

Приложение 8. Основное меню

СанПин 2.3/2.4.3590-20

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

Возрастная категория дети 3-7 лет

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	210	7,53	8,53	24,37	205,41	0,15	0,23	0,76	159,21	2,16
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,98	2,94	16,46	104,94	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	430,0	12,9	19,6	56,0	455,1	0,3	0,5	1,3	291,9	4,3
	2 Завтрак										
420	Кисломолочный напиток	200	9	5,76	15,3	156,6	0,03	0,02	42,96	25	0,3
	Всего	200	9	5,76	15,3	156,6	0,03	0,02	42,96	25	0,3
	Обед										
21/17	Салат из свежих помидоров и огурцов/Салат из белокочанной капусты	60	1,16	3,06	5,28	54,09	0,03	0,03	26,97	31,91	0,36
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,1	7,85	28,89	217,1	0,22	0,22	38,1	31,2	3,14
322	Котлеты рубленные из птицы	80	16,74	4,75	12,82	162,78	0,08	0,1	0,13	35,63	1,33
373	Соус сметанный с томатом	30	0,56	1,15	2,39	22,55	0,01	0,02	0,34	7,43	0,07
335	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,5	4,27	35,31	202,05	0,05	0,03	0	10,58	0,85
394	Компот из сухофруктов	180	0,08	0	11,47	46,075	0	0	0,03	2,25	0,04
	Хлеб ржаной	42	2,64	0,48	15,84	79,2	0,17	0,13	0,17	0	0
	Всего	797	34,62	18,5	112	734,99	0,56	0,53	65,74	119	5,79
	Ужин										
10	Салат из зеленого горошка консервированного	60	0,8	2,5	3,13	33,3	0,18	0,03	6,92	40,68	1,1
229	Омлет натуральный с маслом	85	7,9	12,1	24,6	122,9	0,01	0,4	0,16	63	1,7
516	Кисель плодово-ягодный из концентрата	180	0	0	28,09	112,35	0	0	0,06	0,92	0,68
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	0,05	0,04	0	7,8	0,62
	Кондитерское изделие	30	3,8	9,6	22,8	194,6	0,2	0,12	15,1	32,2	1,6
	Всего	385	14,81	25,1	93,65	510,56	0,44	0,59	22,24	144,6	5,7
	Итого День	1812	71,3	68,9	277,0	1857,2	1,4	1,6	132,2	580,5	16,08

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	210	6,44	7,9	24,21	195,01	0,08	0,24	1,06	219,87	0,51
416	Какао с молоком	180	3,67	3,82	15,35	111,68	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	15	4,2	4,19	0	55,2	0	0	0,15	33	0,2
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	0,05	0,04	0	7,8	0,62
	Всего	440	16,66	19,04	54,67	454,19	0,15	0,43	1,87	397,23	1,91
	2 Завтрак										
418	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0	0	0	1	0
	Всего	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0	0	0	1	0
	Обед										
42/55	Салат из моркови/Икра морковная	60	0,93	0,072	7,96	37,17	0,07	0,02	5,9	33,76	0,23
63	Борщ с капустой и картофелем	250	1,71	2,68	11,85	78,87	0,07	0,06	24,35	45,24	1,4
321	Плов из птицы	210	22,63	4,19	36,98	283,19	0,2	0,14	2,63	54,36	2,07
393	Компот из ягод	180	0,75	0,03	15,25	64,05	0,03	0	0,58	14,83	0,58
	Хлеб ржаной	42	2,64	0,48	15,84	79,2	0,17	0,13	0,17	0	0
	Всего	742	28,66	11,25	94,9	598,47	0,54	0,35	33,63	148,19	4,28
	Ужин										
274	Шницель рыбный натуральный	80	14,38	4,36	5,66	120,74	0,11	0,12	8,88	55,12	1,07
339	Картофельное пюре	150	4,39	5,12	31,02	188,36	0,21	0,16	34,18	46,32	1,57
411	Чай с сахаром	180	1,58	0,7	11,2	58,1	0,05	0,03	0	7,8	0,67
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	0,05	0,04	0	7,8	0,62
	Всего	440	22,66	10,39	62,91	426,78	0,42	0,35	43,06	117,04	3,93
	Итого День	1802	68,9	40,9	230,7	1562,2	1,1	1,1	78,6	663,5	10,12

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	210	7,25	8,52	26,72	213,91	0,08	0,24	1,01	214,83	1,27
413	Чай с молоком	180	2,66	2,94	14,32	95,18	0,02	0,12	0,58	113,11	0,37
12	Бутерброд закрытый с джемом	60	1,5	4,7	22,1	137,7	0,09	0,06	0,5	10,9	1
	Всего	450	11,41	15,99	65,89	457,34	0,19	0,42	2,09	338,84	2,64
	2 Завтрак										
419	Молоко кипяченое	180	5,48	6,05	8,88	113,4	0,02	0,02	3,6	37,6	2,52
	Всего	180	5,48	6,05	8,88	113,4	0,02	0,02	3,6	37,6	2,52
	Обед										
14/55	Салат из свежих помидоров с луком/Икра свекольная	60	0,8	3,13	7,62	46,18	0,02	0,03	9,01	28,67	1,27
90	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	275	6,7	3,42	23,6	160,2	0,2	26,6	33,54	32,3	1,4
315	Голубцы ленивые с соусом	160	9,47	12,25	17,5	217,64	0,1	0,2	56	74,05	3,25
394	Компот из изюма	180	0,41	0,09	23,82	98,46	0,03	0,03	55	15,67	0,41
	Хлеб ржаной	42	2,64	0,48	15,84	79,2	0,17	0,13	0,17	0	0
	Всего	717	20,02	22,1	88,38	618,68	0,52	26,99	153,72	150,69	6,33
	Ужин										
249	Пудинг из творога (запеченный)	150	20,05	12,82	37,91	265,42	0,1	0,38	1,08	283,41	1,4
369	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,44	4,03	31,51	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
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	0,05	0,04	0	7,8	0,62
393	Компот из цитрусовых	180	0,16	0,03	12,8	51,8	0,02	0,04	3,9	12,9	2,7
	Всего	490	23,55	20,21	80,87	531,23	0,21	0,49	6,18	513,22	4,93
	Итого День	1837	60,5	64,4	244,0	1720,7	0,9	27,92	165,59	1040,35	16,42

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	210	6,84	8,94	22,46	198,81	0,23	0,26	0,98	222,28	1,79
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,98	2,94	16,46	104,94	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	430	12,21	16,41	54,01	414,5	0,4	0,5	1,52	354,97	3,92
	2 Завтрак										
420	Кисломолочный напиток	200	9	5,76	15,3	156,6	0,03	0,02	42,96	25	0,3
	Всего	200	9	5,76	15,3	156,6	0,03	0,02	42,96	25	0,3
	Обед										
16/20	Салат Летний/Салат из соленых огурцов с луком	60	0,63	3,08	5,13	39,28	0,03	0,03	9,7	22,6	6,92
73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	260	2,9	5,4	12,5	102,6	0	0,12	40,2	59,07	1,2
303	Тефтели мясные тушеные в соусе	160	11,12	16,63	18,73	196,41	0,11	0,22	4,13	62,39	2,62
179	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,62	187,05	0,31	0,15	0	15,5	4,8
394	Компот из сухофруктов	180	0,08	0	11,47	46,075	0	0	0,03	2,25	0,04
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	0,05	0,04	0	7,8	0,62
	Хлеб ржаной	42	2,64	0,48	15,84	79,2	0,17	0,13	0,17	0	0
	Всего	882	22,31	21,6	107,32	5925,9	0,67	0,69	54,23	169,61	16,2
	Ужин										
220	Макароны отварные с сыром	200	9,2	8,3	28,6	188,1	0,08	0,12	0,7	241,2	4
	Кондитерское изделие	30	3,8	9,6	22,8	194,6	0,2	0,12	15,1	32,2	1,6
412	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	10,24	42,7	0	0,1	3,23	5	0,32
	Всего	410	13,38	13,68	76,89	486,86	0,28	0,34	19,03	278,4	5,92
	Итого День	1922	56,9	57,5	253,5	6983,9	1,4	1,6	117,7	828,0	26,34

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	210	6,46	11,2	29,48	212,75	0,06	0,23	0,98	263,23	0,61
416	Какао с молоком	180	3,67	3,82	15,35	111,68	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	15	4,2	4,19	0	55,2	0	0	0,15	33	0,2
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	0,05	0,04	0	7,8	0,62
	Всего	440	16,68	19,33	55,93	461,93	0,13	0,42	1,79	440,59	2,01
	2 Завтрак										
418	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0	0	0	1	0
	Всего	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0	0	0	1	0
	Обед										
21/17	Салат из свежих огурцов/Салат из белокочанной капусты	60	1,16	3,06	5,28	54,09	0,03	0,03	26,97	31,91	0,36
68	Борщ с мясом	250	5,39	6,17	10,86	121,23	0,16	0,17	39,21	69,58	3,29
	Суфле из печени	80	13,3	7,4	4,8	139,05	0,2	21	1,01	41,95	4,61
339	Картофельное пюре	150	4,39	5,12	31,02	188,36	0,21	0,16	34,18	46,32	1,57
393	Компот из ягод	180	0,75	0,03	15,25	64,05	0,03	0	0,58	14,83	0,58
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	0,05	0,04	0	7,8	0,62
	Хлеб ржаной	42	2,64	0,48	15,84	79,2	0,17	0,13	0,17	0	0
	Всего	792	29,94	21,03	98,08	667,06	0,85	21,53	102,12	212,39	11,03
	Ужин										
42	Салат из моркови и яблок	60	0,93	0,07	7,96	37,17	0,07	0	5,9	33,76	0,23
441	Ватрушка	105	14,76	7,4	48,9	323,21	0,12	0,2	0,41	117,4	1,1
411	Чай с сахаром	180	1,58	0,7	11,2	58,1	0,05	0,03	0	7,8	0,67
	Всего	345	17,27	10,72	68,06	440,56	0,24	0,23	6,31	158,96	2
	Итого День	1757,0	64,8	51,3	240,3	1652,4	1,2	22,2	110,2	812,9	22,5
	Итого за 5 дней	9130,0	295,2	298	1308,5	9077,0	6,0	54,4	604,4	3925,2	91,4
	Итого среднее за 5 дней	1826,0	59,0	59,5	261,7	1815,4	1,2	10,9	120,9	785,0	18,3

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	200	5,8	6,13	49,48	157,68	0,04	0,19	0,84	172,73	0,41
413	Чай с молоком	180	2,66	2,94	14,32	95,18	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	420	10,85	13,61	48,9	363,62	0,21	0,43	1,42	309,24	2,7
	2 Завтрак										
418	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0	0	0	1	0
	Всего	180	0,9	0,18	19,44	82,98	0	0	0	1	0
	Обед										
20	Салат из помидоров с луком/Салат из свеклы и зеленого горошка	60	0,95	2,67	6,01	44,57	0,01	6,9	0,04	41,02	1,03
91	Суп картофельный с клецками с курицей	265	6,93	7,72	14,37	154,96	0,12	0,12	13,71	33,94	1,05
299	Котлеты (биточки, шницели) рубленые	80	14,56	15,37	12,02	246,11	0,08	0,17	0,11	35,63	2,63
148	Рагу из овощей	150	3,49	8,08	19,87	167,57	0,14	0,1	31	52,49	1,06
390	Компот из свежих плодов	180	1,1	0,2	21,7	109,2	0,03	0,03	0	1,1	0
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	0,05	0,04	0	7,8	0,62
	Хлеб ржаной	42	2,64	0,48	15,84	79,2	0,17	0,13	0,17	0	0
	Всего	807	31,98	34,84	104,84	772,94	0,6	7,49	45,03	171,98	6,39
	Ужин										
251	Запеканка из творога	100	12,25	11,05	22,4	242,95	0,06	0,32	0,49	162,59	0,69
378	Соус из ягод	30	0,05	0,02	10,35	42,7	0,01	0,01	20,8	6,31	0,19
386	Плоды или ягоды свежие	100	0,45	0,45	11,1	53,6	0,03	0	1,11	190,5	0,17
412	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	10,24	42,7	0	0,1	3,23	5	0,32
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	0,05	0,04	0	7,8	0,62
	Всего	440	15,13	20,84	49,87	513,56	0,15	0,47	25,63	372,2	1,99
	Итого День	1847	58,9	69,5	223,1	1733,1	1,0	8,4	72,08	854,42	11,08

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	210	7,25	8,52	26,72	213,91	0,08	0,24	1,01	214,83	1,27
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,98	2,94	16,46	104,94	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	15	4,2	4,19	0	55,2	0	0	0,15	33	0,2
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	0,05	0,04	0	7,8	0,62
	Всего	440	16,78	18,79	58,28	466,35	0,15	0,4	1,7	365,52	2,3
	2 Завтрак										
420	Кисломолочный напиток	200	9	5,76	15,3	156,6	0,03	0,02	42,96	25	0,3
	Всего	200	9	5,76	15,3	156,6	0,03	0,02	42,96	25	0,3
	Обед										
42/55	Салат из моркови/Икра морковная	60	0,93	0,072	7,96	37,17	0,07	0,02	5,9	33,76	0,23
73	Щи из свежей капусты	250	2,9	5,4	12,5	102,6	0	0,12	40,2	59,07	1,2
294	Бефстроганов из отварного мяса	160	13,91	12,75	2,41	179,94	0,12	0,31	0,08	36,64	4,85
180	Каша рассыпчатая рисовая с овощами	150	3,56	9,1	55,34	192,88	0,07	0,03	1,55	17,33	0,57
394	Компот из сухофруктов	180	0,08	0	11,47	46,075	0	0	0,03	2,25	0,04
	Хлеб ржаной	42	2,64	0,48	15,84	79,2	0,17	0,13	0,17	0	0
	Всего	842	24,02	24,64	105,52	644	0,43	0,61	47,93	149,05	6,89
	Ужин										
46	Винегрет овощной	150	2,69	9,36	16,93	164,2	0,12	0,07	21,42	49,25	3,95
227	Яйцо отварное	40	6,35	5,75	0,35	78,5	0	0,18	0	22	1
411	Чай с сахаром	180	1,58	0,7	11,2	58,1	0,05	0,03	0	7,8	0,67
	Хлеб ржаной	42	2,64	0,48	15,84	79,2	0,17	0,13	0,17	0	0
	Кондитерское изделие	30	3,8	9,6	22,8	194,6	0,2	0,12	15,1	32,2	1,6
	Всего	442	17,06	20,63	63,67	497,18	0,54	0,53	36,69	111,25	7,22
	Итого День	1924	50,9	69,8	242,8	1864,1	1,2	1,56	129,28	650,82	16,71

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	210	6,84	8,94	22,46	198,81	0,23	0,26	0,98	222,28	1,79
416	Какао с молоком	180	3,67	3,82	15,35	111,68	0,02	0,15	0,66	135,96	0,58
12	Бутерброд закрытый с джемом	60	1,5	4,7	22,1	137,7	0,09	0,06	0,5	10,9	1
	Всего	450	12,01	17,29	62,66	458,74	0,34	0,47	2,14	369,14	3,37
	2 Завтрак										
419	Молоко кипяченое	180	5,48	6,05	8,88	113,4	0,02	0,02	3,6	37,6	2,52
	Всего	180	5,48	6,05	19,44	82,98	0,02	0,02	3,6	37,6	2,52
	Обед										
13/20	Салат из капусты с перцем/Салат из белокочанной капусты	60	1,16	3,06	5,28	54,09	0,03	0,03	26,97	31,91	0,36
68	Борщ с мясом	250	5,39	6,17	10,86	121,23	0,16	0,17	39,21	69,58	3,29
272	Котлеты рыбные Любительские	80	12,84	4,19	5,95	113,16	0,1	0,13	3,22	53,95	0,91
339	Картофельное пюре	150	4,39	5,12	31,02	188,36	0,21	0,16	34,18	46,32	1,57
393	Компот из ягод	180	0,75	0,03	15,25	64,05	0,03	0	0,58	14,83	0,58
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	0,05	0,04	0	7,8	0,62
	Хлеб ржаной	42	2,64	0,48	15,84	79,2	0,17	0,13	0,17	0	0
	Всего	792	29,48	16,08	99,23	570,97	0,75	0,66	104,33	224,39	7,33
	Ужин										
245	Сырники из творога	100	15,21	13,78	12,27	258,04	0,06	0,35	0,51	171,82	0,66
	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	180	0	0	28,09	112,35	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	30	2,31	0,9	15,03	77,7	0,05	0,04	0	7,8	0,62
	Всего	430	19,41	18,8	85,49	561,27	0,16	0,47	2,2	432,44	2,17
	Итого День	1852	56,4	58,2	266,8	1874,0	1,3	1,62	112,27	1063,57	15,39

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										
199	Каша молочная манная с маслом и сахаром	210	6,44	7,9	24,21	195,01	0,08	0,24	1,06	219,87	0,51
413	Чай с молоком	180	2,66	2,94	14,32	95,18	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	430	11,49	15,37	53,64	400,94	0,25	0,48	1,64	356,38	2,8
	2 Завтрак										
418	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0	0	0	1	0
	Всего	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0	0	0	1	0
	Обед										
38/57	Салат Летний/Салат овощной с яблоками и свеклой	60	0,85	2,54	5,19	48,43	0,03	0,02	18,88	28,39	0,92
87	Суп картофельный с горохом	250	7,1	4,5	22,3	171,7	0,4	0,12	20,9	52,2	3,12
123	Гренки из пшеничного хлеба	25	1,52	0,7	10	48,8	0,1	0,06	0	11,2	1
327	Суфле куриное	73	13,83	4,12	2,19	101,24	0,04	0,12	0,06	24,81	1,1
335	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,5	4,27	35,31	202,05	0,05	0,03	0	10,58	0,85
375	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,67	1,6	2,98	29,39	0,03	0,05	2,14	24,98	0,28
393	Компот из цитрусовых	180	0,16	0,03	12,8	51,8	0,02	0,04	3,9	12,9	2,7
	Хлеб ржаной	42	2,64	0,48	15,84	79,2	0,17	0,13	0,17	0	0
	Всего	815	32,27	18,03	106,61	702,27	0,84	0,57	46,05	165,06	9,97
	Ужин										
271	Биточки рыбные с овощами запеченные	80	13,24	4,82	21,98	128,24	0,8	0,1	4,81	81,87	1,09
143	Капуста тушеная	150	4,35	5,45	16,97	134,3	0,08	0,1	98,55	110,68	1,47
412	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	10,24	42,7	0	0,1	3,23	5	0,32
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	0,05	0,04	0	7,8	0,62
	Всего	440	19,97	10,98	64,22	375,12	0,93	0,34	106,59	205,35	3,5
	Итого День	1865	44,6	64,6	272,2	1861,1	2,0	1,4	154,3	727,8	16,27

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	210	6,13	7,95	28,6	297,07	0,07	0,24	0,98	202,74	0,63
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,98	2,94	16,46	104,94	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	15	4,2	4,19	0	55,2	0	0	0,15	33	0,2
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	0,05	0,04	0	7,8	0,62
	Всего	440	15,66	18,21	60,155	464,1	0,14	0,4	1,67	353,43	1,66
	2 Завтрак										
420	Кисломолочный напиток	200	9	5,76	15,3	156,6	0,03	0,02	42,96	25	0,3
	Всего	200	9	5,76	19,44	82,98	0,03	0,02	42,96	25	0,3
	Обед										
15/17	Салат из свежих помидоров и огурцов/Салат из квашеной капусты	60	1,16	3,06	5,28	54,09	0,03	0,06	26,97	31,91	0,36
82	Рассольник ленинградский	250	2,4	2,92	18,03	108,66	0,14	0,08	22,64	23,35	2,21
292	Жаркое по-домашнему	220	22,61	19,04	39,02	418,26	0,32	0,4	37,34	39,44	6,5
394	Компот из сухофруктов	180	0,08	0	11,47	46,075	0	0	0,03	2,25	0,04
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	0,05	0,04	0	7,8	0,62
	Хлеб ржаной	42	2,64	0,48	15,84	79,2	0,17	0,13	0,17	0	0
	Всего	782	31,2	25,5	104,67	705,51	0,71	0,71	87,15	104,75	9,73
	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	180	1,58	0,7	11,2	58,1	0,05	0,03	0	7,8	0,67
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	380	10,03	6,5	87,08	447,35	0,19	0,03	1,42	211,5	1,7
	Итого День	1802	65,9	56,0	271,3	1699,9	1,1	1,16	133,2	694,68	13,39
	Итого за 5 дней	9290	277	318	1276	9032	6	14	601	3991	73
	Итого среднее за 5 дней	1858	55	64	255	1806	1	3	120	798	15
	Итого за 10 дней	18420,0	572	616	2625	18109	12	69	1205	7917	164
	Итого среднее за 10 дней	1842	57,2	61,6	262,5	1810,9	1,2	6,9	120,5	791,7	16,4

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