

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
в возрасте от 1 года до 3 лет с дневным пребыванием 12 часов (ясли)**

1 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------|--|------------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| 185/2011 | Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным | 150/5 | 4,4 | 7,2 | 16,1 | 108 |
| 392/2011 | Чай с сахаром | 150/7 | 0,1 | 0,0 | 7,0 | 28 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,4 | 8,8 | 44 |
| | Кондитерские изделия | 20 | 0,8 | 7,2 | 12,6 | 101 |
| | Итого за прием пищи: | 352 | 6,7 | 14,8 | 44,5 | 281 |
| 2-ой завтрак | | | | | | |
| 399/2011 | Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие | 100 | 0,7 | 0,0 | 12,2 | 70 |
| | Итого за прием пищи: | 100 | 0,7 | 0,0 | 12,2 | 70 |
| Обед | | | | | | |
| 81/2011 | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 4,3 | 4,2 | 9,8 | 81 |
| 282/2011 735/2002 | Котлеты из говядины рубленые с соусом томатным | 50/30 | 8,8 | 7,9 | 9,7 | 132 |
| 317/2011 | Макаронные изделия отварные | 110 | 4,1 | 5,3 | 19,4 | 123 |
| т.24/1996 | Овощи свежие, соленые, вареные | 30 | 0,4 | 0,0 | 1,4 | 7 |
| 639/2004 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,5 | 0,0 | 23,6 | 93 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,4 | 8,8 | 44 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,1 | 38 |
| | Итого за прием пищи: | 560 | 20,8 | 18,0 | 80,8 | 518 |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| 94/2011 | Суп молочный с крупой | 150 | 5,7 | 3,8 | 12,6 | 107 |
| 648/2004 | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 150 | 0,0 | 0,0 | 31,7 | 127 |
| 454/2011 | Пирожки печеные сдобные с повидлом | 60 | 3,5 | 3,8 | 34,8 | 187 |
| | Итого за прием пищи: | 360 | 9,2 | 7,6 | 79,1 | 421 |
| | Всего: | | 37,4 | 40,4 | 216,6 | 1290 |

2 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------|--|------------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| 6/2011 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0,0 | 4,7 | 0,1 | 33 |
| 185/2011 | Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным | 150/5 | 4,1 | 7,3 | 25,3 | 159 |
| 394/2011 | Чай с молоком | 150 | 2,7 | 3,3 | 11,3 | 77 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,8 | 0,8 | 8,8 | 88 |
| | Итого за прием пищи: | 350 | 9,6 | 11,4 | 45,4 | 324 |
| 2-ой завтрак | | | | | | |
| 399/2011 | Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие | 100 | 0,7 | 0,0 | 12,2 | 70 |
| | Итого за прием пищи: | 100 | 0,7 | 0,0 | 12,2 | 70 |
| Обед | | | | | | |
| 57/2011 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной прокипяченной | 150/5 | 1,3 | 4,9 | 7,8 | 78 |
| 256/2011 735/2002 | Котлеты рыбные любительские с соусом томатным | 50/30 | 9,7 | 5,6 | 9,7 | 119 |
| 321/2011 | Пюре картофельное | 110 | 2,2 | 4,5 | 15,0 | 101 |
| т.24/1996 | Овощи свежие, соленые, вареные | 30 | 0,4 | 0,0 | 1,4 | 7 |
| 639/2004 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,5 | 0,0 | 23,6 | 93 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,1 | 0,6 | 13,2 | 66 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,1 | 38 |
| | Итого за прием пищи: | 575 | 17,5 | 15,8 | 78,8 | 502 |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| 189/2011 | Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным сладким | 100/30 | 6,9 | 10,5 | 37,2 | 241 |
| 392/2011 | Чай с сахаром | 150/7 | 0,1 | 0,0 | 7,0 | 28 |
| 473/2011 | Булочка "Веснушка" | 50 | 3,9 | 5,1 | 26,9 | 153 |
| | Итого за прием пищи: | 337 | 10,9 | 15,6 | 71,1 | 422 |
| | Всего: | | 38,7 | 42,8 | 207,5 | 1318 |

3 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергети- ческая ценность, ккал |
|----------------------------|--|---------------------|---------------------|-------------|--------------|---------------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| 7/2011 | Сыр (порциями) | 10 | 3,3 | 3,0 | 0,0 | 36 |
| 185/2011 | Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным | 150/5 | 4,5 | 6,9 | 19,8 | 134 |
| 395/2011 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,3 | 2,0 | 10,6 | 70 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,5 | 0,7 | 15,4 | 77 |
| | Итого за прием пищи: | 350 | 12,6 | 12,6 | 45,8 | 317 |
| 2-ой завтрак | | | | | | |
| 399/2011 | Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие | 100 | 0,7 | 0,0 | 12,2 | 70 |
| | Итого за прием пищи: | 100 | 0,7 | 0,0 | 12,2 | 70 |
| Обед | | | | | | |
| 76/2011 | Рассольник ленинградский со сметаной прокипяченной | 150/5 | 3,4 | 4,1 | 10,4 | 84 |
| 298/2011 735/2002 | Голубцы ленивые с соусом томатным | 50/50 | 7,1 | 6,9 | 10,2 | 127 |
| 314/2011 | Каша гречневая вязкая | 110 | 3,4 | 3,7 | 15,1 | 107 |
| т.24/1996 | Овощи свежие, соленые, вареные | 30 | 0,4 | 0,0 | 1,4 | 7 |
| 639/2004 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,5 | 0,0 | 23,6 | 93 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,4 | 8,8 | 44 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,1 | 38 |
| | Итого за прием пищи: | 585 | 17,5 | 15,3 | 77,6 | 500 |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| 322/2002 | Рагу из овощей | 150 | 4,2 | 13,9 | 15,6 | 164 |
| 648/2004 | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 150 | 0,0 | 0,0 | 31,7 | 127 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,4 | 8,8 | 44 |
| | Кондитерские изделия | 20 | 1,6 | 7,2 | 13,1 | 88 |
| | Итого за прием пищи: | 340 | 7,2 | 21,5 | 69,2 | 423 |
| | Всего: | | 38,0 | 49,4 | 204,8 | 1310 |

4 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------|---|------------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| 6/2011 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0,0 | 4,7 | 0,1 | 33 |
| 185/2011 | Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным | 150/5 | 1,6 | 6,2 | 16,9 | 109 |
| 397/2011 | Какао с молоком | 150 | 3,2 | 2,7 | 13,0 | 89 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,8 | 0,8 | 8,8 | 88 |
| | Итого за прием пищи: | 350 | 7,6 | 14,4 | 38,8 | 319 |
| 2-ой завтрак | | | | | | |
| 399/2011 | Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие | 100 | 0,7 | 0,0 | 12,2 | 70 |
| | Итого за прием пищи: | 100 | 0,7 | 0,0 | 12,2 | 70 |
| Обед | | | | | | |
| 85/2011 | Суп картофельный с клецками | 150 | 1,3 | 2,0 | 7,3 | 52 |
| 500/2004 735/2002 | Биточки рубленые из птицы с соусом томатным | 50/30 | 9,5 | 9,7 | 6,7 | 119 |
| 514/2004 | Бобовые отварные | 110 | 10,3 | 5,1 | 24,5 | 154 |
| т.24/1996 | Овощи свежие, соленые, вареные | 30 | 0,4 | 0,0 | 1,4 | 7 |
| 639/2004 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,5 | 0,0 | 23,6 | 93 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,4 | 8,8 | 44 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,1 | 38 |
| | Итого за прием пищи: | 560 | 24,7 | 17,4 | 80,4 | 507 |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| 255/2011 | Котлета рыбные запеченные | 50 | 8,0 | 2,8 | 6,0 | 88 |
| 520/2004 | Пюре картофельное | 100 | 2,1 | 4,5 | 14,6 | 109 |
| 394/2011 | Чай с молоком | 150 | 2,7 | 2,3 | 11,3 | 77 |
| 479/2011 | Булочка молочная | 50 | 4,7 | 2,1 | 28,5 | 148 |
| | Итого за прием пищи: | 350 | 17,5 | 11,7 | 60,4 | 422 |
| | Всего: | | 50,5 | 43,5 | 191,8 | 1318 |

5 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------|--|------------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| 7/2011 | Сыр (порциями) | 10 | 3,3 | 3,0 | 0,0 | 36 |
| 185/2011 | Каша молочная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным | 150/5 | 3,9 | 7,0 | 14,3 | 114 |
| 395/2011 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,3 | 2,0 | 10,6 | 70 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,5 | 0,7 | 15,4 | 77 |
| | Итого за прием пищи: | 350 | 12,0 | 12,7 | 40,3 | 297 |
| 2-ой завтрак | | | | | | |
| 399/2011 | Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие | 100 | 0,7 | 0,0 | 12,2 | 70 |
| | Итого за прием пищи: | 100 | 0,7 | 0,0 | 12,2 | 70 |
| Обед | | | | | | |
| 82/2011 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 1,6 | 2,7 | 10,3 | 76 |
| 302/2011 | Птица, тушеная в соусе с овощами | 180 | 8,7 | 8,6 | 16,5 | 191 |
| т.24/1996 | Овощи свежие, соленые, вареные | 30 | 0,4 | 0,0 | 1,4 | 7 |
| 639/2004 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,5 | 0,0 | 23,6 | 93 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,1 | 0,6 | 13,2 | 66 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,2 | 57 |
| | Итого за прием пищи: | 570 | 15,3 | 12,2 | 77,2 | 490 |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| 422/2002 | Икра свекольная | 100 | 2,3 | 8,4 | 13,1 | 129 |
| 215/2011 | Омлет натуральный | 50 | 5,4 | 8,5 | 0,8 | 98 |
| 648/2004 | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 150 | 0,0 | 0,0 | 31,7 | 127 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,1 | 0,6 | 13,2 | 66 |
| | Итого за прием пищи: | 330 | 9,8 | 17,5 | 58,8 | 420 |
| | Всего: | | 37,8 | 42,4 | 188,5 | 1277 |

6 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------|---|------------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| 185/2011 | Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным | 150/5 | 4,4 | 7,2 | 16,1 | 108 |
| 392/2011 | Чай с сахаром | 150/7 | 0,1 | 0,0 | 7,0 | 28 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,4 | 8,8 | 44 |
| | Кондитерские изделия | 20 | 1,8 | 7,2 | 12,6 | 110 |
| | Итого за прием пищи: | 352 | 7,7 | 14,8 | 44,5 | 290 |
| 2-ой завтрак | | | | | | |
| 399/2011 | Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие | 100 | 0,7 | 0,0 | 12,2 | 70 |
| | Итого за прием пищи: | 100 | 0,7 | 0,0 | 12,2 | 70 |
| Обед | | | | | | |
| 67/2011 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной прокипяченной | 150/5 | 1,2 | 3,9 | 5,3 | 62 |
| 287/2011 | Тефтели мясные (2-й вариант) с соусом томатным | 60/30 | 8,1 | 6,8 | 7,7 | 116 |
| 317/2011 | Макаронные изделия отварные | 110 | 4,1 | 5,3 | 19,4 | 123 |
| г.24/1996 | Овощи свежие, соленые, вареные | 30 | 0,4 | 0,0 | 1,4 | 7 |
| 639/2004 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,5 | 0,0 | 23,6 | 93 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,1 | 0,6 | 13,2 | 66 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,1 | 38 |
| | Итого за прием пищи: | 585 | 17,7 | 16,8 | 78,7 | 505 |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| ГТК 3 | Каша "Дружба" с маслом сливочным | 150/5 | 6,0 | 6,3 | 25,6 | 198 |
| 393/2011 | Чай с лимоном | 150/7/3,5 | 0,1 | 0,0 | 7,1 | 29 |
| 470/2011 | Булочка "Дорожная" | 50 | 4,4 | 7,0 | 26,1 | 194 |
| | Итого за прием пищи: | 365 | 10,5 | 13,3 | 58,8 | 421 |
| | Всего: | | 36,6 | 44,9 | 194,2 | 1286 |

7 день

| № репептуры | Наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------|--|------------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| 6/2011 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0,0 | 4,7 | 0,1 | 33 |
| 185/2011 | Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным | 150/5 | 3,5 | 6,9 | 19,8 | 134 |
| 397/2011 | Какао с молоком | 150 | 3,2 | 2,7 | 13,0 | 89 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,8 | 0,8 | 8,8 | 88 |
| | Итого за прием пищи: | 350 | 9,5 | 10,4 | 41,6 | 311 |
| 2-ой завтрак | | | | | | |
| 399/2011 | Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие | 100 | 0,7 | 0,0 | 12,2 | 70 |
| | Итого за прием пищи: | 100 | 0,7 | 0,0 | 12,2 | 70 |
| Обед | | | | | | |
| ТТК 1 | Свекольник горячий со сметаной | 150/5 | 1,1 | 5,8 | 7,8 | 75 |
| 255/2011 735/2002 | Биточки рыбные запеченные с соусом томатным | 50/30 | 7,1 | 5,7 | 7,2 | 103 |
| 321/2011 | Пюре картофельное | 110 | 2,2 | 3,5 | 15,0 | 101 |
| г.24/1996 | Овощи свежие, соленые, вареные | 30 | 0,4 | 0,0 | 1,4 | 7 |
| 639/2004 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,5 | 0,0 | 23,6 | 93 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,1 | 0,6 | 13,2 | 66 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,2 | 57 |
| | Итого за прием пищи: | 585 | 15,4 | 15,9 | 80,4 | 502 |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| 93/2011 | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,3 | 6,7 | 14,1 | 109 |
| 648/2004 | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 150 | 0,0 | 0,0 | 31,7 | 127 |
| 741/2004 | Ватрушка с творогом | 75 | 9,9 | 7,9 | 31,3 | 191 |
| | Итого за прием пищи: | 375 | 14,2 | 14,6 | 77,1 | 427 |
| | Всего: | | 39,8 | 40,9 | 211,3 | 1310 |

8 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------|--|------------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| 7/2011 | Сыр (порциями) | 10 | 3,3 | 3,0 | 0,0 | 36 |
| 185/2011 | Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным | 150/5 | 1,6 | 6,2 | 16,9 | 109 |
| 395/2011 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,3 | 2,0 | 10,6 | 70 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,5 | 0,7 | 15,4 | 77 |
| | Итого за прием пищи: | 350 | 9,7 | 11,9 | 42,9 | 292 |
| 2-ой завтрак | | | | | | |
| 399/2011 | Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие | 100 | 0,7 | 0,0 | 12,2 | 70 |
| | Итого за прием пищи: | 100 | 0,7 | 0,0 | 12,2 | 70 |
| Обед | | | | | | |
| 57/2011 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной прокипяченной | 150/5 | 1,3 | 4,9 | 7,8 | 78 |
| ТТК 2 | Гуляш из филе птицы | 30/30 | 3,2 | 6,7 | 5,6 | 90 |
| 314/2011 | Каша гречневая вязкая | 110 | 3,4 | 3,7 | 15,1 | 107 |
| т.24/1996 | Овощи свежие, соленые, вареные | 30 | 0,4 | 0,0 | 1,4 | 7 |
| 639/2004 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,5 | 0,0 | 23,6 | 93 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,1 | 0,6 | 13,2 | 66 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,2 | 57 |
| | Итого за прием пищи: | 560 | 12,9 | 16,2 | 78,9 | 498 |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| 443/2011 | Вареники с картофелем с маслом сливочным | 150/5 | 13,8 | 5,4 | 31,1 | 231 |
| 393/2011 | Чай с лимоном | 150/7/3,5 | 0,1 | 0,0 | 7,1 | 29 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,1 | 0,6 | 13,2 | 66 |
| | Кондитерские изделия | 20 | 0,8 | 7,2 | 12,6 | 110 |
| | Итого за прием пищи: | 365 | 16,8 | 13,2 | 64,0 | 436 |
| | Всего: | | 40,1 | 41,3 | 198,0 | 1296 |

9 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------|--|------------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| 6/2011 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0,0 | 4,7 | 0,1 | 33 |
| 185/2011 | Каша молочная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным | 150/5 | 2,9 | 6,0 | 14,3 | 114 |
| 397/2011 | Какао с молоком | 150 | 3,2 | 2,7 | 13,0 | 89 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,8 | 0,8 | 8,8 | 88 |
| | Итого за прием пищи: | 350 | 8,9 | 14,2 | 36,2 | 324 |
| 2-ой завтрак | | | | | | |
| 399/2011 | Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие | 100 | 0,7 | 0,0 | 12,2 | 70 |
| | Итого за прием пищи: | 100 | 0,7 | 0,0 | 12,2 | 70 |
| Обед | | | | | | |
| 80/2011 | Суп картофельный с крупой | 150 | 1,2 | 1,6 | 8,8 | 54 |
| 305/2011 | Котлеты рубленые из птицы | 50 | 7,7 | 6,9 | 7,8 | 114 |
| 514/2004 | Бобовые отварные | 110 | 10,3 | 5,1 | 24,5 | 154 |
| т.24/1996 | Овощи свежие, соленые, вареные | 30 | 0,4 | 0,0 | 1,4 | 7 |
| 639/2004 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,5 | 0,0 | 23,6 | 93 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,4 | 8,8 | 44 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,1 | 38 |
| | Итого за прием пищи: | 530 | 22,8 | 14,2 | 83,0 | 504 |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| 422/2002 | Икра морковная | 100 | 2,3 | 7,4 | 13,1 | 129 |
| 215/2011 | Омлет натуральный | 50 | 4,4 | 8,5 | 0,8 | 98 |
| 648/2004 | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 150 | 0,0 | 0,0 | 31,7 | 127 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,1 | 0,6 | 13,2 | 66 |
| | Итого за прием пищи: | 330 | 8,8 | 16,5 | 58,8 | 420 |
| | Всего: | | 41,2 | 44,9 | 190,2 | 1318 |

10 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------|---|------------------|---------------------|--------------|----------------|-------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| 7/2011 | Сыр (порциями) | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 36 |
| 185/2011 | Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным | 150/5 | 4,1 | 6,3 | 25,3 | 159 |
| 395/2011 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,3 | 2,0 | 10,6 | 70 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,5 | 0,7 | 15,4 | 77 |
| | Итого за прием пищи: | 350 | 8,9 | 9,0 | 51,3 | 306 |
| 2-ой завтрак | | | | | | |
| 399/2011 | Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие | 100 | 0,7 | 0,0 | 12,2 | 70 |
| | Итого за прием пищи: | 100 | 0,7 | 0,0 | 12,2 | 70 |
| Обед | | | | | | |
| 86/2011 | Суп-лапша домашняя | 150 | 1,3 | 3,5 | 7,2 | 61 |
| 304/2011 | Плов из птицы | 160 | 15,1 | 12,8 | 26,8 | 271 |
| т.24/1996 | Овощи свежие, соленые, вареные | 30 | 0,4 | 0,0 | 1,4 | 7 |
| 639/2004 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,5 | 0,0 | 23,6 | 93 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,4 | 8,8 | 44 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,1 | 38 |
| | Итого за прием пищи: | 530 | 20,0 | 16,9 | 75,9 | 514 |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| 133/2011 | Картофель, тушеный в соусе томатном | 150 | 3,2 | 9,4 | 24,0 | 190 |
| 394/2011 | Чай с молоком | 150 | 2,7 | 2,3 | 11,3 | 77 |
| 473/2011 | Булочка "Веснушка" | 50 | 3,9 | 3,1 | 26,9 | 153 |
| | Итого за прием пищи: | 350 | 9,8 | 14,8 | 62,2 | 420 |
| | Всего: | | 39,4 | 40,7 | 201,6 | 1310 |
| Итого за 10 дней: | | | | | | |
| | Всего за 10 дней: | | 381,3 | 427,3 | 1 987,1 | 12816 |
| | Средний итог в целом за период реализации: | | 38,1 | 42,7 | 198,7 | 1282 |