смор.

Утверждаю:

Заведующий ДОУ
Линевский детский сад №2 «Ромашка»

_____ С.М. Маслакова

Приказ № 04 от 19.01.2026

Примерное 10-ти дневное меню

для детей от 1года до 3 лет

1 день: понедельник Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
189	**Каша овсяная «Геркулес» жидкая**	**150/5**	*6,73*	*9,9*	*24,95*	*215,16*	*0,13*	-	*1,32*	*154,44*	*2,64*
	Овсяные хлопья «Геркулес»-30,4										
	Молоко -104,5										
	Сахар - 4										
	Масло сливочное-5										
430	**Чай сладкий**	**150**	**0,22**	**4,06**	**13,3**	**52,58**	-	-	**4,06**	**15,16**	**0,58**
	чай-0,6										
	сахар-12										
1	**Батон**	**40**	**3,04**	**0.36**	**19,88**	**90.4**	**0,6**	**0,04**	-	**10,4**	**0,64**
96	**повидло**	**10**	**0,05**	**4,15**	**0,05**	**37,5**	-	-	-	**0,5**	-
	Итого:		*10,04*	*18,47*	*58,18*	*395,64*	*0,73*	*0,04*	*5,38*	*180,5*	*3,86*
	II завтрак										
	яблоко	**100**	*0,75*	*0,15*	*14,85*	*64,5*	*0,02*	-	*3*	*10,5*	*2,1*
	Обед										
133	**Суп картофельный с клецками**	**180/10**	**6,77**	**4,03**	**19,97**	**121,68**	**0,15**	**0,03**	**12,48**	**27,5**	**1,67**
	мясо - 15					**21,6**					
	картофель – 188,33										
	лук -12										
	морковь- 13,33										
	масло сливочное- 3										
	клецки										
	мука – 3,1										
	масло сливочное -0,3										
	яйцо куриное – 0,02шт										

451	**Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые**	**80/40**	**11,36**	**11,12**	**5,2**	**166,4**	**-**	**0,08**	**-**	**8,16**	**0,64**
	мясо- 81,5										
	хлеб - 12										
	масло сливочное - 4										
	с подливой		**0,82**	**6,03**	**6,29**	**108,98**	**0,033**	**0,023**	**4,58**	**17,17**	**0,604**
	лук-15		0.25	-	1.43	32.25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	морковь -20		0.26	0.02	1.4	6.6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	масло растительное-6		-	5,97	-	53,94	-	-	-	-	-
	томатная паста-8		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08		
	мука- 3		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06
	Картофель отварной	**100**	**3,01**	**5,78**	**18,88**	**139,24**	**0,13**	**-**	**5,31**	**43,07**	**1,18**
	картофель – 176,5										
	Масло сливочное-5										
	Компот из сухофруктов	**150**	**0,1**	**0,1**	**27,9**	**113**	**0,01**	**-**	**2**	**5**	**0,4**
	Сухофрукты-10										
	сахар -10										
	Хлеб пшеничный	**40**	**4,56**	**0,54**	**29,82**	**135,6**	**0,09**	**0,06**	**-**	**15,6**	**0,096**
	Итого:		*26,62*	*27,6*	*108,06*	*806,5*	*0,413*	*0,193*	*24,37*	*116,5*	*4,59*
				Уплотненный	**полдник**						
	Макароны с маслом и сахаром	**100**	**8,64**	**7,2**	**65,28**	**364,8**	**0,16**	**-**	**-**	**21,6**	**0,96**
	Макароны-40										
	Масло сливочное-10										
	Сахар-10										
	Чай сладкий	**150**									
	Чай-0.6										
	Сахар-10										
	Итого:		*11,84*	*10*	*98,38*	*538,8*	*0,2*		*9,5*	*156,2*	*3,86*
	Итого за 2 день:					*1740,94*					

2 день: Вторник Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
					Завтрак						
160	**Суп молочный с макаронными изделиями**	150	5,7	4,9	21,7	155	0,08	-	1	149	1,5
	вермишель- 20										
	молоко-125										
	масло сливочное-2										
	сахар-2										
	Чай сладкий	150	1,5	1,3	22,4	107	0,02	-	1	61	1
	Чай-0.6										
	Сахар-10										
	Батон	40	3,04	0.36	19.88	90.4	0,06	0,04	-	10,4	0,064

	Масло сливочное	**5**	**0,05**	**4,15**	**0,05**	**37,5**	**-**	**-**	**-**	**0,5**	**-**
		16	**3,45**	**4,45**	**-**	**54,5**	**0,01**	**-**	**-**	**132**	**0,15**
	Итого:		*13,74*	*15,16*	*64,03*	*444,4*	*0,265*	*1,061*	*9,67*	*352,9*	*0,767*
					II завтрак						
	Сок фруктовый или овощной	**100**	*0,75*	*0,15*	*15,15*	*69*	*0,015*	*0,015*	*3*	*10,5*	*2,1*
					обед						
114	**Борщ из свежей капусты с картофелем**	**180/5**	**5,99**	**5,23**	**11,93**	**96,9**	**0,06**	**0,03**	**11,22**	**45,36**	**1,75**
	мясо- 15					**21,6**					
	картофель – 33,33										
	капуста-25										
	лук -12										
	морковь- 13,33										
	свекла-53,33										
	томатная паста-3										
	масло сливочное-5										
	сахар - 3										
	Плов с мясом	**150**	**14,8**	**16,6**	**36,8**	**348**	**-**	**0,2**	**1**	**21,4**	**2,2**
	мясо- 86,96										
	рис-48										
	лук -14,32										
	морковь- 30										
	масло растительное-8										
	Компот из сухофруктов	**150**	**0,36**	**0,1**	**31,7**	**131**	**0,02**	**-**	**-**	**21**	**0,7**
	сухофрукты-20										
	сахар-24										
	Хлеб пшеничный	**40**	**4,56**	**0,54**	**29,82**	**135,6**	**0,09**	**0,06**	**-**	**15,6**	**0,096**
	Итого:		*23,71*	*22,47*	*110,25*	*733,1*	*0,17*	*0,11*	*13,22*	*104,36*	*4,746*
					Уплотненный полдник						
	Булочка сдобная	**70**	**9,3**	**6,8**	**10,5**	**139,6**	**0,1**	**-**	**0,1**	**18,5**	**0,9**
	Мука-80										
	Молоко-30										

	Яйцо-5										
	Сахар-10										
	масло растительное-10										
	Масло сливочное-5	**100**	**3,4**	**5,7**	**14**	**124**	**0,09**	**-**	**19**	**64**	**1,1**
	Дрожжи-2.6										
	Изюм-5										
	Чай сладкий	**150**	**0,22**	**4,06**	**13,3**	**52,58**	**-**	**-**	**4,06**	**15,16**	**0,58**
	чай-0,6										
	сахар-10										
			3,04	**0.36**	**19.88**	**90.4**	**0,06**	**0,04**	**-**	**10,4**	**0,064**
	Итого:		**15,96**	**16,93**	**57,68**	**409,58**	**0,44**	**0,04**	**23,16**	**108,5**	**2,644**
	Итого за II день		**54,16**	**54,71**	**247,11**	**1656,08**	**0,89**	**1,226**	**49,05**	**576,26**	**10,257**

III день: среда Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
					Завтрак						
	Каша манная молочная	**150/5**	**6,07**	**8,18**	**27,32**	**207,24**	**0,08**	**-**	**1,32**	**139,92**	**1,32**
	крупа манная -30,7										
	молоко -101,3										
	масло сливочное-5										
	сахар-4										
	Чай с сахаром	**150**	**0,15**	**0,08**	**11,25**	**45**	**-**	**-**	**-**	**3,75**	**0,75**
	чай-0,8										
	сахар-11,3										
	Батон	**40**	**3,04**	**0.36**	**19.88**	**90.4**	**0,06**	**0,04**	**-**	**10,4**	**0,064**
	Масло сливочное	**10**	**0,05**	**4,15**	**0,05**	**37,5**	**-**	**-**	**-**	**0,5**	**-**
		20	**1,5**	**2**	**14,9**	**83,4**	**-**	**-**	**-**	**5,8**	**0,4**
	Итого		*10,81*	*14,77*	*73,4*	*463,54*	*0,14*	*0,04*	*1,32*	*160,37*	*2,534*
					II завтрак						
	Сок яблочный	**100**	*0,75*	*0,15*	*14,85*	*64,5*	*0,02*	**-**	*3*	*10,5*	*2,1*
					Обед						
138	**Суп крестьянский на м.б**	**180**	**6,078**	**6,205**	**16,5**	**115,1**	**0,135**	**0,105**	**8,876**	**50,08**	**1,58**
	мясо - 15					**21,6**					
	Перловка-10										
	картофель – 100										
	лук -12,5										
	морковь- 20										
	масло сливочное-3,75										
	Жаркое по-домашнему	**150**	**23,5**	**24,1**	**20,3**	**392,8**	**0,2**	**-**	**10,5**	**23,9**	**3,8**
	мясо- 137,9										
	картофель – 195,5										
	лук -17,6										
	томатная паста- 2,9										

	масло растительное-5,9										
	Компот	**150**	**0,1**	**0,1**	**27,9**	**113**	**0,01**	**-**	**2**	**5**	**0,4**
	Сухофрукты-10										
	сахар -10										
	Хлеб пшеничный	**40**	**4,56**	**0,54**	**29,82**	**135,6**	**0,09**	**0,06**	**-**	**15,6**	**0,096**
	Итого:		*34,94*	*30,945*	*94,52*	*806,23*	*0,435*	*0,165*	*21,376*	*94,57*	*5,876*
					Уплотненный полдник						
	Сырники творожные со сметаной	**100**	**4,67**	**2,51**	**71,7**	**185,45**	**0,09**	**0,05**	**-**	**19,64**	**2**
	Творог-100										
	мука-41,6										
	яйцо-8,3										
	сахар-2,5										
	масло растительное - 2										
	Сметана-40	**40**	**2,9**	**2,5**	**24,8**	**134**	**0,04**	**-**	**1**	**121**	**1**
	Чай сладкий										
	Сахар-10										
	Чай-0.6	150									
	Итого:		*8,97*	*5,51*	*115,4*	*405,85*	*0,13*	*0,05*	*1*	*147,84*	*3,5*
	Итого за III день:		**50,47**	**51,375**	**298,17**	**1740,12**	**0,725**	**0,255**	**26,696**	**413,26**	**14,01**

IV день: четверг Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
					Завтрак						
	Плов из риса с изюмом	**150**	**4,6**	**7,14**	**43,24**	**293,28**	**0,04**	**0,04**	**0,64**	**8,44**	**1,04**
	рис-56										

	масло сливочное-8										
	сахар-8										
	Изюм-0.010										
	Чай сладкий	**150**	**0,22**	**4,06**	**13,3**	**52,58**	**-**	**-**	**4,06**	**15,16**	**0,58**
	чай-0,6										
	сахар-12										
	батон	**40**	**3,04**	**0.36**	**19.88**	**90.4**	**0,06**	**0,04**	**-**	**10,4**	**0,064**
	повидло	**10**	**0,05**	**4,15**	**0,05**	**37,5**	**-**	**-**	**-**	**0,5**	**-**
	Итого:		*11,36*	*20,16*	*76,47*	*528,26*	*0,11*	*0,08*	*4,7*	*166,5*	*1,834*
					II завтрак						
	яблоко	**100**	*0,75*	*0,15*	*15,15*	*69*	*0,015*	*0,015*	*3*	*10,5*	*2,1*
					Обед						
	Суп картофельный с макаронными изделиями	**180**	**6,93**	**3,85**	**20**	**121**	**0,12**	**0,03**	**8**	**24,5**	**1,42**
	мясо - 15										
	вермишель -10					**21,6**					
	картофель – 115,38										
	лук -12										
	морковь- 13,33										
	масло сливочное-3										
	Капуста тушеная с мясом	**150**	**17,9**	**22,5**	**15,4**	**337**	**-**	**-**	**24,2**	**75,5**	**3,4**
	мясо-94										
	капуста - 164										
	лук -24										
	масло растительное- 10										
	Компот из сухофруктов	**150**	**0,36**	**0,1**	**31,7**	**131**	**0,02**	**-**	**-**	**21**	**0,7**
	Сухофрукты-10										
	сахар-10										
	Хлеб пшеничный	**40**	**4,56**	**0,54**	**29,82**	**135,6**	**0,09**	**0,06**	**-**	**15,6**	**0,096**
	Итого:		*29,75*	*26,99*	*96,92*	*746,2*	*0,23*	*0,09*	*32,2*	*136,6*	*5,616*
					Уплотненный полдник						
	Картофель отварной со свеклой	**150**	**2,85**	**4,05**	**20,1**	**121,5**	**0,15**	**0,15**	**9,15**	**48**	**1,35**
	картофель - 120										
	свекла - 56,3										

	молоко-20										
	масло сливочное-5										
	Чай сладкий	**150**	**1,5**	**1,3**	**22,4**	**107**	**0,02**	**-**	**1**	**61**	**1**
	Чай-0.6										
	Сахар-10										
	Хлеб	**20**	**3,04**	**0.36**	**19.88**	**90.4**	**0,06**	**0,04**	**-**	**10,4**	**0,064**
	Итого:		**7,39**	**5,71**	**62,38**	**322,5**	**0,23**	**0,19**	**10,15**	**119,4**	**2,414**
	Итого за IV день:		***49,25***	***53,01***	***251,27***	***1365,96***	***0,585***	***0,375***	***50,05***	***433***	***11,964***

V день: пятница Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	**150**	**6**	**5,2**	**33,6**	**196**	**0,2**	**0,2**	**0,4**	**116,2**	**0,8**
	крупа ячневая -40										
	молоко -80										
	масло сливочное-4										
	сахар-4										
	Чай сладкий	**150**	**2,9**	**2,5**	**24,8**	**134**	**0,04**	**-**	**1**	**121**	**1**
	Чай-0.6										
	Сахар-10										
	Батон-40										
	Масло сливочное	**5**	**1,5**	**2**	**14,9**	**83,4**	**-**	**-**	**-**	**5,8**	**0,4**
		40	**3,04**	**0.36**	**19.88**	**90.4**	**0,06**	**0,04**	**-**	**10,4**	**0,064**
		5	**0,05**	**4,15**	**0,05**	**37,5**	**-**	**-**	**-**	**0,5**	**-**
	Итого		**13,85**	**14,21**	**93,23**	**541,3**	**0,3**	**0,24**	**1,4**	**253,9**	**2,264**
	II завтрак										
	сок	**100**	***0,75***	***0,15***	***14,85***	***64,5***	***0,02***	**-**	***3***	***10,5***	***2,1***
	Обед										

1	**Щи на м.б.**	**180**	**5,84**	**5,52**	**18,47**	**121,68**	**0,1**	**0,03**	**8,32**	**27,5**	**1,46**
	мясо- 20					**21.6**					
	Капуста-40										
	картофель – 100										
	лук -8										
	морковь- 8										
	масло сливочное-5										
	Томат-5										
	Котлета рыбная с макаронами	**80**	**15,6**	**11,8**	**35,2**	**302**	**0,2**	**0,2**	**3**	**32,4**	**3**
	Рыба минтай-100										
	Макароны-40	**100**									
	яйцо - 4										
	лук-8										
	Морковь-8										
	масло растительное-5										
	Компот из сухофруктов	**150**	**0,1**	**0,1**	**27,9**	**113**	**0,01**	**-**	**2**	**5**	**0,4**
	Сухофрукты-10										
	сахар -10										
	Хлеб пшеничный	**40**	**4,56**	**0,54**	**29,82**	**135,6**	**0,09**	**0,06**	**-**	**15,6**	**0,096**
	Итого:		***27***	***17,96***	***111,39***	***693,88***	***0,4***	***0,29***	***13,32***	***80,5***	***5,452***
					Уплотненный полдник						
	Омлет с икрой кабачковой	**150/40**	**6,5**	**8,16**	**33,15**	**235,83**	**0,045**	**0,12**	**0,12**	**63,8**	**0,78**
	Яйцо-1.2										
	молоко – 30										
	Масло сливочное-5										
	Хлеб-20	20									
	Икра кабачковая-40										
	Чай сладкий	**150**	**0,22**	**4,06**	**13,3**	**52,58**	**-**	**-**	**4,06**	**15,16**	**0,58**
	чай-0,6										
	сахар-10										
	Итого:		**10,56**	**12,78**	**73,23**	**415,41**	**0,105**	**0,16**	**55,18**	**118,26**	**1,724**
	Итого за V день:		***52,16***	***45,1***	***292,7***	***1715,09***	***0,825***	***0,69***	***72,9***	***463,16***	***11,54***

VI день: понедельник Неделя: вторая

	молоко-20										
	масло сливочное-5										
	Чай сладкий	**150**	**1,5**	**1,3**	**22,4**	**107**	**0,02**	**-**	**1**	**61**	**1**
	Чай-0.6										
	Сахар-10										
	Хлеб	**20**	**3,04**	**0.36**	**19.88**	**90.4**	**0,06**	**0,04**	**-**	**10,4**	**0,064**
	Итого:		7,39	5,71	62,38	322,5	0,23	0,19	10,15	119,4	2,414
	Итого за IV день:		*49,25*	*53,01*	*251,27*	*1365,96*	*0,585*	*0,375*	*50,05*	*433*	*11,964*

V день: пятница Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
					Завтрак						
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	**150**	**6**	**5,2**	**33,6**	**196**	**0,2**	**0,2**	**0,4**	**116,2**	**0,8**
	крупа ячневая -40										
	молоко -80										
	масло сливочное-4										
	сахар-4										
	Чай сладкий	**150**	**2,9**	**2,5**	**24,8**	**134**	**0,04**	**-**	**1**	**121**	**1**
	Чай-0.6										
	Сахар-10										
	Батон-40										
	Масло сливочное	**5**	**1,5**	**2**	**14,9**	**83,4**	**-**	**-**	**-**	**5,8**	**0,4**
		40	**3,04**	**0.36**	**19.88**	**90.4**	**0,06**	**0,04**	**-**	**10,4**	**0,064**
		5	**0,05**	**4,15**	**0,05**	**37,5**	**-**	**-**	**-**	**0,5**	**-**
	Итого		**13,85**	**14,21**	**93,23**	**541,3**	**0,3**	**0,24**	**1,4**	**253,9**	**2,264**
					II завтрак						
	сок	**100**	*0,75*	*0,15*	*14,85*	*64,5*	*0,02*	*-*	*3*	*10,5*	*2,1*
					Обед						

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
					Завтрак						
	Каша гречневая вязкая	**150**	**8,98**	**9,37**	**35,51**	**262,68**	**0,18**	**-**	**1,32**	**128,04**	**3,96**
	крупа гречневая -50,3										
	молоко -95,2										
	масло сливочное- 5										
	сахар-2										
	Чай сладкий	**150**	**3,12**	**3,24**	**17,7**	**109,28**	**0,02**	**0,14**	**0,66**	**128,1**	**0,64**
	чай-0,6										
	сахар-7										
	батон	**40**	**3,04**	**0.36**	**19.88**	**90.4**	**0,06**	**0,04**	**-**	**10,4**	**0,064**
	Масло сливочное	**5**	**0,05**	**4,15**	**0,05**	**37,5**	**-**	**-**	**-**	**0,5**	**-**
		16	**3,45**	**4,45**	**-**	**54,5**	**0,01**	**-**	**-**	**132**	**0,15**
	итого		*18,64*	*21,57*	*73,14*	*554,36*	*0,27*	*0,18*	*1,98*	*399,04*	*4,814*
					II завтрак						
	Сок фруктовый или овощной	**100**	*0,75*	*0,15*	*15,15*	*69*	*0,015*	*0,015*	*3*	*10,5*	*2,1*
					Обед						
124	**Щи из свежей капусты**	**180**	**6,16**	**5,48**	**5,62**	**74,52**	**0,05**	**0,03**	**21,6**	**46,86**	**1,18**
	мясо- 15					**21.6**					
	капуста-88										
	лук -12										
	морковь- 13,33										
	томатная паста-0,8										
	масло сливочное-5										
	мука - 3										
	Запеканка вермешелевая	**150**	**22,35**	**3,11**	**5,96**	**136,63**	**0,03**	**0,19**	**0,62**	**61,82**	**0,59**
	Вермешель-40										
	Яйцо-8										
	лук-10										
	морковь-8										

	Масло растительное-5										
	масло сливочное -5										
	Мясо-60										
	Компот из сухофруктов	**150**	**0,36**	**0,1**	**31,7**	**131**	**0,02**	**-**	**-**	**21**	**0,7**
	сухофрукты-10										
	сахар-10										
	Хлеб пшеничный	**40**	**4,56**	**0,54**	**29,82**	**135,6**	**0,09**	**0,06**	**-**	**15,6**	**0,096**
	Итого:		37,21	13,07	97,08	637,95	0,28	0,28	22,22	158,58	3,096
					Уплотненный полдник						
	Пирожки печеные с повидлом	**100**	**8**	**3,4**	**95,4**	**445,2**	**0,2**	**-**	**0,2**	**13,4**	**0,7**
	мука – 68,6										
	повидло - 70										
	молоко- 31,6										
	Яйцо – 0,08										
	сахар-4,4										
	масло сливочное-2										
	дрожжи - 2										
	масло растительное – 0,6										
	Чай еладкий	**150**	**1,5**	**1,3**	**22,4**	**107**	**0,02**	**-**	**1**	**61**	**1**
	Чай-0.6										
	Сахар-5										
	Итого:		**9,5**	**4,7**	**117,8**	**552,2**	**0,22**	**-**	**1,2**	**74,4**	**1,07**
	Итого за VI день:		*66,1*	*39,47*	*303,52*	*1813,51*	*0,785*	*0,475*	*28,4*	*642,52*	*11,08*

VII день: вторник Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
					Завтрак						
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	**150**	**5,15**	**8,32**	**28,51**	**209,88**	**0,05**	**-**	**1,32**	**141,24**	**1,32**
	крупа рисовая -29,7										
	молоко -101,9										
	масло сливочное-5										
	сахар-3,9										
	Чай сладкий	**150**	**2,9**	**2,5**	**24,8**	**134**	**0,04**	**-**	**1**	**121**	**1**
	Чай -0.6										
	Сахар-5										
	батон	**40**	**3,04**	**0.36**	**19.88**	**90.4**	**0,06**	**0,04**	**-**	**10,4**	**0,064**
	повидло	**10**	**0,05**	**4,15**	**0,05**	**37,5**	**-**	**-**	**-**	**0,5**	**-**
		16	**3,45**	**4,45**	**-**	**54,5**	**0,01**	**-**	**-**	**132**	**0,15**
	Итого:		***14,59***	***19,78***	***73,24***	***526,28***	***0,16***	***0,04***	***2,32***	***405,14***	***2,534***
					II завтрак						
	яблоко	**100**	***0,75***	***0,15***	***14,85***	***64,5***	***0,02***	**-**	***3***	***10,5***	***2,1***
					Обед						
	Суп гороховый	**180**	**15,95**	**3,25**	**11,53**	**131,8**	**0,1**	**0,125**	**9,4**	**60,81**	**0,855**
	Горох-20										
	картофель - 100										
	лук -10										
	морковь- 10										
	масло сливочное-3					22,44					
	Оладьи из печени с отварным картофелем	**150**	**16,98**	**16,7**	**14,56**	**303,88**	**0,14**	**0,22**	**8,7**	**71,84**	**2,88**
	Печень говяжья-80										
	лук-12										
	яйцо -5										
	картофель - 150										

	масло растительное-5										
	масло сливочное - 4										
	Компот из сухофруктов	**150**	**0,1**	**0,1**	**27,9**	**113**	**0,01**	**-**	**2**	**5**	**0,4**
	Сухофрукты-10										
	сахар -10										
	Хлеб пшеничный	**40**	**4,56**	**0,54**	**29,82**	**135,6**	**0,09**	**0,06**	**-**	**15,6**	**0,096**
	Итого:		*37,59*	*20,59*	*83,81*	*706,72*	*0,34*	*0,405*	*20,1*	*153,25*	*4,231*
	Уплотненный полдник										
	Запеканка творожная со сметаной	**150**	**9,3**	**15,46**	**35,5**	**319,64**	**0,07**	**-**	**-**	**120,52**	**1,05**
	Творог-100										
	Сахар-0,010										
	масло сливочное-6,5										
	Крупа манная-10		**3,12**	**3,24**	**17,7**	**109,28**	**0,02**	**0,14**	**0,66**	**128,1**	**0,64**
	Сметана-40										
	Яйцо-8	**150**									
	Чай сладкий										
	Чай-0.6										
	Сахар-5										
	Итого:		*11,46*	*19,56*	*91,98*	*605,72*	*0,15*	*0,18*	*0,66*	*266,22*	*2,254*
	Итого за VI Ідень:		*64,39*	*60,08*	*263,88*	*1903,22*	*0,67*	*0,625*	*26,08*	*795,11*	*11,12*

VIII день: среда Неделя: вторая

№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамины мг**			**Минеральные в-ва, мг**	
			Б	**Ж**	**У**		**B_1**	**B_2**	**C**	**Ca**	**Fe**
	Завтрак										
	Каша пшенная жидкая	**150**	**7,39**	**9,11**	**32,21**	**241,56**	**0,16**	**-**	**1,32**	**145,2**	**2,64**
	Пшено-39,7										
	молоко-100,5										
	сахар-4										
	масло сливочное-5										

	Чай сладкий	**150**	**1,5**	**1,3**	**22,4**	**107**	**0,02**	**-**	**1**	**61**	**1**
	Чай-0.6										
	Сахар-10										
	Батон	**40**	**3,04**	**0.36**	**19.88**	**90.4**	**0,06**	**0,04**	**-**	**10,4**	**0,064**
	Масло сливочное	**5**	**0,05**	**4,15**	**0,05**	**37,5**	**-**	**-**	**-**	**0,5**	**-**
		16	**3,45**	**4,45**	**-**	**54,5**	**0,01**	**-**	**-**	**132**	**0,15**
	Итого:		***15,43***	***19,37***	***74,54***	***530,96***	***0,25***	***0,04***	***2,32***	***349,1***	***3,704***
					II завтрак						
	Сок фруктовый или овощной	**100**	***0,75***	***0,15***	***15,15***	***69***	***0,015***	***0,015***	***3***	***10,5***	***2,1***
					Обед						
	Свекольник со сметаной	**180**	**5,28**	**5,78**	**17,25**	**115**	**0,01**	**0,03**	**6,75**	**41,25**	**1,67**
	мясо- 15					**21.6**					
	свекла-82,88										
	картофель – 58,38										
	лук -13,38										
	морковь- 12,5										
	масло растительное-5										
	сахар – 1,25										
	сметана-6,25										
	Картофель тушеный с мясом	**150**									
	Картофель-150		**11,54**	**5,05**	**28,89**	**175,1**	**0,1**	**0,1**	**0,21**	**16,76**	**0,84**
	мясо- 58,4										
	лук -8										
	Морковь-8										
	Масло сливочное-5										
	Масло растительное-5		**8,18**	**1,6**	**47,99**	**239,1**	**0,18**	**0,08**	**-**	**26,79**	**1,66**
	Компот из сухофруктов	**150**	**0,36**	**0,1**	**31,7**	**131**	**0,02**	**-**	**-**	**21**	**0,7**
	сухофрукты-10										
	сахар-10										
	Хлеб пшеничный	**40**	**4,56**	**0,54**	**29,82**	**135,6**	**0,09**	**0,06**	**-**	**15,6**	**0,096**

	Итого:		**29,92**	**13,07**	**155,65**	**817,4**	**0,4**	**0,27**	**6,96**	**121,4**	**4,966**
					Уплотненный полдник						
	Яйцо отварное с икрой кабачковой	**150**	**5,87**	**6,29**	**38,31**	**238,4**	**0,045**	**0,135**	**5,175**	**107,03**	**0,915**
	яйцо										
	Икра кабачковая-40										
	Чай сладкий	**150**	**0,22**	**4,06**	**13,3**	**52,58**	**-**	**-**	**4,06**	**15,16**	**0,58**
	чай-0,6										
	сахар-10										
	Хлеб	**20**	**3,04**	**0.36**	**19.88**	**90.4**	**0,06**	**0,04**	**-**	**10,4**	**0,064**
	Итого:		**9,13**	**10,71**	**71,41**	**381,38**	**0,105**	**0,175**	**9,253**	**132,59**	**1,559**
	Итого за VIII день:		***55,23***	***43,3***	***317,1***	***1798,74***	***0,77***	***0,5***	***21,533***	***613,59***	***12,329***

IX день: четверг Неделя: вторая

№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамины мг**			**Минеральные в-ва, мг**	
			Б	**Ж**	**У**		**B_1**	**B_2**	**C**	**Ca**	**Fe**
					Завтрак						
	Каша молочная Дружба	**150**	**4,4**	**6**	**22,4**	**158**	**-**	**0,2**	**0,6**	**125,4**	**0,4**
	Рис-10										
	Пшено-10										
	масло сливочное-4										
	сахар-4										
	Молоко-200		**0,22**	**4,06**	**13,3**	**52,58**	**-**	**-**	**4,06**	**15,16**	**0,58**
	Чай сладкий	**150**									
	сахар-10										
	Чай-0.6										
	батон	**40**	**3,04**	**0.36**	**19.88**	**90.4**	**0,06**	**0,04**	**-**	**10,4**	**0,064**
	Повидло-	**10**	**0,05**	**4,15**	**0,05**	**37,5**	**-**	**-**	**-**	**0,5**	**-**

	Итого:		**7,71**	**14,57**	**55,63**	**338,48**	**0,06**	**0,24**	**4,66**	**151,46**	**1,044**
					II завтрак						
	яблоко	**100**	***0,75***	***0,15***	***14,85***	***64,5***	***0,02***	**-**	***3***	***10,5***	***2,1***
					Обед						
	Суп пшенный	**180**	**9,69**	**5,73**	**19,34**	**146,64**	**0,18**	**0,03**	**6,24**	**53,5**	**2,4**
	мясо -15					**21.6**					
	картофель – 76,92										
	лук -12										
	морковь- 13,33										
	масло сливочное-5										
	Пшено-10										
488	**Тефтели из говядины**	**80**	**12,5**	**10,8**	**4,87**	**168,98**	**0,56**	**0,12**	**0,96**	**10,98**	**2,05**
	мясо -80										
	хлеб - 12										
	лук-12										
	яйцо – 4										
	масло сливочное – 2,4										
	с подливой		**0,82**	**6,03**	**6,29**	**108,98**	**0,033**	**0,023**	**4,58**	**17,17**	**0,604**
	лук-15		0.25	-	1.43	32.25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	морковь -20		0.26	0.02	1.4	6.6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	масло растительное-6		-	5,97	-	53,94	-	-	-	-	-
	томатная паста-8		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08		
	мука- 3		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06
	Каша гречневая	**100**	**3,1**	**5,4**	**20,3**	**141**	**0,14**	**-**	**5**	**47**	**1,1**
	Крупа гречневая-40										
	Масло сливочное-5										
	Компот из сухофруктов	**150**	**0,1**	**0,1**	**27,9**	**113**	**0,01**	**-**	**2**	**5**	**0,4**
	Сухофрукты-10										
	сахар -10										
	Хлеб пшеничный	**40**	**4,56**	**0,54**	**29,82**	**135,6**	**0,09**	**0,06**	**-**	**15,6**	**0,096**
	Итого:		**30,77**	**28,6**	**108,52**	**835,8**	**1,013**	**0,233**	**18,78**	**149,25**	**6,65**
					Уплотненный полдник						
	Пирог с повидлом	**80**	**18,62**	**9,52**	**16,94**	**232,4**	**0,06**	**-**	**-**	**161**	**0,84**
	Мука-50										

	масло растительное-2,1										
	Дрожжи-1										
	сахар – 5,										
	яйцо (шт) – 0,05										
	Повидло-10										
	Молоко-20										
	Чай сладкий	**150**	**2,9**	**2,5**	**24,8**	**134**	**0,04**	**-**	**1**	**121**	**1**
	Чай- 0.6										
	Сахар-5										
	Итого:		**24,86**	**12,68**	**69,92**	**496,8**	**0,16**	**0,04**	**9,5**	**306**	**3,804**
	Итого IX за день:		***64,09***	***56***	***248,92***	***1735,58***	***1,253***	***0,513***	***35,94***	***617,21***	***13,598***

X день: пятница Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	**150**	**8,51**	**9,73**	**37,7**	**272,08**	**0,17**	**-**	**1,52**	**173,28**	**3,04**
	крупа пшеничная -46										
	молоко -116,5										
	масло сливочное-5										
	сахар-4,6										
	Чай сладкий	**150**	**2,9**	**2,5**	**24,8**	**134**	**0,04**	**-**	**1**	**121**	**1**
	Чай-0.6										
	Сахар-10										
	Батон	**40**	**3,04**	**0.36**	**19.88**	**90.4**	**0,06**	**0,04**	**-**	**10,4**	**0,064**
	Масло сливочное	**5**	**0,05**	**4,15**	**0,05**	**37,5**	**-**	**-**	**-**	**0,5**	**-**
		20	**1,5**	**2**	**14,9**	**83,4**	**-**	**-**	**-**	**5,8**	**0,4**
	Итого:		***16***	***18,74***	***97,33***	***617,38***	***0,27***	***0,04***	***2,52***	***310,98***	***4,504***
	II завтрак										
	Сок фруктовый или овощной	**150**	***0,75***	***0,15***	***15,15***	***69***	***0,015***	***0,015***	***3***	***10,5***	***2,1***

	Обед										
	Борщ	**180**	**7,105**	**2,85**	**9,35**	**96,83**	**0,2**	**0,105**	**11,85**	**86,75**	**2,07**
	мясо -15					21,6					
	картофель – 100										
	лук -10										
	морковь- 16,25										
	свекла – 37,5										
	капуста-45										
	масло сливочное-3										
	сахар -1										
	Рыба тушеная в томате с овощами	**80**	**23,67**	**10,92**	**26,52**	**328,89**	**0,289**	**0,294**	**58,58**	**70,87**	**4,55**
	рыба минтай – 71,11										
	лук-10										
	морковь-24										
	масло растительное-5										
	томатная паста-4										
	сахар - 2										
	Рис отварной	**100**	**4,37**	**6,44**	**44,03**	**251,64**	**0,36**	**0,18**	**-**	**1,64**	**0,63**
	рис – 64,26										
	масло сливочное – 8,1										
	Компот из сухофруктов	**150**	**0,36**	**0,1**	**31,7**	**131**	**0,02**	**-**	**-**	**21**	**0,7**
	сухофрукты-20										
	сахар -24										
	Хлеб пшеничный	**40**	**4,56**	**0,54**	**29,82**	**135,6**	**0,09**	**0,06**	**-**	**15,6**	**0,096**
	Итого:		**43,065**	**20,85**	**141,42**	**965,56**	**0,959**	**0,639**	**70,43**	**195,86**	**8,029**
	Уплотненный полдник										
	Каша гречневая с маслом и сахаром	**150**	**2,6**	**4**	**21,5**	**127**	**0,1**	**0,1**	**10**	**12,9**	**1**
	Крупа гречнева-40										
	Сахар-10										
	масло сливочное-10										
	Чай с сахаром	**150**	**0,15**	**0,08**	**11,25**	**45**	**-**	**-**	**-**	**3,75**	**0,75**
	чай-0,8										

	сахар-11,3										
	Итого:		*3,55*	*4,28*	*39,65*	*205,6*	*0,1*	*0,1*	*61*	*45,55*	*2,05*
	Итого за X день:		*63,365*	*44,02*	*293,55*	*1857,54*	*1,344*	*0,794*	*136,95*	*562,89*	*16,683*

Накопительная ведомость за 10 дней

	1день	2день	3день	4день	5день	6день	7день	8день	9день	10день
	Напиток витам.		Напиток вит.	Напиток витам.	Напиток вит.		Напиток вит.		Напиток вит.	Напиток вит
Завтрак	Яйцо отварное Икра кабачковая	Суп молочный вермишел.	Каша манная мол.	Плов сладкий с яблоками	Каша овсяная молочная	Каша гречневая молочная	Каша рисовая молочная	Каша сборная	Каша пшённая мол.	Каша гречневая мол.
	Чай с сахаром и лимоном	Кофейн. напиток на мол	Чай с сахаром и лимоном	Чай с сахаром и лимоном	Какао на молоке	Чай с сахаром и лимоном	Какао на мол.	Чай с сахаром и лимоном	Какао на мол.	Чай с сахаром и лимоном
	Хлеб с маслом	Хлеб с маслом сыр	Хлеб с маслом печенье	Хлеб с маслом сыр	Хлеб с маслом печенье	Хлеб с маслом сыром	Хлеб с маслом сыр	Хлеб с маслом Сыр	Хлеб с маслом сыр	Хлеб с маслом печенье
10часов	Йогурт	Напит.вит.	Ряженка	Сок	Йогурт	Напит.вит	Ряженка	Напит.вит.	Йогурт	Сок
Обед	Свекла отварная с зеленым горош. и луком	Салат из моркови	Салат из сол. Помидор	Салат витаминный	Салат из зел.гор. (фасоли) конс.	Свекла отварная с зел.гор. и луком	Салат из кваш. капусты	Огурец сол.	Салат из свеклы с яблоком	Помидор сол.
	Суп картофельный с гренками	Борщ со сметаной	Суп полевой	Суп вермишелевый	Рассольник со сметаной	Щи сосметаной	Суп с клёцками	Свекольник со сметаной	Суп гороховый с гренками	Суп харчо
	Котлета гов. с подливой	Плов с мясом	Жаркое по домашнему	Запеканка картофельная с мясом	Биточки говяжьи с подливой	Кнели гов. с подливой	Азу	.Гуляш с подливой	Голубцы ленивые со сметаной	Овощное рагу с мясом
	Вермишель отварная со слив. маслом				Капуста тушённая	Пюре картофельное	Картофель отварной	Пюре картофельн		
	Кисель из сока	Компот из с/х фр.	Кисель из сока	Компот из с/х фр.	Кисель из сока	Компот из с/х фр.	Кисель из сока	Компот из с/х фр.	Кисель из сока	Компот из с/х фр.
	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной		Хлеб ржаной
Ужин	Булка домашняя	Котлета	Вареники	Ватрушка с	Рыба тушённая	Запеканка	Омлет	Лапшевник	Селдь сол.	Сырники со

	со сметанной подливой	рыбная в том. соусе	ленивые	творогом	с подливой	твор.-ман. Со сгущ.мол.		твор.-верм. со сгущ. мол.		сметанной подливой
		Капуста тушеная	Сметанная подлива		Картофель тушённый с луком		Икра кабачковая		Картофель отварной. Яйцо отварное	
	Какао на молоке	Чай с сахаром и лимоном	Какао на молоке	Кофейный нап. на молоке	Чай с сахаром и лимоном	Кофейный нап. на молоке	Чай с сахаром и лимоном	Кофейный нап. на молоке	Чай	Кофейный нап. на молоке
		Хлеб ржаной			Хлеб ржаной		Хлеб ржаной		Хлеб ржаной	
	Яблоко		Апельсин		яблоко		Банан	Апельсин	Яблоко	

Продукты	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	всего	Факт на 1реб.	N	%
Молоко, кисломолочн.	436	386	540	250	558	420	580	420	540	370	4500	450	450	100
Творог	-	-	100	50	-	100	-	50	-	100	400	40	40	100
Сметана	15	8	15	9	8	16	-	8	16	15	110	11	11	100
Сыр	-	11	-	11	-	11	11	11	9	-	64	6,4	6,4	100
Мясо	85	-	-	85	85	85	85	90	85	-	600	60	60	100
Птица (куры)	-	120	110	-	-	-	-	-	-	110	340	34	34	100
Рыба (филе)	-	120	-	-	170	-	-	-	100	-	390	39	39	100
Яйцо	55	5	15	30	-	20	65	15	20	15	240	0,6	0,6	100
Картофель: с 01.09 по 31.10	75	75	225	225	225	225	225	225	225	145	1870	187	187	100
С 31.10 по 31.12	80	80	240	240	240	240	240	240	240	160	2000	200	200	100
С 31.12 по 28.02	85	85	260	260	260	260	260	260	335	85	2150	215	215	100
С 29.02 по 01.09	90	90	270	270	270	270	270	270	450	90	2340	234	234	100
Овощи, зелень	210	417	130	135	429	229	220	206	235	229	2440	244	244	100
Фрукты свежие	130	5	135	25	135	5	135	135	150	5	860	86	86	100
Фрукты сухие	-	20	-	30	-	20	-	20	-	20	110	11	11	100
Соки	70	-	70	200	70	-	70	-	70	200	750	75	75	100
Напитки витамин.	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50	50	100
Хлеб ржаной	40	70	40	40	70	40	80	40	40	40	500	50	50	100
Хлеб пшеничный	108	104	90	90	103	90	90	90	145	90	1000	100	100	100
Крупы, бобовые	-	45	25	45	32	42	20	30	51	30	320	32	32	100
Макаронные изделия	32	20	-	8	-	-	-	30	-	-	90	9	9	100
Мука пшеничная	78	6	48	70	9	3	24	3	3	46	290	29	29	100
Крахмал	6	-	6	-	6	-	6	-	6	-	30	3	3	100
Сливочное масло	27	27	28	27	26	27	27	26	22	23	260	26	26	100
Масло растит.	22	10	6	11	14	10	10	7	12	8	110	11	11	100
Кондитерские изделия	-	-	50	-	50	-	-	-	-	50	150	15	15	100
Чай	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	5	0,5	0,5	100
Какао	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	5	0,5	0,5	100
Кофейный напиток	-	1,8	-	1,8	-	1,8	-	1,8	-	1,8	9	0,9	0,9	100
Дрожжи	2,5	-	-	2,5	-	-	-	-	-	-	5	0,5	0,5	100
Сахар	44	43	51	53	41	52	41	51	41	53	470	47	47	100
Соль	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60	6	6	100