,03 | 0 | 10,58 | 0,85 |
| 394 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,06 | 0 | 9,15 | 36,77 | 0 | 0 | 0,03 | 2,25 | 0,04 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,42 | 13,86 | 69,3 | 0,17 | 0,13 | 0,17 | 0 | 0 |
| | Всего | 625 | 23,21 | 14,79 | 80,57 | 562,17 | 0,51 | 0,48 | 50,24 | 114,3 | 4,75 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 420 | Кисломолочный напиток | 150 | 4,5 | 4,8 | 6,51 | 103,9 | 0,03 | 0,01 | 33,23 | 22 | 0,3 |
| | Всего | 150 | 4,5 | 4,8 | 6,51 | 103,9 | 0,03 | 0,01 | 33,23 | 22 | 0,3 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 10 | Салат из зеленого горошка консервированого | 40 | 0,53 | 2,09 | 2,19 | 30,65 | 0,18 | 0,03 | 6,92 | 40,68 | 1,1 |
| 229 | Омлет натуральный с маслом | 65 | 7,04 | 10,99 | 21,86 | 107,78 | 0,01 | 0,3 | 0,14 | 61,91 | 1,54 |
| 516 | Кисель плодово-ягодный из концентрата | 150 | 0 | 0 | 23,86 | 95,44 | 0 | 0 | 0,06 | 0,92 | 0,68 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,65 | 0,5 | 7,5 | 38 | 0,025 | 0,02 | 0 | 3,9 | 0,3 |
| | Кондитерское изделие | 15 | 1,9 | 4,8 | 11,2 | 97,3 | 0,09 | 0,06 | 7,6 | 16,1 | 0,8 |
| | Всего | 285 | 10,87 | 13,2 | 48,82 | 357,86 | 0,305 | 0,41 | 14,72 | 123,51 | 4,42 |
| | Итого День | 1410 | 40 | 42 | 193 | 1351 | 1352 | 1353 | 1354 | 1355 | 13,76 |

День 2

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | Минеральные вещества (мг) | | |
|--------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | Mg | Ca | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 199 | Каша молочная манная с маслом и сахаром | 160 | 3,9 | 6 | 18,52 | 148,75 | 0,08 | 0,24 | 1,06 | 219,87 | 0,51 |
| 416 | Какао с молоком | 150 | 3,15 | 3,24 | 15,51 | 92,9 | 0,02 | 0,15 | 0,66 | 135,96 | 0,58 |
| 6 | Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 197,21 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0 |
| 7 | Сыр | 10 | 2,8 | 2,79 | 0 | 36,8 | 0 | 0 | 0,1 | 22 | 0,1 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,9 | 15,03 | 77,7 | 0,05 | 0,04 | 0 | 7,8 | 0,62 |
| | Всего | 355 | 12,2 | 15,72 | 46,14 | 377,96 | 0,15 | 0,43 | 1,82 | 386,23 | 1,81 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 42/55 | Салат из моркови/Икра морковная | 40 | 0,62 | 0,05 | 5,31 | 24,78 | 0,07 | 0,02 | 5,9 | 33,76 | 0,23 |
| 63 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,29 | 2,14 | 8,89 | 60,29 | 0,07 | 0,06 | 24,35 | 45,24 | 1,4 |
| 321 | Плов из птицы | 160 | 11,42 | 12,73 | 29,94 | 215,32 | 0,2 | 0,14 | 2,63 | 54,36 | 2,07 |
| 393 | Компот из ягод | 150 | 0,06 | 0,02 | 12,42 | 51,24 | 0,03 | 0 | 0,58 | 14,83 | 0,58 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,42 | 13,86 | 69,3 | 0,17 | 0,13 | 0,17 | 0 | 0 |
| | Всего | 585 | 15,7 | 8,42 | 74,84 | 466,25 | 0,54 | 0,35 | 33,63 | 148,19 | 4,28 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 390 | Компот из плодов свежих | 150 | 0,9 | 0,18 | 18,18 | 82,82 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| | Всего | 150 | 4,58 | 5,05 | 7,4 | 94,8 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 274 | Шницель рыбный натуральный | 60 | 7,83 | 3,04 | 7,61 | 90,19 | 0,11 | 0,12 | 8,88 | 55,12 | 1,07 |
| 339 | Картофельное пюре | 120 | 2,52 | 4,1 | 24,91 | 151 | 0,21 | 0,16 | 34,18 | 46,32 | 1,57 |
| 411 | Чай с сахаром | 150 | 1,54 | 0,6 | 10,02 | 51,8 | 0,05 | 0,03 | 0 | 6,6 | 0,6 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,65 | 0,5 | 7,5 | 38 | 0,025 | 0,02 | 0 | 3,9 | 0,3 |
| | Всего | 345 | 13,54 | 7,73 | 50,04 | 321,01 | 0,395 | 0,33 | 43,06 | 111,94 | 3,54 |
| | Итого День | 1435 | 46,02 | 36,92 | 178,42 | 1260,02 | 1,085 | 1,11 | 78,51 | 647,36 | 9,63 |

День 3

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | Минеральные вещества (мг) | | |
|--------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | Mg | Ca | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 199 | Каша молочная пшенная с маслом и сахаром | 160 | 4,43 | 6,45 | 19,9 | 213,91 | 0,08 | 0,24 | 1,01 | 214,83 | 1,27 |
| 413 | Чай с молоком | 150 | 2,66 | 2,94 | 11,32 | 83,19 | 0,02 | 0,12 | 0,58 | 113,11 | 0,37 |
| 12 | Бутерброд закрытый с джемом | 45 | 1,39 | 4,52 | 21,6 | 135,75 | 0,07 | 0,05 | 0,36 | 10,89 | 0,99 |
| | Всего | 355 | 8,48 | 13,92 | 52,83 | 379,3 | 0,17 | 0,41 | 1,95 | 338,83 | 2,63 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 14/55 | Салат из свежих помидоров с луком/Икра свекольная | 40 | 0,52 | 2,09 | 3,19 | 30,65 | 0,02 | 0,03 | 9,01 | 28,67 | 1,27 |
| 90 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 220 | 5,76 | 2,72 | 19,4 | 125,25 | 0,16 | 0,13 | 29,77 | 28,24 | 1,25 |
| 315 | Голубцы ленивые с соусом | 120 | 9,2 | 12 | 16,9 | 212,5 | 0,1 | 0,18 | 54 | 72,08 | 3,02 |
| 394 | Компот из изюма | 150 | 0,34 | 0,08 | 19,85 | 82,05 | 0,03 | 0,03 | 55 | 15,67 | 0,41 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,42 | 13,86 | 69,3 | 0,17 | 0,13 | 0,17 | 0 | 0 |
| | Всего | 565 | 18,13 | 16,71 | 73,2 | 476,88 | 0,48 | 0,5 | 147,95 | 144,66 | 5,95 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 419 | Молоко кипяченое | 150 | 4,58 | 5,05 | 7,4 | 94,8 | 0,02 | 0,02 | 3,6 | 36,6 | 2,52 |
| | Всего | 150 | 4,58 | 5,05 | 7,4 | 94,8 | 0,02 | 0,02 | 3,6 | 36,6 | 2,52 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 249 | Пудинг из творога (запеченный) | 100 | 9,78 | 12,28 | 22,8 | 234,28 | 0,1 | 0,38 | 1,08 | 213,41 | 1,4 |
| 369 | Соус молочный сладкий | 15 | 0,29 | 0,76 | 4,5 | 16,25 | 0,01 | 0,03 | 0,09 | 18,61 | 0,04 |
| 386 | Плоды или ягоды свежие | 100 | 0,45 | 0,45 | 11,1 | 53,6 | 0,03 | 0 | 1,11 | 190,5 | 0,17 |
| 393 | Компот из цитрусовых | 150 | 0,14 | 0,02 | 10,46 | 45,34 | 0,02 | 0,02 | 3,6 | 12,6 | 25,52 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,65 | 0,5 | 7,5 | 38 | 0,025 | 0,02 | 0 | 3,9 | 0,3 |
| | Всего | 380 | 12,31 | 16,29 | 48 | 419,88 | 0,185 | 0,45 | 5,88 | 439,02 | 27,43 |
| | Итого День | 1450 | 43,5 | 51,97 | 181,43 | 1370,86 | 0,855 | 1,38 | 159,38 | 959,11 | 38,53 |

День 4

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | Минеральные вещества (мг) | | |
|--------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | Mg | Ca | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша молочная овсяная с маслом и сахаром | 160 | 5,2 | 6,78 | 17,21 | 198,81 | 0,23 | 0,26 | 0,98 | 222,28 | 1,79 |
| 414 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 1,42 | 2,44 | 12,01 | 80,29 | 0,02 | 0,12 | 0,54 | 109,29 | 0,21 |
| 6 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,2 | 0,14 | 67 | 0,1 | 0,08 | 0 | 15,6 | 1,3 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,9 | 15,03 | 77,7 | 0,05 | 0,04 | 0 | 7,8 | 0,62 |
| | Всего | 350 | 9,98 | 13,75 | 44,32 | 342,65 | 0,4 | 0,5 | 1,52 | 354,97 | 3,92 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 16/20 | Салат Летний/Салат из соленых огурцов с луком | 40 | 0,61 | 2,11 | 3,51 | 35,82 | 0,02 | 0,02 | 6,79 | 18,81 | 4,76 |
| 73 | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 208 | 2,13 | 4,22 | 9,9 | 87,17 | 0,09 | 0,07 | 38,4 | 54,07 | 0,87 |
| 303 | Тефтели мясные тушеные в соусе | 120 | 9,89 | 14,85 | 12,8 | 154,42 | 0,11 | 0,22 | 4,13 | 60,39 | 2,62 |
| 179 | Каша гречневая рассыпчатая | 120 | 5,07 | 4,22 | 22,89 | 149,64 | 0,31 | 0,15 | 0 | 15,5 | 4,8 |
| 394 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,06 | 0 | 9,15 | 36,77 | 0 | 0 | 0,03 | 2,25 | 0,04 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,42 | 13,86 | 69,3 | 0,17 | 0,13 | 0,17 | 0 | 0 |
| | Всего | 673 | 18,77 | 19,15 | 72,11 | 504,42 | 0,7 | 0,59 | 49,52 | 151,02 | 13,09 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 420 | Кисломолочный напиток | 150 | 4,5 | 4,8 | 6,51 | 103,9 | 0,03 | 0,01 | 33,23 | 22 | 0,3 |
| | Всего | 150 | 0 | 0 | 23,87 | 95,45 | 0,03 | 0,01 | 33,23 | 22 | 0,3 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 220 | Макароны отварные с сыром | 150 | 8,33 | 7,25 | 26,12 | 174,64 | 0,07 | 0,11 | 0,62 | 241,03 | 3,63 |
| | Кондитерское изделие | 15 | 1,9 | 4,8 | 11,2 | 97,3 | 0,09 | 0,06 | 7,6 | 16,1 | 0,8 |
| 412 | Чай с лимоном | 150 | 0,04 | 0 | 7,12 | 29,35 | 0 | 0,1 | 3,23 | 5 | 0,32 |
| | Всего | 315 | 8,87 | 8,04 | 53,54 | 323,44 | 0,16 | 0,27 | 11,45 | 262,13 | 4,75 |
| | Итого День | 1488 | 37,62 | 40,94 | 193,84 | 1265,96 | 1,29 | 1,37 | 95,72 | 790,12 | 22,06 |

День 5

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | Минеральные вещества (мг) | | |
|--------|---|---------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | Mg | Ca | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 199 | Каша Дружба из смеси круп молочная | 150 | 4,92 | 9,9 | 27,47 | 202,75 | 0,06 | 0,23 | 0,98 | 253,86 | 0,61 |
| 416 | Какао с молоком | 150 | 3,15 | 3,24 | 15,51 | 92,9 | 0,02 | 0,15 | 0,66 | 135,96 | 0,58 |
| 6 | Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 197,21 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0 |
| 7 | Сыр | 10 | 2,8 | 2,79 | 0 | 36,8 | 0 | 0 | 0,1 | 22 | 0,1 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,9 | 15,03 | 77,7 | 0,05 | 0,04 | 0 | 7,8 | 0,62 |
| | Всего | 345 | 13,22 | 15,94 | 47,08 | 383,76 | 0,13 | 0,42 | 1,74 | 420,22 | 1,91 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 21/17 | Салат из свежих огурцов/Салат из белокочанной капусты | 40 | 0,76 | 2,04 | 3,67 | 36,6 | 0,03 | 0,03 | 26,97 | 31,91 | 0,36 |
| 68 | Борщ с мясом | 200 | 5,39 | 6,17 | 10,86 | 121,23 | 0,16 | 0,17 | 39,21 | 69,58 | 3,29 |
| | Суфле из печени | 60 | 9,9 | 5,56 | 3,6 | 104,35 | 0,15 | 15,8 | 0,5 | 33,3 | 3,48 |
| 339 | Картофельное пюре | 120 | 2,52 | 4,1 | 24,91 | 151 | 0,21 | 0,16 | 34,18 | 46,32 | 1,57 |
| 393 | Компот из ягод | 150 | 0,06 | 0,02 | 12,42 | 51,24 | 0,03 | 0 | 0,58 | 14,83 | 0,58 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,65 | 0,5 | 7,5 | 38 | 0,025 | 0,02 | 0 | 3,9 | 0,3 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,42 | 13,86 | 69,3 | 0,17 | 0,13 | 0,17 | 0 | 0 |
| | Всего | 620 | 22,59 | 15,85 | 76,82 | 515,04 | 0,775 | 16,31 | 101,61 | 199,84 | 9,58 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 390 | Компот из плодов свежих | 150 | 0,9 | 0,18 | 18,18 | 82,82 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| | Всего | 150 | 0,9 | 0,18 | 18,18 | 82,82 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 42 | Салат из моркови и яблок | 40 | 0,62 | 0,05 | 5,31 | 24,78 | 0,07 | 0 | 5,9 | 33,76 | 0,23 |
| 441 | Ватрушка | 70 | 7,85 | 4,92 | 45,9 | 216,02 | 0,12 | 0,41 | 0,21 | 115,47 | 1,1 |
| 411 | Чай с сахаром | 150 | 1,54 | 0,6 | 10,02 | 51,8 | 0,05 | 0,03 | 0 | 6,6 | 0,6 |
| | Всего | 260 | 10,01 | 5,57 | 61,23 | 292,6 | 0,24 | 0,44 | 6,11 | 155,83 | 1,93 |
| | Итого День | 1375 | 46,72 | 37,54 | 203,31 | 1274,22 | 1,145 | 17,17 | 109,46 | 776,89 | 13,42 |
| | Итого за 5 дней | 7158,0 | 213,9 | 236,0 | 1014,0 | 6965,2 | 1356,4 | 1374,0 | 1797,1 | 4528,5 | 97,4 |
| | Итого среднее за 5 дней | 1431,6 | 42,8 | 47,2 | 202,8 | 1393,0 | 271,3 | 274,8 | 359,4 | 905,7 | 19,5 |

День 6

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | Минеральные вещества (мг) | | |
|--------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | Mg | Ca | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 100 | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,38 | 4,6 | 45,61 | 157,68 | 0,04 | 0,19 | 0,84 | 172,73 | 0,41 |
| 413 | Чай с молоком | 150 | 2,66 | 2,94 | 11,32 | 83,19 | 0,02 | 0,12 | 0,58 | 113,11 | 0,37 |
| 6 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,2 | 0,14 | 67 | 0,1 | 0,08 | 0 | 15,6 | 1,3 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,9 | 15,03 | 77,7 | 0,05 | 0,04 | 0 | 7,8 | 0,62 |
| | Всего | 340 | 9,4 | 12,07 | 72,10 | 312,2 | 0,21 | 0,43 | 1,42 | 309,24 | 2,7 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 20 | Салат из помидоров с луком/Салат из свеклы и зеленого горошка | 40 | 0,76 | 1,67 | 3,99 | 34,1 | 0,02 | 4,61 | 0,017 | 27,11 | 0,7 |
| 91 | Суп картофельный с клецками с курицей | 210 | 6,93 | 7,72 | 14,37 | 154,96 | 0,12 | 0,12 | 13,71 | 33,94 | 1,05 |
| 299 | Котлеты (биточки, шницели) рубленые | 60 | 9,88 | 8,62 | 9,59 | 187,72 | 0,08 | 0,17 | 0,11 | 35,63 | 2,63 |
| 148 | Рагу из овощей | 100 | 2,5 | 5,51 | 16,21 | 117,44 | 0,14 | 0,1 | 31 | 52,49 | 1,06 |
| 390 | Компот из плодов свежих | 150 | 0,9 | 0,18 | 18,18 | 82,82 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,65 | 0,5 | 7,5 | 38 | 0,025 | 0,02 | 0 | 3,9 | 0,3 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,42 | 13,86 | 69,3 | 0,17 | 0,13 | 0,17 | 0 | 0 |
| | Всего | 610 | 24,93 | 24,62 | 83,7 | 583,48 | 0,555 | 5,15 | 45,007 | 154,07 | 5,74 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 394 | Компот из изюма | 150 | 0,34 | 0,08 | 19,85 | 82,05 | 0,03 | 0,03 | 55 | 15,67 | 0,41 |
| | Всего | 150 | 0,35 | 0,08 | 19,85 | 82,05 | 0,03 | 0,03 | 55 | 15,67 | 0,41 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 251 | Запеканка из творога | 50 | 6,6 | 5,5 | 11,3 | 171,5 | 0,03 | 0,17 | 0,22 | 80,3 | 0,35 |
| 378 | Соус из ягод | 15 | 0,03 | 0,01 | 9,2 | 21,35 | 0,01 | 0,01 | 20,8 | 6,31 | 0,19 |
| 412 | Чай с лимоном | 150 | 0,04 | 0 | 7,12 | 29,35 | 0 | 0,1 | 3,23 | 5 | 0,32 |
| 386 | Плоды или ягоды свежие | 100 | 0,45 | 0,45 | 11,1 | 53,6 | 0,03 | 0 | 1,11 | 190,5 | 0,17 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,65 | 0,5 | 7,5 | 38 | 0,025 | 0,02 | 0 | 3,9 | 0,3 |
| | Всего | 330 | 8,77 | 17,71 | 46,22 | 407 | 0,095 | 0,3 | 25,36 | 286,01 | 1,33 |
| | Итого День | 1430 | 43,45 | 54,48 | 221,87 | 1384,73 | 0,89 | 5,91 | 126,787 | 764,99 | 10,18 |

День 7

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | Минеральные вещества (мг) | | |
|--------|--|--------------|------------------|--------------|--------------|----------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | Mg | Ca | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 199 | Каша молочная пшенная с маслом и сахаром | 160 | 4,43 | 6,45 | 19,9 | 213,91 | 0,08 | 0,24 | 1,01 | 214,83 | 1,27 |
| 414 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 1,42 | 2,44 | 12,01 | 80,29 | 0,02 | 0,12 | 0,54 | 109,29 | 0,21 |
| 6 | Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 197,21 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0 |
| 7 | Сыр | 10 | 2,8 | 2,79 | 0 | 36,8 | 0 | 0 | 0,1 | 22 | 0,1 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,9 | 15,03 | 77,7 | 0,05 | 0,04 | 0 | 7,8 | 0,62 |
| | Всего | 355 | 12,12 | 16,2 | 47,02 | 376,96 | 0,15 | 0,4 | 1,65 | 354,52 | 2,2 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 42/55 | Салат из моркови/Икра морковная | 40 | 0,62 | 0,05 | 5,31 | 24,78 | 0,07 | 0,02 | 5,9 | 33,76 | 0,23 |
| 73 | Щи из свежей капусты | 200 | 2,13 | 4,22 | 9,9 | 87,17 | 0,09 | 0,07 | 38,4 | 54,07 | 0,87 |
| 294 | Бефстроганов из отварного мяса | 120 | 10,41 | 9,56 | 1,63 | 134,12 | 0,12 | 0,31 | 0,08 | 36,64 | 4,85 |
| 180 | Каша рассыпчатая рисовая с овощами | 120 | 2,84 | 7,28 | 48,27 | 154,31 | 0,07 | 0,03 | 1,55 | 17,33 | 0,57 |
| 394 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,06 | 0 | 9,15 | 36,77 | 0 | 0 | 0,03 | 2,25 | 0,04 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,42 | 13,86 | 69,3 | 0,17 | 0,13 | 0,17 | 0 | 0 |
| | Всего | 665 | 17,99 | 18,69 | 64,8 | 501,82 | 0,52 | 0,56 | 46,13 | 144,05 | 6,56 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 420 | Кисломолочный напиток | 150 | 4,5 | 4,8 | 6,51 | 103,9 | 0,03 | 0,01 | 33,23 | 22 | 0,3 |
| | Всего | 150 | 4,5 | 4,8 | 6,51 | 103,9 | 0,03 | 0,01 | 33,23 | 22 | 0,3 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 46 | Винегрет овощной | 120 | 2,15 | 7,29 | 16,51 | 129,41 | 0,12 | 0,07 | 21,42 | 49,25 | 3,95 |
| 227 | Яйцо отварное | 20 | 3,18 | 2,88 | 0,18 | 39,25 | 0 | 0,18 | 0 | 22 | 1 |
| 411 | Чай с сахаром | 150 | 1,54 | 0,6 | 10,02 | 51,8 | 0,05 | 0,03 | 0 | 6,6 | 0,6 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,42 | 13,86 | 69,3 | 0,17 | 0,13 | 0,17 | 0 | 0 |
| | Кондитерское изделие | 15 | 1,9 | 4,8 | 11,2 | 97,3 | 0,09 | 0,06 | 7,6 | 16,1 | 0,8 |
| | Всего | 340 | 8,6 | 13,11 | 51,77 | 333,59 | 0,43 | 0,47 | 29,19 | 93,95 | 6,35 |
| | Итого День | 1510 | 43,21 | 52,8 | 170,1 | 1316,27 | 1,13 | 1,44 | 110,2 | 614,52 | 15,41 |

День 8

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | Минеральные вещества (мг) | | |
|--------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|
| | | | Д | Ж | У | | В1 | С | Mg | Ca | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша молочная овсяная с маслом и сахаром | 160 | 5,2 | 6,78 | 17,21 | 198,81 | 0,23 | 0,26 | 0,98 | 222,28 | 1,79 |
| 416 | Какао с молоком | 150 | 3,15 | 3,24 | 15,51 | 92,9 | 0,02 | 0,15 | 0,66 | 135,96 | 0,58 |
| 12 | Бутерброд закрытый с джемом | 45 | 1,39 | 4,52 | 21,6 | 135,75 | 0,07 | 0,05 | 0,36 | 10,89 | 0,99 |
| | Всего | 355 | 10,75 | 14,55 | 51,32 | 380,26 | 0,32 | 0,46 | 2 | 369,13 | 3,36 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 13/20 | Салат из капусты с перцем/Салат из белокочанной капусты | 40 | 0,76 | 2,04 | 3,67 | 36,6 | 0,03 | 0,03 | 26,97 | 31,91 | 0,36 |
| 68 | Борщ с мясом | 200 | 5,39 | 6,17 | 10,86 | 121,23 | 0,16 | 0,17 | 39,21 | 69,58 | 3,29 |
| 272 | Котлеты рыбные Любительские | 60 | 7,49 | 2,92 | 4,75 | 83,4 | 0,1 | 0,13 | 3,22 | 53,95 | 0,91 |
| 339 | Картофельное пюре | 120 | 2,52 | 4,1 | 24,91 | 151 | 0,21 | 0,16 | 34,18 | 46,32 | 1,57 |
| 393 | Компот из ягод | 150 | 0,06 | 0,02 | 12,42 | 51,24 | 0,03 | 0 | 0,58 | 14,83 | 0,58 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,65 | 0,5 | 7,5 | 38 | 0,025 | 0,02 | 0 | 3,9 | 0,3 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,42 | 13,86 | 69,3 | 0,17 | 0,13 | 0,17 | 0 | 0 |
| | Всего | 620 | 20,18 | 14,25 | 66,12 | 475,37 | 0,725 | 0,64 | 104,33 | 220,49 | 7,01 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 419 | Молоко кипяченое | 150 | 4,58 | 5,05 | 7,4 | 94,8 | 0,02 | 0,02 | 3,6 | 36,6 | 2,52 |
| | Всего | 150 | 0,14 | 0,02 | 10,46 | 45,34 | 0,02 | 0,02 | 3,6 | 36,6 | 2,52 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 245 | Сырники из творога | 50 | 10,1 | 8,2 | 6,1 | 130 | 0,03 | 0,17 | 0,26 | 86,2 | 0,33 |
| | Молоко сгущеное | 20 | 1,44 | 1,7 | 19 | 65,86 | 0,02 | 0,08 | 0,52 | 61,4 | 0,04 |
| 516 | Кисель плодово-ягодный из концентрата | 150 | 0 | 0 | 23,86 | 95,44 | 0 | 0 | 0,06 | 0,92 | 0,68 |
| 386 | Плоды или ягоды свежие | 100 | 0,45 | 0,45 | 11,1 | 53,6 | 0,03 | 0 | 1,11 | 190,5 | 0,17 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,65 | 0,5 | 7,5 | 38 | 0,025 | 0,02 | 0 | 3,9 | 0,3 |
| | Всего | 335 | 13,64 | 15,93 | 54,75 | 457,94 | 0,105 | 0,27 | 1,95 | 342,92 | 1,52 |
| | Итого День | 1460 | 44,71 | 44,75 | 182,65 | 1358,91 | 1,17 | 1,39 | 111,88 | 969,14 | 14,41 |

День 9

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | Минеральные вещества (мг) | | |
|--------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | Mg | Ca | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 15 |
| | Завтрак | 160 | | | | | | | | | |
| 199 | Каша молочная манная с маслом и сахаром | 160 | 3,9 | 6 | 18,52 | 148,75 | 0,08 | 0,24 | 1,06 | 219,87 | 0,51 |
| 413 | Чай с молоком | 150 | 2,66 | 2,94 | 11,32 | 83,19 | 0,02 | 0,12 | 0,58 | 113,11 | 0,37 |
| 6 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,2 | 0,14 | 67 | 0,1 | 0,08 | 0 | 15,6 | 1,3 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,9 | 15,03 | 77,7 | 0,05 | 0,04 | 0 | 7,8 | 0,62 |
| | Всего | 510 | 9,92 | 13,47 | 44,95 | 342,69 | 0,25 | 0,48 | 1,64 | 356,38 | 2,8 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 38/57 | Салат Летний/Салат овощной с яблоками и свеклой | 40 | 0,57 | 1,59 | 3,48 | 31,47 | 0,03 | 0,02 | 18,88 | 28,39 | 0,92 |
| 87 | Суп картофельный с горохом | 200 | 5,12 | 3,01 | 18,64 | 122,52 | 0,28 | 0,09 | 15,69 | 35,7 | 2,11 |
| 123 | Гренки из пшеничного хлеба | 20 | 1,39 | 0,54 | 9,02 | 46,62 | 0,08 | 0,05 | 0 | 10,3 | 0,94 |
| 327 | Суфле куриное | 55 | 6,86 | 2 | 2 | 79,53 | 0,04 | 0,12 | 0,06 | 24,81 | 1,1 |
| 335 | Макаронные изделия отварные с маслом | 125 | 2,43 | 7,4 | 28,25 | 161,64 | 0,05 | 0,03 | 0 | 10,58 | 0,85 |
| 372 | Соус сметанный | 15 | 0,21 | 0,61 | 0,85 | 9,82 | 0,03 | 0,05 | 2,14 | 24,98 | 0,28 |
| 393 | Компот из цитрусовых | 150 | 0,14 | 0,02 | 10,46 | 45,34 | 0,02 | 0,02 | 3,6 | 12,6 | 25,52 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,42 | 13,86 | 69,3 | 0,17 | 0,13 | 0,17 | 0 | 0 |
| | Всего | 640 | 19,03 | 12,69 | 86,56 | 550,04 | 0,7 | 0,51 | 40,54 | 147,36 | 31,72 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 390 | Компот из плодов свежих | 150 | 0,9 | 0,18 | 18,18 | 82,82 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| | Всего | 150 | 4,58 | 5,01 | 7,43 | 94,8 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 271 | Биточки рыбные с овощами запеченные | 60 | 6,08 | 3,41 | 19,23 | 95,97 | 0,07 | 0,09 | 4,81 | 81,87 | 1,06 |
| 143 | Капуста тушеная | 120 | 3,36 | 4,2 | 12,25 | 98,17 | 0,08 | 0,1 | 98,55 | 108,84 | 1,45 |
| 412 | Чай с лимоном | 150 | 0,04 | 0 | 7,12 | 29,35 | 0 | 0,1 | 3,23 | 5 | 0,32 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,65 | 0,5 | 7,5 | 38 | 0,025 | 0,02 | 0 | 3,9 | 0,3 |
| | Всего | 345 | 11,13 | 8,22 | 46,1 | 275,28 | 0,175 | 0,31 | 106,59 | 199,61 | 3,13 |
| | Итого День | 1645 | 44,66 | 39,39 | 185,04 | 1262,81 | 1,125 | 1,3 | 148,77 | 704,35 | 37,65 |

День 10

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | Минеральные вещества (мг) | | |
|--------|---|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | Mg | Ca | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша молочная рисовая с маслом | 160 | 4,62 | 6,04 | 21,26 | 158,75 | 0,07 | 0,24 | 0,98 | 202,74 | 0,63 |
| 414 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 1,42 | 2,44 | 12,01 | 80,29 | 0,02 | 0,12 | 0,54 | 109,29 | 0,21 |
| 6 | Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 197,21 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0 |
| 7 | Сыр | 10 | 2,8 | 2,79 | 0 | 36,8 | 0 | 0 | 0,1 | 22 | 0,1 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,9 | 15,03 | 77,7 | 0,05 | 0,04 | 0 | 7,8 | 0,62 |
| | Всего | 355 | 11,31 | 14,94 | 48,37 | 375,34 | 0,14 | 0,4 | 1,62 | 342,43 | 1,56 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 15/17 | Салат из свежих помидоров и огурцов/Салат из квашеной капусты | 40 | 0,76 | 2,04 | 3,67 | 36,6 | 0,03 | 0,03 | 26,97 | 31,91 | 0,36 |
| | Суп картофельный с крупой | 200 | 1,85 | 2,32 | 13,77 | 83,89 | 0,14 | 0,08 | 22,64 | 23,35 | 2,21 |
| 292 | Жаркое по-домашнему | 170 | 17,31 | 14,59 | 49,97 | 320,18 | 0,32 | 0,4 | 37,34 | 39,44 | 6,5 |
| 394 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,06 | 0 | 9,15 | 36,77 | 0 | 0 | 0,03 | 2,25 | 0,04 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,65 | 0,5 | 7,5 | 38 | 0,025 | 0,02 | 0 | 3,9 | 0,3 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,42 | 13,86 | 69,3 | 0,17 | 0,13 | 0,17 | 0 | 0 |
| | Всего | 610 | 22,19 | 19,37 | 70,04 | 545,66 | 0,685 | 0,66 | 87,15 | 100,85 | 9,41 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 420 | Кисломолочный напиток | 150 | 4,5 | 4,8 | 6,51 | 103,9 | 0,03 | 0,01 | 33,23 | 22 | 0,3 |
| | Всего | 150 | 0,09 | 0,09 | 13,13 | 54,23 | 0,03 | 0,01 | 33,23 | 22 | 0,3 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 452 | Булочка домашняя | 100 | 8 | 13,5 | 49,1 | 349,8 | 0,11 | 0 | 0,31 | 13,2 | 0,86 |
| 411 | Чай с сахаром | 150 | 1,54 | 0,6 | 10,02 | 51,8 | 0,05 | 0,03 | 0 | 6,6 | 0,6 |
| 386 | Плоды или ягоды свежие | 100 | 0,45 | 0,45 | 11,1 | 53,6 | 0,03 | 0 | 1,11 | 190,5 | 0,17 |
| | Всего Ужин | 350 | 4,82 | 3,53 | 52,25 | 263,87 | 0,19 | 0,03 | 1,42 | 210,3 | 1,63 |
| | Итого День | 1465 | 38,41 | 37,93 | 183,79 | 1239,1 | 1,045 | 1,1 | 123,42 | 675,58 | 12,9 |
| | Итого за 5 дней | 7510,0 | 214,4 | 229,4 | 758,4 | 6561,8 | 5,4 | 1,2 | 730,5 | 3728,6 | 13,2 |
| | Итого среднее за 5 дней | 1502,0 | 42,9 | 45,9 | 151,7 | 1312,4 | 1,1 | 0,2 | 146,1 | 745,7 | 2,6 |
| | Итого за 10 дней | 14668,0 | 428,3 | 475,0 | 2045,0 | 14208,0 | 1361,7 | 1375,2 | 2527,6 | 8257,1 | 110,6 |
| | Итого среднее за 10 дней | 1466,8 | 42,8 | 47,5 | 204,5 | 1420,8 | 136,2 | 137,5 | 252,8 | 825,7 | 11,6 |

В соответствии с действующими нормативными документами предусмотрена замена салатов из сырых овощей на салаты допустимых пищевых продуктов, равноценных по пищевой и энергетической ценности.