

Утверждаю
Зав. МДОУ д/с "Ромашка"
с. Елшанка
Акчурина Р.А.
2022 г.



**Примерное десятидневное меню для
организации питания детей от 1,5 до 3 лет,
посещающих дошкольные образовательные
учреждения с 12 часовым режимом
функционирования**

Первый день (понедельник)

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные вещества, мг.		
			Выход, г.	Б	Ж		У	В1	В2	С	Са	Fe
	<u>Завтрак:</u>											
ТК №136	1. Каша гречневая молочная	180/4	6,6	6,9	26,6	195	0,14	0,15	0,15	89,02	2,48	
ТК № 51*	2. Какао с молоком	180	4,1	4,6	6,4	115	0,05	0,19	0,82	168,31	0,46	
ТК №1	3. Бутерброд с маслом	35(30/5)	2,4	4,43	14,53	109	0,05	0,02	0	7,5	0,61	
	<u>Итого за прием:</u>	-	13,1	15,93	47,53	419	0,24	0,36	0,97	264,83	3,55	
	<u>Второй завтрак</u>											
	1. Сок персиковый	160	0,45	0	24,02	93,36	0,02	0,05	0,38	7,04	0,28	
	<u>Итого за прием:</u>	-	0,45	0	24,02	93,36	0,02	0,05	0,38	7,04	0,28	
	<u>Обед:</u>											
ТК №5	1. Морковь отварная	40	0,47	0,04	1,79	9,06	0,01	0,02	0,08	8,82	0,23	
ТК №37	2. Рассольник домашний	180	1,33	2,84	8,1	63,5	0,05	0,04	6,18	16,18	0,54	
ТК №67	3. Гуляш из отварной говядины	40/40	10,7	10,5	2,7	148	0,03	0,07	0,37	9,4	1,37	
ТК №125	4. Каша пшеничная рассыпчатая	120/4	5	3,7	20,9	133	0,09	0,06	0,68	49,85	2,18	
ТК №204	5. Компот из апельсинов	150	0,3	0,1	11,9	49	0,01	0,02	0,1	18,98	0,4	
	6. Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0,03	0	14	1,56	
	7. Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,6	50,8	0,02	0,01	0	3,45	0,3	
	<u>Итого за прием:</u>	-	21,98	18,14	69,35	522,87	0,28	0,25	7,41	120,68	6,58	
	<u>Уплотненный полдник:</u>											
ТК № 157	1. Сырники из творога	180	14,8	16,4	19,8	284	0,06	0,29	0,22	150,59	0,83	
ТК № 160	2. Соус сметанный	50	0,4	1,4	1,6	20	0	0,01	0,01	6,03	0,04	
ТК №196	3. Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,1	0	13,8	54	0	0	1,12	2,86	0,08	
	4. Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,7	0,02	0,01	0	3,45	0,3	
	5. Печенье	20	1,28	3,36	13,7	87,42	0,02	0,01	0	4,6	0,16	
	<u>Итого за прием:</u>	-	17,77	21,31	56,15	481,12	0,1	0,32	1,35	167,53	1,41	
	<u>Итого за день:</u>	-	53,3	55,38	197,1	1516,35	0,64	0,98	10,11	560,08	11,82	

Второй день (вторник)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные вещества, мг.	
			Выход, г.	Б	Ж		У	В1	В2	С	Са
<u>Завтрак:</u>											
TK №85*	1.Каша ячневая молочная вязкая	180/4	5,3	6,1	27,8	188	0,1	0,12	0,38	110,37	0,67
TK № 198	2.Кофейный напиток на молоке	150	2,3	2,4	13,4	81	0,02	0,09	0,39	79,38	0,08
TK №2	3. Бутерброд с сыром и маслом	45(30/10/5)	4,5	6	13,2	127	0,04	0,04	0,03	85,27	0,58
	<u>Итого за прием:</u>	-	12,1	14,5	54,4	396	0,16	0,25	0,8	275,02	1,33
<u>Второй завтрак</u>											
	1. Фрукты свежие яблоки	150	0,6	0,6	14,7	64,02	0,05	0,03	15	24	3,3
	<u>Итого за прием:</u>	-	0,6	0,6	14,7	64,02	0,05	0,03	15	24	3,3
<u>Обед:</u>											
TK №6 *	1.Свекла отварная	40	0,6	0	2,3	11	0	0,01	0,16	12,19	0,46
TK №41	2.Суп картофельный с клецками	180	1,3	1,7	8,6	56	0,05	0,03	3,96	7,68	0,46
TK №89	3. Рагу овощное с мясом (говядина)	150	13,1	14,2	11,2	224	0,05	0,09	7,29	31,21	2,07
TK №205	4.Компот из смеси сухофруктов	150	1,8	0,1	31	128	0,01	0,02	0,6	18,98	0,4
	5. Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0,03	0	14	1,56
	6. Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,8	0,02	0,01	0	2,3	0,2
	<u>Итого за прием:</u>	-	20,23	16	71,29	512,31	0,2	0,19	12,01	86,36	5,15
<u>Уплотненный полдник:</u>											
TK № 12*	1.Рыба в омлете	50/30	14,7	10,7	3	168	0,1	0,17	0,59	30,6	0,85
TK № 127	2. Рис отварной с маслом	120/3	2,7	3,5	25,6	148	0,13	0,09	0,68	14,27	1,26
	4.Пряники заварные	40	2,22	4,65	27,3	127,5	0,02	0,01	0	3,87	0,28
TK №46*	5. Чай с сахаром	180	0,09	0,02	4,56	17,88	0	0	0	0,13	0,01
	6. Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6	0,03	0,01	0	4,6	0,4
	<u>Итого за прием:</u>	-	21,29	19,07	70,12	508,98	0,28	0,28	1,27	53,47	2,8
	<u>Итого за день:</u>	-	54,22	50,17	210,5	1481,31	0,69	0,75	29,08	438,85	12,58

Третий день (среда)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные вещества, мг.	
			Выход, г.	Б	Ж		У	В1	В2	С	Са
<u>Завтрак:</u>											
ТК №132	1. Каша манная молочная жидкая	180/4	4,5	6,1	22	161	0,05	0,11	0,16	94,1	0,31
ТК № 198	2. Кофейный напиток на молоке	150	2,3	2,4	13,4	81	0,02	0,09	0,39	79,38	0,08
ТК №1	3. Бутерброд с маслом	35(30/5)	2,4	4,43	14,53	109	0,05	0,02	0	7,5	0,61
	<u>Итого за прием:</u>	-	9,2	12,93	49,93	351	0,12	0,22	0,55	180,98	1
<u>Второй завтрак:</u>											
	1. Сок яблочный	180	0,85	0,16	16,54	67,77	0,01	0,01	1,44	11,09	2,19
	<u>Итого за прием:</u>	-	0,85	0,16	16,54	67,77	0,01	0,01	1,44	11,09	2,19
<u>Обед:</u>											
ТК №5	1. Морковь отварная	40	0,47	0,04	1,79	9,06	0,01	0,02	0,08	8,82	0,23
ТК №36	2. Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,5	3,9	9,5	79	0,04	0,06	4,75	26,12	1,09
ТК №68	3. Жаркое по-домашнему (курица)	150	12,5	12,8	14,8	226	0,08	0,1	2,06	16,86	2,4
ТК №205	4. Компот из смеси сухофруктов	150	1,8	0,1	31	128	0,01	0,02	0,6	18,98	0,4
	5. Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0,03	0	14	1,56
	6. Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6	0,03	0,01	0	4,6	0,4
	<u>Итого за прием:</u>	-	20,49	17,52	80,11	559,17	0,24	0,24	7,49	89,38	6,08
<u>Уплотненный полдник:</u>											
ТК №148	1. Лапшевник с творогом	180/3	10,5	11,5	27,6	259	0,06	0,13	1,96	89,23	1,01
ТК №194	2. Чай с сахаром	180	0	0	10,9	42	0	0	0	0,32	0,03
	3. Печенье	20	1,28	3,36	13,7	87,42	0,02	0,01	0	4,6	0,16
	4. Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,7	0,03	0,01	0	4,6	0,4
	<u>Итого за прием:</u>	-	12,97	15,01	59,45	424,12	0,11	0,15	1,96	98,75	1,6
	<u>Итого за день:</u>	-	43,51	45,62	206	1402,06	0,48	0,62	11,44	380,2	10,87

Четвертый день (четверг)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные вещества, мг.	
			Выход, г.	Б	Ж		У	В1	В2	С	Ca
	<u>Завтрак:</u>										
ТК № 133	1. Каша пшенная молочная жидкая	180/4	5,5	6,7	25,3	184	0,11	0,11	0,16	94,01	0,85
ТК № 198	2. Кофейный напиток на молоке	150	2,3	2,4	13,4	81	0,02	0,09	0,39	79,38	0,08
ТК №2	3. Бутерброд с сыром и маслом	45(30/10/5)	4,5	6	13,2	127	0,04	0,04	0,03	85,27	0,58
	<u>Итого за прием:</u>	-	12,3	15,1	51,9	392	0,17	0,24	0,58	258,66	1,51
	<u>Второй завтрак:</u>										
	1. Бананы	150	2,3	-	33,6	137	0,05	0,04	18	28,8	3,96
	<u>Итого за прием:</u>	-	2,3	0	33,6	137	0,05	0,04	18	28,8	3,96
	<u>Обед:</u>										
ТК №6 *	1. Свекла отварная	40	0,6	0	2,3	11	0	0,01	0,16	12,19	0,46
ТК №42	2. Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	4	2,5	11,7	86	0,15	0,06	4,26	18,85	1,14
ТК №58	3. Тефтели рыбные	50/20	6,8	5,8	7,6	110	0,04	0,04	0,14	13,85	0,36
ТК №110	4. Овощи припущенные в молочном соусе	100	2,7	3,1	10,5	80	0,08	0,07	2,92	34,59	1,09
ТК №205	5. Компот из смеси сухофруктов	150	1,8	0,1	31	128	0,01	0,02	0,6	18,98	0,4
	6. Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0,03	0	14	1,56
	7. Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6	0,03	0,01	0	4,6	0,4
	<u>Итого за прием:</u>	-	20,12	12,18	86,12	532,11	0,38	0,2	8,08	117,06	5,41
	<u>Уплотненный полдник:</u>										
ТК №38	1. Суп по-польски	200/20	8,5	7,8	15,4	167	0,05	0,03	3,96	8,22	0,52
ТК №44*	2. Молоко кипяченое	150	4,09	4,62	6,42	82,31	0,04	0,18	0,78	158,4	0,13
	4. Пряники заварные	40	2,22	4,65	27,3	127,5	0,02	0,01	0	3,87	0,28
	5. Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6	0,03	0,01	0	4,6	0,4
	<u>Итого за прием:</u>	-	16,39	17,27	58,78	424,41	0,14	0,23	4,74	175,09	1,33
	<u>Итого за день:</u>	-	51,11	44,55	230	1485,52	0,74	0,71	31,4	579,61	12,21

Пятый день (пятница)

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные вещества, мг.	
			Выход, г.	Б	Ж		У	В1	В2	С	Ca
<u>Завтрак:</u>											
ТК № 83*	1. Каша пшеничная молочная жидкая	180/4	5,6	6,2	27,4	183	0,1	0,13	0,4	100,69	1,37
ТК № 51*	2. Какао с молоком	150	4,1	4,6	6,4	115	0,05	0,19	0,82	168,31	0,46
ТК № 1	3. Бутерброд с маслом	35(30/5)	2,4	4,43	14,53	108,78	0,05	0,02	0	7,5	0,61
<u>Итого за прием:</u>		-	12,1	15,23	48,33	406,78	0,2	0,34	1,22	276,5	2,44
<u>Второй завтрак:</u>											
	1. Сок яблочный	180	0,85	0,16	16,54	67,77	0,01	0,01	1,44	11,09	2,19
<u>Итого за прием:</u>		-	0,85	0,16	16,54	67,77	0,01	0,01	1,44	11,09	2,19
<u>Обед:</u>											
ТК № 5	1. Морковь отварная	40	0,47	0,04	1,79	9,06	0,01	0,02	0,08	8,82	0,23
ТК № 33	2. Щи из свежей капусты с картофелем	180/5	1,2	3,2	4,4	51	0,03	0,03	7,08	22,08	0,43
ТК № 67	3. Гуляш из отварной говядины	40/40	10,7	10,5	2,7	148	0,03	0,07	0,37	9,4	1,37
ТК № 147	4. Макароны изделия отварные	120/4	4,4	3,4	26,7	157	0,05	0,02	0	7,44	0,59
ТК № 205	5. Компот из смеси сухофруктов	150	1,8	0,1	31	128	0,01	0,02	0,6	18,98	0,4
	6. Хлеб ржаной (пшеничный)	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0,03	0	14	1,56
	7. Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6	0,03	0,01	0	4,6	0,4
<u>Итого за прием:</u>		-	21,12	14,68	83,42	550,11	0,19	0,15	0,97	54,42	4,32
<u>Уплотненный полдник:</u>											
ТК № 139	1. Запеканка манная с изюмом, молоком сгущенным	180/20	7,4	5,6	43,1	251	0,12	0,09	0,16	18,8	0,78
ТК № 196	2. Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,1	0	13,8	54	0	0	1,12	2,86	0,08
	3. Печенье сахарное	30	1,92	7,04	20,55	131,13	0,03	0,02	0	6,9	0,24
<u>Итого за прием:</u>		-	9,42	12,64	77,45	436,13	0,15	0,11	1,28	28,56	1,1
<u>Итого за день:</u>		-	43,49	42,71	225,7	1460,79	0,55	0,61	4,91	370,57	10,05

Шестой день (понедельник)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные вещества, мг.	
			Выход, г.	Б	Ж		У	В1	В2	С	Са
<u>Завтрак:</u>											
ТК №131	1. Каша рисовая молочная жидкая	180/4	3,8	6,1	22,7	161	0,04	0,11	0,16	91,53	0,31
ТК № 50*	2. Кофейный напиток на молоке	150	2,12	2,31	10,44	68,94	0,02	0,09	0,39	79,38	0,08
ТК №2	3. Бутерброд с сыром и маслом	45(30/10/5)	4,5	6	13,2	127	0,04	0,04	0,03	85,27	0,58
<u>Итого за прием:</u>		-	10,42	14,41	46,34	356,94	0,1	0,24	0,58	256,18	0,97
<u>Второй завтрак:</u>											
	1. Фрукты свежие яблоки	150	0,6	0,6	14,7	64,02	0,05	0,03	15	24	3,3
<u>Итого за прием:</u>		-	0,6	0,6	14,7	64,02	0,05	0,03	15	24	3,3
<u>Обед:</u>											
	1. Огурцы свежие	40	0,35	0	2,7	14,8	0,02	0,03	0,12	13,23	0,34
ТК №11*	2. Свекольник	180/5	1,41	4	9,06	72	0,03	0,04	4,2	23,23	0,8
ТК №71	3. Котлета (говядина)	50/20	8,6	7,6	9,2	140	0,04	0,07	0,34	22,54	0,98
ТК №146	4. Горох отварной	100	9,4	2,6	22	150	0,42	0,11	3,58	138,02	4,78
ТК №205	5. Компот из смеси сухофруктов	150	1,8	0,1	31	128	0,01	0,02	0,6	18,98	0,4
	6. Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0,03	0	14	1,56
<u>Итого за прием:</u>		-	23,85	14,78	84,62	559,51	0,57	0,27	8,72	216,77	8,52
<u>Уплотненный полдник:</u>											
ТК №143	1. Крупенник со сливочным маслом	180/6	13,9	11,7	26,2	273,5	0,08	0,16	0,03	94,26	2,33
ТК №44*	2. Молоко кипяченое	175	4,77	5,39	7,48	96,03	0,05	0,21	0,91	184,8	0,15
	3. Конфеты глазированные шоколадом	20	0,58	2,14	15,32	91,08	0	0	0	1,2	0,12
	4. Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6	0,03	0,01	0	4,6	0,4
<u>Итого за прием:</u>		-	20,83	19,43	58,66	508,21	0,16	0,38	0,94	284,86	3
<u>Итого за день:</u>		-	55,7	49,22	204,3	1488,68	0,88	0,92	25,24	781,81	15,79

Седьмой день (вторник)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные вещества, мг.	
			Выход, г.	Б	Ж		У	В1	В2	С	Са
<u>Завтрак:</u>											
ТК №130	1.Каша овсяная молочная жидкая	180/4	5	7,4	20,3	167	0,1	0,12	0,17	104,42	0,88
ТК № 50*	2.Кофейный напиток на молоке	150	2,12	2,31	10,44	68,94	0,02	0,09	0,39	79,38	0,08
ТК №1	3. Бутерброд с маслом	35(30/5)	2,4	4,43	14,53	109	0,05	0,02	0	7,5	0,61
	<u>Итого за прием:</u>	-	9,52	14,14	45,27	344,94	0,17	0,23	0,56	191,3	1,57
<u>Второй завтрак:</u>											
	1.Сок персиковый	160	0,45	0	24,02	93,36	0,02	0,05	0,38	7,04	0,28
	<u>Итого за прием:</u>	-	0,45	0	24,02	93,36	0,02	0,05	0,38	7,04	0,28
<u>Обед:</u>											
ТК №6 *	1.Свекла отварная	40	0,6	0	2,3	11	0	0,01	0,16	12,19	0,46
ТК № 40	2. Суп картофельный с рисовой крупой	180/5	1,6	1,6	11,6	68	0,03	0,03	4,2	22,08	0,43
ТК № 95	3 Кури отварные	60/2	6,2	12,6	0,4	138	0,01	0,04	0	11,21	0,76
ТК №105	4.Капуста тушеная	120	3	3,9	11,3	90	0,05	0,06	19,8	76,95	1,13
ТК №205	5.Компот из смеси сухофруктов	150	1,8	0,1	31	128	0,01	0,02	0,6	18,98	0,4
	6. Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0,03	0	14	1,56
	7. Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6	0,03	0,01	0	4,6	0,4
	<u>Итого за прием:</u>	-	17,42	18,88	79,62	552,11	0,2	0,2	24,76	160,01	5,14
<u>Уплотненный полдник:</u>											
ТК № 57	1. Кнели рыбные припущенные	50/3	8,1	4,8	2,4	86	0,05	0,06	0,09	21,93	0,3
ТК №23*	2. Картофель отварной с маслом	150/3	3	3,1	22,5	132	0,13	0,09	6,18	14,27	1,26
ТК №196	3. Чай с лимоном и сахаром	180/12/5	0,1	0	11	43	0	0	0,8	2,8	0,06
	4.Пряники заварные	40	2,22	4,65	27,3	127,5	0,02	0,01	0	3,87	0,28
	5. Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,7	0,03	0,01	0	4,6	0,4
	<u>Итого за прием:</u>	-	14,61	12,7	70,45	424,2	0,23	0,17	7,07	47,47	2,3
	<u>Итого за день:</u>	-	42	45,72	219,4	1414,61	0,62	0,65	32,77	405,82	9,29

Восьмой день (среда)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные вещества, мг.	
			Выход, г.	Б	Ж		У	В1	В2	С	Са
<u>Завтрак:</u>											
ТК №147	1.Макароны отварные с маслом и яйцом	180/5/20	7,5	10	41,6	262,4	0,13	0,16	0,23	139,22	1,17
ТК № 50*	2.Кофейный напиток на молоке	150	2,12	2,31	10,44	68,94	0,02	0,09	0,39	79,38	0,08
ТК №1	3. Бутерброд с маслом	35(30/5)	2,4	4,43	14,53	109	0,05	0,02	0	7,5	0,61
	<u>Итого за прием:</u>	-	12,02	16,74	66,57	440,34	0,2	0,27	0,62	226,1	1,86
<u>Второй завтрак:</u>											
	4. Фрукты свежие, груши	150	0,6	0,45	15,45	65,39	0,03	0,05	7,5	28,5	3,45
	<u>Итого за прием:</u>	-	0,6	0,45	15,45	65,39	0,03	0,05	7,5	28,5	3,45
<u>Обед:</u>											
ТК №5	1.Морковь отварная	40	0,47	0,04	1,79	9,06	0,01	0,02	0,08	8,82	0,23
ТК №42	2.Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	180	4	2,5	11,7	86	0,15	0,06	4,26	18,85	1,14
ТК №82	3.Голубцы ленивые (говядина)	150/20	13,3	11,1	10,8	197	0,03	0,09	0,8	46,42	1,99
ТК №205	4.Компот из смеси сухофруктов	150	1,8	0,1	31	128	0,01	0,02	0,6	18,98	0,4
	5. Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0,03	0	14	1,56
	6. Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,8	0,02	0,01	0	2,3	0,2
	<u>Итого за прием:</u>	-	23	13,74	73,48	513,37	0,29	0,23	5,74	109,37	5,52
<u>Уплотненный полдник:</u>											
ТК №136	1.Каша гречневая вязкая	180/4	6,6	6,9	26,6	195	0,14	0,15	0,15	89,02	2,48
ТК № 168	2.Оладьи с молоком сгущеным	50/15	4,1	3,6	21,5	135,6	0,04	0,1	0,1	82,67	0,46
ТК №47*	3. Чай с молоком и сахаром	180	1,1	1,2	15,3	74	0,01	0,04	0,19	39,61	0,05
	<u>Итого за прием:</u>	-	11,8	11,7	63,4	404,6	0,19	0,29	0,44	211,3	2,99
	<u>Итого за день:</u>	-	47,42	42,63	218,9	1423,7	0,71	0,84	14,3	575,27	13,82

Девятый день (четверг)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные вещества, мг.	
			Выход, г.	Б	Ж		У	В1	В2	С	Са
<u>Завтрак:</u>											
ТК № 45	1. Суп молочный с крупой	180	2,6	3,3	10,9	83	0,04	0,09	0,39	81,36	0,24
ТК № 51*	2. Какао с молоком	150	4,66	5,06	13,24	115	0,05	0,19	0,82	168,31	0,46
ТК № 1	3. Бутерброд с маслом	35 (30/5)	2,4	4,43	14,53	109	0,05	0,02	0	7,5	0,61
<u>Итого за прием:</u>		-	9,66	12,79	38,67	307	0,14	0,3	1,21	257,17	1,31
<u>Второй завтрак:</u>											
	1. Сок яблочный	180	0,85	0,16	16,54	67,77	0,01	0,01	1,44	11,09	2,19
<u>Итого за прием:</u>		-	0,85	0,16	16,54	67,77	0,01	0,01	1,44	11,09	2,19
<u>Обед:</u>											
ТК № 6 *	1. Свекла отварная	40	0,6	0	2,3	11	0	0,01	0,16	12,19	0,46
ТК № 38	2. Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,6	1,6	11,3	67	0,05	0,03	3,96	8,22	0,52
ТК № 100	3. Плов из курицы	150	15,3	18,2	28,4	341	0,05	0,09	0,52	18,16	1,52
ТК № 205	4. Компот из смеси сухофруктов	150	1,8	0,1	31	128	0,01	0,02	0,6	18,98	0,4
	5. Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0,03	0	14	1,56
	6. Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,8	0,02	0,01	0	2,3	0,2
<u>Итого за прием:</u>		-	22,73	19,9	91,19	640,31	0,2	0,19	5,24	73,85	4,66
<u>Уплотненный полдник:</u>											
ТК № 25	1. <i>Рагу из овощей</i>	<i>180</i>	1,4	5,4	4,6	72	0,02	0,02	0,83	8,31	0,26
ГК № 100*	2. Ватрушка французская	80	7,8	8,2	31	268	0,04	0,07	0,04	31,49	0,49
ТК № 46*	3. Чай с сахаром	200	0,11	0,03	9,1	35,25	0	0	0	0,26	0,03
	4. Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,6	50,8	0,02	0,01	0	3,45	0,3
<u>Итого за прием:</u>		-	10,85	14,11	55,3	426,05	0,08	0,1	0,87	43,51	1,08
<u>Итого за день:</u>		-	44,09	46,96	201,7	1441,13	0,43	0,6	8,76	385,62	9,24

Десятый день (пятница)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные вещества, мг.	
			Выход, г.	Б	Ж		У	В1	В2	С	Са
<u>Завтрак:</u>											
ТК №134	1. Каша молочная "Дружба"	180/4	4,6	6,4	24,3	174	0,09	0,17	0,16	150,94	0,63
ТК №198	2. Кофейный напиток на молоке	150	2,3	2,4	13,4	81	0,02	0,09	0,39	79,38	0,08
ТК №2	3. Бутерброд с сыром и маслом	45(30/10/5)	4,5	6	13,2	127	0,04	0,04	0,03	85,27	0,58
	<u>Итого за прием:</u>	-	11,4	14,8	50,9	382	0,15	0,3	0,58	315,59	1,29
<u>Второй завтрак:</u>											
	1. Фрукты свежие яблоки	150	0,6	0,6	14,7	64,02	0,05	0,03	15	24	3,3
	<u>Итого за прием:</u>	-	0,6	0,6	14,7	64,02	0,05	0,03	15	24	3,3
<u>Обед:</u>											
ТК №6 *	1. Свекла отварная	40	0,6	0	2,3	11	0	0,01	0,16	12,19	0,46
ТК №43	2. Суп крестьянский с крупой	180/5	1,4	3,7	7	67	0,01	0,02	3,61	16,46	0,27
ТК №	3. Мясо вареное с овощами в соусе	150/4	13,2	14,7	22,4	277	0,11	0,12	2,98	21,07	2,52
ТК №205	4. Компот из смеси сухофруктов	150	1,8	0,1	31	128	0,01	0,02	0,6	18,98	0,4
	5. Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0,03	0	14	1,56
	6. Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,8	0,02	0,01	0	2,3	0,2
	<u>Итого за прием:</u>	-	20,43	19,08	80,89	576,31	0,22	0,21	7,35	85	5,41
<u>Уплотненный полдник:</u>											
ТК №54	1. Рыба тушеная с овощами в томате	60/30	8,9	4	1,8	80	0,08	0,07	0,64	14,68	0,51
ТК №147	2. Макароны отварные	100	3,4	2,8	24,5	130	0,03	0,01	0	4,6	0,37
ТК №196	3. Чай с лимоном и сахаром	180/12/5	0,1	0	11	43	0	0	0,8	2,8	0,06
	4. Пряники заварные	40	2,22	4,65	27,3	127,5	0,02	0,01	0	3,87	0,28
	5. Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6	0,03	0,01	0	4,6	0,4
	<u>Итого за прием:</u>	-	16,2	11,65	74,26	428,1	0,16	0,1	1,44	30,55	1,62
	<u>Итого за день:</u>	-	48,63	46,13	220,8	1450,43	0,58	0,64	24,37	455,14	11,62