

Согласовано:

Заведующий МДОУ

МДОУ Детской школы

№ 1004 г. Т.Я. Седова

10.01.2025

Утверждено:

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоужко Е.Ю.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года

Меню составлено на основании:

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГБУ НИЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель, Научный центр здоровья детей. 2016. - 560 с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

Согласовано:

Заведующий МДОУ *директор*
М.В.О.Р. Бийской
Седук И.В. Седук



10.01.2025

Утверждено:

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кордашова Е.Ю.



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 1-3 лет	Пищевые вещества/г/			энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У	1-3 лет	1-3 лет
1	2						
	Аскорбиновая кислота на 10 дней	0,35					

День 1

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011, сборник

Завтрак

рецептур под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

210	омлет натуральный	58	5,39	9,6	1,02	112	0,1
1	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3
	Итого	273	7,87	12,74	24,322	285	0,4
2-ой Завтрак							
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100,0	0,5	0,0	10,1	42,4	40,0
Обед							
70	овощи по сезону	30	0,24	0,03	0,51	3	1,05
103	суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,03	1,95	14,18	83,25	4,95
268	котлеты биточки, пшеницы	50	7,92	11,27	6,61	161	0,05
199	шюре из гороха	110	9,09	4,57	23,35	170,00	0,00
342	компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,675
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	0,50	4,90	30,94	0,00
	Итого	530	21,865	18,64	78,66	573,74	6,725
Полдник							
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3
192	биточки или котлеты мясные с повидлом	50	1,67	2,63	22,75	120	0,097
	Итого	230	1,73	2,64	36,25	174	0,397
	Всего за день	1133,0	32,0	34,0	149,3	1075,1	47,5
	Соль йодированная	3,0					
	Норма по СанПиН 75%* 5%		29,4-33,6	32,0-37,6	142,1-162,4	980-1120	

Согласовано:

Заведующий МДОУ *директор*
МДОУ "Детской сш
Ст. Д. Сидова
10.01.2025.



Утверждено:

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Кортоножко Е.Ю.



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года

№ реп. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 1-3 лет	Пищевые вещества/г/			энерг. ценнос. Витамины (мг)	
			Б	Ж	У	ккал	с
1	2	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет

День 2

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011, сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

Завтрак

120	суп молочный с мах изд	150	4,20	4,74	14,82	84,60	0,00
1	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
377	чай с лимоном	180	0,20	0,10	13,90	55,80	1,12
	Итого	365	6,82	7,97	38,52	259,40	1,12

2-ой Завтрак

389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100,0	0,5	0,0	10,1	42,4	40,0

Обед

101	икра кабачковая	30	0,24	1,4	1,48	19,4	1,05
88	пир из свежей капусты с картофелем и сметаной	150/5	1,35	3,58	6,15	63,50	5,34
294	котлеты рубленные из птицы	50	10,10	12,45	6,40	177,00	0,50
305	рис припущенный	110	2,64	6,60	26,18	146,63	0,00
331	соус сметанный	20	0,28	0,99	1,17	14,82	0,01
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,50	0,07	24,00	99,60	0,55
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	0,50	4,90	30,94	0,00
	Итого	555	17,58	25,79	78,48	591,29	7,45

Полдник

430	булочка "Росинка"	60	4,22	4,81	29,22	177,00	0,00
378	чай с молоком	150	3,22	2,17	11,93	60,75	0
	Итого	210	6,44	6,98	41,15	237,75	0
	Всего за день	1230,0	31,3	40,7	168,3	1130,8	48,6

Соль йодированная

Норма по СанПиН 7530-07

3,0

29,4-33,6

37,0-37,6

142,1-162,4

990-1170

Согласовано:

Заведующий МДОУ *директор*

МКОУ Зеленовской с/п

Ред. И.А. Сидова

10.01.2025

Утверждено:

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортопжко Е.Ю.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 1-3 лет	Пищевые вещества/г			энергетическая ценность		Витамины (мг)
			Б	Ж	У	ккал	с	
1	2	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет

День 3

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011, сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

Завтрак

181	каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,50	6,13	21,98	179,30	0,42
1	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
382	какао с молоком	150	3,45	3,75	24,15	88,95	0,03
	Итого	335,0	10,4	13,0	55,9	387,3	0,5

2-ой Завтрак

389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100,0	0,5	0,0	10,1	42,4	40,0

Обед

70	овощи по сезону	30	0,24	0,03	0,51	3,9	1,68
102	суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,29	3,16	9,92	88,95	4,27
292	курица тушеная в соусе с овощами	150	15,05	11,55	9,45	198	0,00
360	винегрет из помидор	150	0,05	0,03	17,28	83,70	1,35
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	0,50	4,90	30,94	0,00
	Итого	520	19,108	15,472	50,26	445,09	7,3

Полдник

406	пирожок с картофелем и луком	60	3,60	1,84	21,32	128,00	0,00
377	чай с лимоном	180	0,20	0,10	13,90	55,80	1,12
	Итого	240	3,80	1,94	35,22	183,80	1,12
	Всего на день	1195,0	33,8	30,4	151,5	1058,5	48,9

Соль йодированная

3,0

Получено от Сидова Т.П. 3%

29,4-33,6

12,9-17,6

142,1-162,4

980-1120

Согласовано:

Заведующий МДОУ - директор
МДОУ Беливской с/ш
Степанов Т.А. Сидова
10.01.2025

Утверждено:

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Корнюжко Е.Ю.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года

№ рсп. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 1-3 лет	Пищевые вещества/г			энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)	
			Б	Ж	У	ккал	с	с	с

День 4

Сборник рецептов МП Могильного и В.А.Тутельяна 2011, сборник
рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

Завтрак

182	каша жидкая молочная овсяная	150	5,40	8,06	24,10	203,60	0,42		
3	бутерброд с сыром	42	4,9	18,2	12,46	131,88	0,04		
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3		
	Итого	372	10,36	26,27	50,06	389,48	0,76		

2-ой Завтрак

389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00		
	Итого	100,0	0,5	0,0	10,1	42,4	40,0		

Обед

52	свекла отварная с растительным маслом	30	0,43	1,82	2,50	28,17	2,85		
88	Пш из свежей капусты с картофелем и сметаной	155	1,35	3,58	6,15	63,30	5,34		
171	каша рассыпчатая пшеничная	110	4,89	6,73	28,76	195,00	8,20		
240	фрикадельки рыбные	50	4,17	1,50	4,60	46,25	0,70		
326	соус молочный	20	0,41	1,05	1,42	16,76	0,07		
342	компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,675		
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00		
701	хлеб пшеничный	20	1,20	0,50	4,90	30,94	0,00		
	Итого	555	13,84	15,50	77,44	505,97	17,84		

Полдник

401	овсянка с повидлом	60	4,12	4,17	25,92	158,19	0,00 *		
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3		
	Итого	240	4,18	4,18	39,42	212,19	0,30		
	Всего на день	1267,0	28,9	46,0	177,0	1150,0	58,9		

Соль йодированная

3,0

Порция (с/б) 75% + 5%

29,4/33,6

32,9/37,6

142,1/162,4

980/1120

Согласовано:

Заведующий МДОУ *директор*
МКОУ "Белогорская СШ
Стефанов И.Д. Сидова
10.01.2025

Утверждено:

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Кортюков Е.Ю.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года

№ реп.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г				энергетическая ценность/ккал		витамины (мг)	
1	2	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет

День 5

Сборник рецептов М.П. Мосильного и В.А. Тутельяна 2011, сборник рецептов под редакцией М.П. Мосильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

Завтрак

182	каша жидкая молочная пшеничная	150	4,22	4,99	12,90	203,60	0,42
1	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
377	чай с лимоном	150	0,16	0,08	11,58	46,50	1,12
	Итого	335,0	6,8	8,2	34,3	369,1	1,5

2-ой Завтрак

389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100,0	0,5	0,0	10,1	42,4	40,0

Обед

101	икра кабачковая	30	0,24	1,4	1,48	19,4	1,05
101	суп картофельный с крупой	150	1,50	1,80	10,98	67,80	5,88
203	макаронные отварные с маслом	105	3,82	4,05	21,32	137,00	
297	фрикадельки куриные	50	7,45	5,70	6,45	107,50	3,37
332	соеус сметанный	20	0,41	1,05	1,42	16,76	0,07
349	компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,50	0,07	24,00	99,60	0,55
702	клей рисовой	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	0,50	4,90	30,94	0,00
	Итого	545	16,39	14,77	78,75	518,6	10,915

Полдник

218	вареники картофельные с мясным фаршем	120	16,27	8,74	24,86	243,00	0,39
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3
	Итого	300	16,33	8,75	38,36	297,00	0,69
	Всего на день	1280,0	40,0	31,7	161,5	1227,1	53,1
	Соль йодированная	3,0					

Норма на 1 ребенка 75% - 85%

29,4-33,6

32,9-37,6

142,1-162,4

980-1120

Согласовано:

Заведующий МДОУ *директор*
МКОУ Рыжовская с/ш
Рязань 17.8.сентяб/
10.01.2025.

Утверждено:

Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортонько Е.Ю.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г			энерг. ценность Витамины (мг)	
			Б	Ж	У	ккал	с
1	2	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет

День 6

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011, сборник
рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

Завтрак

120	суп молочный с маком изл	150	4,20	4,74	14,82	84,60	0,00
1	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3
	Итого	365,00	6,68	7,88	38,12	257,60	0,30

2-ой Завтрак

389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100,0	0,5	0,0	10,1	42,4	40,0

Обед

70	овощи по сезону	30	0,24	0,03	0,51	3,9	1,68
108	суп картофельный с клецками	150	1,58	2,10	10,80	69,75	2,33
291	плов из птицы	180	15,12	27,00	18,54	376,20	0,45
360	кисель из повидла с витамином С	150	0,05	0,03	17,28	83,70	1,35
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	0,50	4,90	30,94	0,00
	Итого	550	19,46	29,86	60,23	604,09	5,805

Полдник

430	булочка "Российская"	60	4,22	4,81	29,22	177,00	0,00
378	чай с молоком	150	2,22	2,17	11,93	60,75	0
	Итого	210	6,44	6,98	41,15	237,75	0,00
	Всего на день	1225	33	45	150	1142	46

Соль йодированная

3,0

Пармезан 75%+ - 3%

29,4-33,6

32,9-37,6

142,1-162,4

900-1120

Согласовано:

Заведующий МДОУ *директор*
М.В.О.У. Бельгородской с.ш.
Седова И.А. Седова
10.01.2025.

Утверждено:

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/				энергетическая ценность Витамины (мг)	
			Б	Ж	У	ккал	с	
1	2	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	

День 7

Сборник рецептур М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011, сборник
рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

Завтрак

182	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	155	3,64	7,65	23,865	179,3	0,42
1	бутербред с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
382	какао с молоком	150	3,45	3,75	24,15	88,95	0,03
	Итого	340	9,51	14,53	57,817	387,25	0,45

2-ой Завтрак

389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100,0	0,5	0,0	10,1	42,4	40,0

Обед

52	свекла отварная с растительным маслом	30	0,43	1,82	2,50	28,17	2,85
102	суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,29	3,16	9,92	88,95	4,27
268	котлеты биточки, шницели	50	7,92	11,27	6,61	161	0,05
203	макаронные изделия с маслом	105	3,82	4,05	21,32	137,00	
342	компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,675
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	0,50	4,90	30,94	0,00
	Итого	525	18	21	74	572	7,8

Полдник

406	пирожок с картофелем и луком	60	3,60	1,84	21,32	128,00	0,00
377	чай с лимоном	180	0,20	0,10	13,90	55,80	*1,12
	Итого	240	3,80	1,94	35,22	183,80	1,12

Всего на день	1205	32	38	177	1185	49	
---------------	------	----	----	-----	------	----	--

Соль йодированная	3,0						
-------------------	-----	--	--	--	--	--	--

Норматив Садиум 735±5%

29,4-53,6

32,9-37,6

142,1-162,4

980-1120

Согласовано:

Заведующий МДОУ *директор*

МБОУ Бельгородской сш

Сергей И. Д. Сидоров

10.01.2025.

Утверждено:

Директор ООО Бизнес Консалтинг

(Коротаевко Е.Ю.)

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			энергет. ценность Витамины (мг)	
			Б	Ж	У	ккал	е
1	2	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет

День 8

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011, сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - 2017г

Завтрак

181	каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,50	6,13	21,98	179,30	0,42
1	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	5,4
	Итого	365	6,98	9,27	45,277	352,3	5,82

2-ой Завтрак

389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100,0	0,5	0,0	10,1	42,4	40,0

Обед

101	икра кабачковая	30	0,24	1,4	1,48	19,4	1,05
88	пиц из свежей капусты с картофелем и сметаной	150,5	1,35	3,58	6,13	63,30	5,34
261	печень тушеная в соусе	50	6,40	4,52	2,22	82,50	8,48
171	каша рассыпчатая пшеничная	110	4,89	6,73	28,76	195,00	8,20
349	компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,50	0,07	24,00	99,60	0,55
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	0,50	4,90	30,94	0,00
	Итого	535	15,85	17,00	75,71	530,34	23,62

Полдник

376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3
192	бисквит или кексы маковые с повидлом	50	1,67	2,63	22,75	120	0,97
	Итого	230	1,73	2,64	36,25	174,00	0,397
	Всего на день	1250,0	25,1	28,9	167,3	1099,0	69,8
	Соль йодированная	3,0					

Норма на 1 ребенка 35% - 5%

20 453,6

32 937,6

142 1 162,4

980 1120

Согласовано:

Заведующий МДОУ: *директор*
МДОУ Белогорской СШ
Андрей И.А. Седова
10.01.2025.

Утверждена:

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Картышко Е.Ю.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			энергет. ценное Витамин (мг)	
			Б	Ж	У	ккал	с
1	2	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет

День 9

Сборник рецептов М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011, сборник
рецептур под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

Завтрак

182	каша жидкая молочная овсяная	165	5,94	10,58	19,02	235,12	0,42
2	бутерброд с повидлом	45	2,5	3,94	28,9	127,6	0,48
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3
	Итого	390	8,5	14,53	61,42	416,72	1,2

2-ой завтрак

389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100,0	0,5	0,0	10,1	42,4	40,0

Обед

70	овощи по сезону	30	0,24	0,03	0,51	3,9	1,68
103	суп картофельный с макаронными изд	150	2,03	1,95	14,18	83,25	4,95
291	плов из птицы	180	15,12	27,00	18,54	376,20	0,45
360	кисель из повидла с витамином С	150	0,05	0,03	17,28	83,70	1,35
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	0,50	4,90	30,94	0,00
	Итого	550	19,909	29,71	63,61	617,59	8,43

401	оладьи с повидлом	60	4,12	4,17	25,92	158,19	0,00
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3
	Итого	240	4,18	4,18	39,42	212,19	* 0,3

	Всего на день	1 280,00	33,09	48,42	174,55	1 288,90	49,93
--	---------------	----------	-------	-------	--------	----------	-------

	Соль йодированная	3,0					
--	-------------------	-----	--	--	--	--	--

Норма по СанПиН 75%±5%

29,4-33,6	32,9-37,6	142,1-162,4	989-1120	
-----------	-----------	-------------	----------	--

Согласовано:

Заведующий МДОУ *директор*
МКОУ Яковлевской с/ш
Федот 19.2. Седова
10.01.2025

Утверждено:

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Коробов Е.Ю.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 1-3 лет	Пищевые вещества/г/			энергетическая ценность (ккал)	
			Б 1-3 лет	Ж 1-3 лет	У 1-3 лет	ккал 1-3 лет	с 1-3 лет
1	2	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет	1-3 лет

День 10

Сборник рецептов М.И. Могильного и В.А. Тутельяна 2011, сборник
рецептур под редакцией М.И. Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

Завтрак

120	суп молочный с мак изл	150	4,20	4,74	14,82	84,60	0,00
1	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
377	чай с лимоном	150	0,17	0,08	11,60	45,80	0,93
	Итого	335	6,79	7,95	36,222	249,4	0,93

2-ой Завтрак

389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100,0	0,5	0,0	10,1	42,4	40,0

Обед

52	свекла отварная с растительным маслом	30	0,43	1,82	2,50	28,17	2,85
138	Суп картофельный с крупой (пшено)	150	1,21	3,05	7,18	64,35	4,95
199	пюре из гороха	110	9,09	4,57	23,35	170,00	0,00
239	пюре рыбное в соусе №331	80	6,61	6,44	9,41	122,00	4,70
342	компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,675
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	0,50	4,90	30,94	0,00
	Итого	560	19,93	16,704	76,45	541,01	13,175

Полдник

429	булочка несладкая	60	4,68	3,70	27,71	166,80	0,00
378	чай с медом	150	2,22	2,17	11,93	60,75	0
	Итого	210	6,90	5,87	39,64	227,55	0,00
	всего за день	1205,0	34,1	30,5	162,4	1060,4	54,1
	Соль поваренная	3,0					
	Всего за 10 дней	12 250,00	323,20	373,02	1 639,00	11 416,86	526,39
	Средний суточный рацион	1225	32,32	37,30	163,90	1141,69	52,64

Норма по СанПин 75%+- 5%

29,4-33,6	32,9-37,6	142,1-162,4	980-1120	
-----------	-----------	-------------	----------	--