

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ ДЕТСКИЙ САД «АЛЁНКА» (режим работы 10.5 часов)

РЕКОМЕНДОВАНЫ СанПин 2.3/2.4.3590-20

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ

Таблица среднего набора продуктов по дням для детей от 1,5 до 3 лет

| продукты | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Всего за 10 дней | Всего за день |
|---------------|------|-----|-----|------|-------|-----|-----|------|---------|---|------------------------|---------------------|
| Хлеб | 46 | 61 | 53 | 53 | 53 | 35 | 70 | 53 | 53 | 53 | 530 | 53 |
| пшеничный | | | | | | | | | | | 200 | 25 |
| Хлеб ржаной | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 350 | 35 |
| Мука | 5 | 20 | 15 | 30 | 20 | 25 | 15 | 30 | 30 | 20 | 210 | 21 |
| пшеничная | | | | | | | | | | | a 60 | |
| Крупы | 27 | 23 | 23 | 30 | 24 | 30 | 23 | 25 | 30 | 25 | 260 | 26 |
| Макароны | 20 . | | | | 20 | 20 | | | | 10 | 70 | 7 |
| Молоко | 340 | 370 | 320 | 300 | 340 | 220 | 370 | 300 | 460 | 380 | 3400 | 340 |
| Творог | | | 60 | 60 | | | | 70 | 70 | | 260 | 26 |
| Сыр | | 7,5 | 7,5 | 7,5 | | | | 7,5 | | | 30 | 3 |
| Сметана | 8 | 8 | 7 | 9 | 7 | 9 | 8 | 7 | 7 | | 70 | 7 |
| Свежая рыба | | 75 | | | 75 | | 75 | | | 75 | 300 | 30 |
| Мясо говядина | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 560 | 56 |
| Мясо птицы | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 320 | 32 |
| (куры 1 | | | | | | | | | | | | |
| категории) | | | | | | | | | | | | |
| Caxap | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 320 | 32 |
| Соль | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 30 | 3 |
| Соки | 180 | | 180 | | 180 | | 180 | 160 | | | 880 | 88 |
| Фрукты | 95 | 95 | 95 | 95 | 95 | 95 | 95 | 95 | 95 | 95 | 950 | 95 |
| свежие | | | | | | | | | | | | |
| Масло | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 160 | 16 |
| сливочное | | | | | | | | | | | 20 | |
| Масло | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 80 | 8 |
| растительное | | | | | | | | | | | | |
| Чай | 1 | | 0,5 | 1 | | 0,5 | 1 | | | | 4 | 0,4 |
| Какао | 0,5 | | 1 | | | | 1 | 0,5 | 1 | O The Assert Control of the Control | 4 | 0,4 |
| Коф. напиток | 10,0 | 1,8 | | 1,5 | +1,7 | | | | 1,5 | 1,5 | 8 | 0,8 |
| Сухофрукты | | 10 | | 12 | - , , | 12 | | 13 | 11 | 12 | 70 | 7 |
| Картофель | 135 | | 160 | 200 | 155 | 155 | 155 | 155 | 155 | 80 | 1500 | 150 |
| Овощи | 90 | 190 | 200 | 140 | 200 | 160 | 200 | 180 | 110 | 100 | 1570 | 157 |
| Дрожжи | - | - | - | , 10 | - | - | | _ | - | 300 | - | - |
| Яйцо | 0,3 | 0,4 | 1,2 | 0,3 | 0,3 | 0,2 | 0,3 | 1,3 | 0,3 | 0,4 | 5 | 0,5 |
| лицо | 0,3 | 0,4 | 1,5 | 0,3 | 0,5 | 0,2 | 0,5 | 1,90 | , , , , | | | 7,- |
| 9 | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

Заведующий МБДОУ детский сад «Аленка» <u>Солсе</u> Полова И.М.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Е | Пищевые Вещества (г |) | Энергетиская ценность (ккал) | Вита мин С | № Рецепту ры |
|-----------------|---------------------------------------|----------------|-------|------------------------|----------|------------------------------------|---|---------------------------|
| День 1 | | | Б | Ж | У | | *************************************** | |
| завтрак | Салат из моркови | 30 | 0,36 | 2,12 | 2,90 | 31,77 | 0,97 | 17 |
| | Вермишель отварная с сахаром и маслом | 120 | 4 | 3,4 | 30,6 | 192 | - | 11 |
| | Чай | 150 | 9 | 2,3 | 10,5 | 39,8 | 4,5 | 7 |
| | Печенье с маслом | 15/5 | 1,36 | 6,18 | 10,56 | 100,1 | - | 5 |
| 2-й завтрак | Банан | 95 | 0,47 | 1,42 | 19,95 | . 91,2 | 9,5 | 156 |
| обед | Борщ на мясном бул. со сметаной | 150/7 | 1,21 | 1,33 | 6,58 | 43,75 | 6,23 | 25 |
| | Картофельное пюре | 100 | 2,08 | 3,62 | 13,6 | 94,47 | 3,35 | 335 |
| | Куриная котлета в соусе | 60/25 | 9,61 | 7,81 | 12,08 | 156,8 | 0,64 | 282/119 |
| | Сок яблочный | 150 | 0,75 | - | 15,15 | 64 | . 3 | 399г |
| - | Хлеб ржаной | 35 | 2,1 | 0,35 | 15,51 | 66,15 | - | 148 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,14 | 0,74 | 14,65 | 75,05 | | 147 |
| Уплот.полдник | Каша манная | 130 | 3,80 | 6,46 | 17,42 | 143,8 | 0,58 | 91 |
| 311/10.1.no | Какао | 150 | 4,65 | 4,65 | 19 | 135,9 | 1,75 | 5 |
| | Ватрушка с творогом | 65 | 6,81 | 7,08 | 21,52 | 186,74 | 0,03 | 140 |
| Итого за день 1 | Витрушки с творотом | | 48,34 | 47,46 | 210,02 | 1421,53 | | |
| | | | | | | * | | |
| | | | | | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | E | Пищевые Вещества (г |) | Энергетическ ценность (ккал) | Вита- мин С | № Рецепту ры |
|-----------------|--|----------------|-------|------------------------|---------|------------------------------------|-------------------|--------------------|
| День 2 | | | Б | Ж | У | | | |
| завтрак | Салат из моркови | 30 | 0,36 | 2,12 | 2,90 | 31,77 | 0,97 | 17 |
| • | Каша геркулесовая | 130 | 4,32 | 7,14 | 14,71 . | 140,68 | 0,58 | 95 |
| | Кофейный напиток | 150 | 3,6 | 3,6 | 18,69 | 119,7 | 8,7 | 11 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 20/5/7,5 | 4,38 | 7,7 | 9,24 | 125,6 | 0,21 | 3 |
| 2-й завтрак | Яблоко | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,65 | 9,5 | 144 |
| обед | Суп картофельный с клецками на мясном бул. со сметаной | 150/7 | 1,44 | 3,41 | 7,5 | 66,77 | 3,45 | 85 |
| | Овощное рагу | 120 | 3,01 | 4,07 | 11,72 | 97,73 | 6,72 | 77 |
| | Куриные биточки | 60 | 9,31 | 7,06 | 9,64 | 139 | 0,09 | 282 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,67 | 0,12 | 35,67 | 147,37 | - | 402 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,1 | 0,35 | 15,51 | 66,15 | - | 148 |
| Уплот. полдник | Салат из красной свеклы | 40 | 0,3 | 1,5 | 0,6 | 21 | 5 | 38 |
| | Рыбная котлета | 60 | 10,9 | 1,4 | 3,2 | 90 | 2,1 | 5 |
| | Кисель | 150 | 0,36 | - | 22,8 | 92,5 | 0,25 | 22 |
| | Гренки | 60 | 6,49 | 7,19 | 19,29 | 172,13 | - | 68 |
| Итого за день 2 | | | 47,62 | 46,04 | 180,78 | 1355,05 | | |
| | | | | | | | | |
| 101 | | | | | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые Вещества (г |) | Энергетическ ценность (ккал) | Вита- мин С | № Рецепту ры |
|-----------------|--|----------------|-------|------------------------|---------|------------------------------------|-------------------|--------------------|
| День 3 | | | Б | ж | У | | | |
| завтрак | Салат из моркови | 30 | 0,36 | 2,12 | 2,90 | 31,77 | 0,97 | 17 |
| , | Творожная запеканка | 80 | 14,03 | 9,64 | 13,71 . | 197,6 | 0,19 | 237 |
| | Какао | 150 | 4,65 | 4,65 | 19 | 135,9 | 1,75 | 5 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 20/5/7,5 | 4,38 | 7,7 | 9,24 | 125,6 | 0,21 | 3 |
| 2-й завтрак | Яблоко | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,65 | 9,5 | 144 |
| обед | Суп картофельный на мясном бул. со сметан. | 180/7 | 1,79 | 3,4 | 9,23 | 95,02 | 6,76 | 41 |
| | Ленивые голубцы в соусе | 120/25 | 10,9 | 7,56 | 17,47 | 181,8 | 15 | 298 |
| 18 | Сок виноградный | 150 | 0,45 | 0,3 | 24,45 | 102 | 3 | 399ж |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,1 | 0,35 | 15,51 | 66,15 | - | 148 |
| Уплот.полдник | Омлет | 60 | 4,71 | 5,44 | 1,92 | 75 | 0,13 | 75 |
| | Чай с молоком | 150 | 2,34 | 2,34 | 14,02 | 84,8 | 0,49 | 9 |
| | Вафля | 24 | 0,70 | 0,79 | 18,6 | 85 | - | 152 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,14 | 0,74 | 14,65 | 75,05 | - | 147 |
| Итого за день 3 | | | 48,93 | 45,41 | 170,01 | 1300,34 | | |
| | | | 140 | | | | | |
| | | | 200 | | | | | |
| | | | | | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые Вещества (| | Энергетическ ценность (ккал) | Вита мин С 0,67 8,7 0,07 9,5 13,98 3,19 3,35 0,09 - - 0,19 0,49 0,01 | № Рецепту ры |
|-----------------|---|----------------|-------|-----------------------|--------|------------------------------------|---|--------------------|
| День 4 | | | Б | Ж | У | | | |
| завтрак | Каша пшенная | 150 | 5,07 | 7,8 | 19,4 | 168,7 | 0,67 | 103 |
| | Кофейный напиток | 150 | 3,6 | 3,6 | 18,69 | 119,7 | 8,7 | 11 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 45 | 4,72 | 6,88 | 14,56 | 139 | 0,07 | 3 |
| 2-й завтрак | Банан | 95 | 0,47 | 1,42 | 19,95 | 91,2 | 9,5 | 156 |
| обед | Салат из свежей капусты | 40 | 0,56 | 2,03 | 3,46 | 34,36 | 13,98 | 20 |
| | Суп рисовый на мясном булл. Со сметаной | 180/7 | 1,87 | 4,93 | 7,56 | 82,6 | 3,19 | 29 |
| | Картофельное пюре | 100 | 2,08 | 3,62 | 13,6 | 94,47 | 3,35 | 335 |
| | Куриная котлета | 60 | 9,31 | 7,06 | 9,64 | 139 | 0,09 | 282 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,67 | 0,12 | 35,67 | 147,37 | - | 402 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,1 | 0,35 | 15,51 | 66,15 | - | 148 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,52 | 0,52 | 10,46 | 53,60 | - | 147 |
| Уплот.полдник | Пудинг из творога | 50 | 15,14 | 10,76 | 24,33 | 255 | 0,19 | 235 |
| | Чай с молоком | 150 | 2,34 | 2,34 | 14,02 | 84,8 | 0,49 | 9 |
| | Булочка сдобная | 30 | 2,26 | 3,05 | 13,9 | 98,58 | 0,01 | 117 |
| Итого за день 4 | | | 51,71 | 54,48 | 220,75 | 1574,53 | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | 5 | |
| | | | | | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые Вещества (| | Энергетическ ценность (ккал) | Вита мин С | № Рецепту ры |
|-----------------|-------------------------------|----------------|-------|-----------------------|--------|------------------------------------|------------------|--------------------|
| День 5 | | | Б | Ж | У | | | |
| завтрак | Каша гречневая | 150 | 5,23 | 7,8 | 18,75 | 166,8 | 0,67 | 101 |
| | Кофейный напиток | 150 | 3,6 | 3,6 | 18,69 | 119,7 | 8,7 | 11 |
| | Бутерброд с маслом | 25 | 1,58 | 5,24 | 9,81 | 93,87 | - | 1 |
| 2-й завтрак | Банан | 95 | 0,47 | 1,42 | 19,95 | 91,2 | 9,5 | 156 |
| обед | Щи на мясном бул. со сметаной | 150/7 | 1,26 | 1,00 | 5,53 | 36,99 | 14,80 | 32 |
| | Вермишель отварная | 120 | 4,69 | 6,48 | 25,03 | 183,81 | - | 45 |
| | Гуляш с мясом | 105 | 17,31 | 17,53 | 3,42 | 240,34 | 1,10 | 259 |
| ſ | Сок абрикосовый | 150 | 0,75 | - | 19,05 | 79 | 6 | 399д |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,1 | 0,35 | 15,51 | 66,15 | - | 148 |
| Уплот.полдник | Капуста тушеная | 120 | 2,5 | 5,38 | 5,64 | 96,4 | 78 | 129 |
| | Рыбные биточки | 60 | 10,9 | 1,4 | 3,2 | 90 | 2,1 | 5 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,22 | 0,42 | 8,37 | 42,88 | - | 147 |
| | Кисель | 150 | 0,36 | - | 22,8 | 92,5 | 0,25 | 22 |
| | Печенье | 15 | 1,32 | 2,56 | 10,5 | 67,05 | _ | 5 |
| Итого за день 5 | | | 53,29 | 53,18 | 186,25 | 1466,69 | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вых о д блюда | | Пищевые Вещества (г | -) | Энергетиская ценность (ккал) | Вита мин С | № Рецепту ры |
|----------------|--|-------------------------|-------|------------------------|--------|------------------------------------|------------------|--------------------|
| День 6 | * . | | Б | Ж | У | | | |
| завтрак | Салат из моркови | 30 | 0,36 | 2,12 | 2,90 · | 31,77 | 0,97 | 17 |
| N | Вермишель отварная с сахаром и маслом | 120 | 4 | 3,4 | 30,6 | 192 | - | 11 |
| | Чай с лимоном | 150 | 0,10 | 0,015 | 8,50 | 34,17 | 2,35 | 393 |
| | Печенье с маслом | 15/5 | 1,36 | 6,18 | 10,56 | 100,1 | - | 5 |
| 2-й завтрак | Яблоко | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,65 | 9,5 | 144 |
| обед | Салат из красной свеклы | 40 | 0,3 | 1,5 | 0,6 | 21 | 5 | 38 |
| | Суп картофельный на мясном бул. со сметан. | 180/7 | 1,79 | 3,4 | 9,23 | 95,02 | 6,76 | 41 |
| | Плов с мясом | 150 | 7,4 | 4,58 | 21,04 | 152,73 | - | 69 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,67 | 0,12 | 35,67 | 147,37 | - | 402 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,1 | 0,35 | 15,51 | 66,15 | - | 148 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,14 | 0,74 | 14,65 | 75,05 | - | 147 |
| Уплот.полдник | Гречка отварная | 130 | 7,41 | 6,26 | 35,68 | 234,44 | - | 67 |
| | Молоко | 150 | 4,57 | 4,08 | 7,57 | 85 | 2,05 | 400 |
| | Ватрушка с повидлом | 55 | 3,75 | 6,94 | 29,88 | 196,42 | _ | 463 |
| того за день 6 | | | 36,33 | 40,06 | 231,7 | 1475,87 | 2 | |
| | 1 | | | | | | | |
| | | | | | | | | - |

| Прием пищ и | Наименование блюда | Выход блюда | 1 | Пищевые Вещества (і | -) | Энергетиская ценность (ккал) | Вита мин С | № Рецепту ры |
|-----------------------|---------------------------------|----------------|-------|------------------------|--------|------------------------------------|-------------------------|--------------------|
| День 7 | | | Б | Ж | У. | | | |
| завтрак | Тертая морковь с сахаром | 30 | 0,36 | 2,12 | 2,90 | 31,77 | 0,97 | 17 |
| | Каша манная | 130 | 3,80 | 6,46 | 17,42 | 143,8 | 0,58 | 91 |
| | Какао | 150 | 4,65 | 4,65 | 19 | 135,9 | 1,75 | 5 |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 2,44 | 7,55 | 14,62 | 136 | | 1 |
| 2-й завтрак | Груша | 95 | 0,28 | 0,38 | 9,78 | 44,65 | 4,75 | 154 |
| обед | Борщ на мясном бул. со сметаной | 180/7 | 1,46 | 1,6 | 7,9 | 52,5 | 7,48 | 25 |
| | Картофельное пюре | 120 | 2,71 | 3,76 | 6,8 | 103,15 | 2,68 | 47 |
| | Куриная котлета в соусе | 60/25 | 9,61 | 7,81 | 12,08 | 156,8 | 0,64 | 282/119 |
| | Сок виноградный | 150 | 0,45 | 0,3 | 24,45 | 102 | 3 | 399ж |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,1 | 0,35 | 15,51 | 66,15 | - | 148 |
| Уплот.полдник | Салат из красной свеклы | 40 | 0,3 | 1,5 | 0,6 | 21 | 5 | 38 |
| | Рыбная котлета | 60 | 10,9 | 1,4 | 3,2 | 90 | 2,1 | 5 |
| | Чай | 150 | 9 | 2,3 | 10,5 | 39,8 | 4,5 | 7 |
| | Гренки | 60 | 6,49 | 7,19 | 19,29 | 172,13 | - | 68 |
| Итого за день 7 | | | 54,55 | 47,37 | 161,05 | 1295,65 | | |
| | | | | | | | - | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые Вещества (| | Энергетиская ценность (ккал) | Вита мин С 0,19 1,75 0,21 9,5 5,1 14,5 0,09 3 - 0,09 - 0,01 | № Рецепту ры |
|-----------------|--|----------------|-------|-----------------------|---------|------------------------------------|---|---------------------------|
| День 🖇 | | 000000 | Б | Ж | У | 7 | | |
| завтрак | Творожная запеканка | 80 | 14,03 | 9,64 | 13,71 · | 197,6 | 0,19 | 237 |
| - | Какао | 150 | 4,65 | 4,65 | 19 | 135,9 | | 5 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 20/5/7,5 | 4,38 | 7,7 | 9,24 | 125,6 | | 3 |
| 2-й завтрак | Банан | 95 | 0,47 | 1,42 | 19,95 | 91,2 | | 156 |
| обед | Суп крестьянский на мясном бул.со сметаной | 180/7 | 1,99 | 3,78 | 10,1 | 94,29 | | 39 |
| W. | Капуста тушеная | 120 | 2,5 | 5,38 | 5,64 | 96,4 | | 129 |
| | Куриные биточки | 60 | 9,31 | 7,06 | 9,64 | 139 | | 282 |
| | Сок яблочный | 150 | 0,75 | - | 15,15 | 64 | | 399г |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,1 | 0,35 | 15,51 | 66,15 | - | 148 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,22 | 0,42 | 8,37 | 42,88 | - | 147 |
| Уплот.полдник | Омлет | 60 | 5,29 | 10,18 | 1,01 | 117,22 | 0,09 | 215 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,67 | 0,12 | 35,67 | 147,37 | - | 402 |
| | Булочка сдобная | 50 | 3,77 | 5,09 | 23,16 | 164,3 | 0.01 | 117 |
| Итого за день 🖇 | | | 51,13 | 55,79 | 186,15 | 1481,91 | -, | |
| | | | | | , | , | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| /6 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | E | Пищевые Зещества (г |) | ценность (ккал) 31,77 О, 143,8 О, 119,7 8 136 91,2 9 34,36 13 144,38 6, 200 25 147,37 66,15 21,44 153 О, | Вита мин С | № Рецепту ры |
|--|---|----------------|-------|------------------------|--------|---|------------------|--------------------|
| День 9 | | | Б | ж | У | | | |
| завтрак | Салат из моркови | 30 | 0,36 | 2,12 | 2,90 | 31,77 | 0,97 | 17 |
| | Каша манная | 130 | 3,80 | 6,46 | 17,42 | 143,8 | 0,58 | 91 |
| | Кофейный напиток | 150 | 3,6 | 3,6 | 18,69 | 119,7 | 8,7 | 11 |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 2,44 | 7,55 | 14,62 | 136 | - | 1 |
| 2-й завтрак | Банан | 95 | 0,47 | 1,42 | 19,95 | 91,2 | 9,5 | 156 |
| обед | Салат из свежей капусты | 40 | 0,56 | 2,03 | 3,46 | 34,36 | 13,98 | 20 |
| | Суп гороховый на мясном бул. с гренками | 160 | 6,56 | 4,60 | 19,04 | 144,38 | 6,14 | 99 |
| | Жаркое по домашнему | 130 | 5,53 | 9,8 | 15,86 | 200 | 25,2 | 12 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,67 | 0,12 | 35,67 | 147,37 | - | 402 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,1 | 0,35 | 15,51 | 66,15 | - | 148 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0,61 | 0,21 | 4,18 | 21,44 | - | 147 |
| Уплот.полдник | Творожный пудинг с изюмом | 60 | 9,08 | 6,45 | 14,59 | 153 | 0,11 | 235 |
| | Какао | 150 | 4,65 | 4,65 | 19 | 135,9 | 1,75 | 5 |
| | Булочка «веснушка» | 50 | 1,8 | 1,5 | 13,6 | 76 | - | 471 |
| Итого за день 9 | byne ma seerij zna | | 61,13 | 50,86 | 214,49 | 1501 | | |
| ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые Веще с тва (п | .) | Энергетиская ценность (ккал) | Вита мин С 0,58 8,7 - 4,75 0,03 - - - 5 2,1 0,25 | № Рецепту ры |
|------------------|--|----------------|-------|---------------------------------|--------|------------------------------------|---|--------------------|
| День 10 | | | Б | Ж | У | | | |
| завтрак | Каша геркулесовая | 130 | 4,32 | 7,14 | 14,71 | 140,68 | 0,58 | 95 |
| | Кофейный напиток | 150 | 3,6 | 3,6 | 18,69 | 119,7 | 8,7 | 11 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 25 | 1,58 | 5,24 | 9,81 | 93,87 | . No. | 1 |
| 2-й завтрак | Груша | 95 | 0,28 | 0,38 | 9,78 | 44,65 | 4,75 | 154 |
| обед | Суп вермишелевый на мясном бул.со сметан | 180/7 | 1,86 | 2,81 | 10,71 | 81,77 | 0,03 | 23 |
| | Рисовая запеканка в соусе | 160/25 | 15,12 | 14,73 | 64,03 | 438,91 | - | 8/42 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,67 | 0,12 | 35,67 | 147,37 | - | 402 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,1 | 0,35 | 15,51 | 66,15 | - | 148 |
| Уплот. полдник | Салат из красной свеклы | 40 | 0,3 | 1,5 | 0,6 | 21 | 5 | 38 |
| | Рыбные биточки | 60 | 10,9 | 1,4 | 3,2 | 90 | 2,1 | 5 |
| | Кисель | 150 | 0,36 | - | 22,8 | 92,5 | 0,25 | 22 |
| | Гренки | 30 | 3,24 | 3,59 | 9,64 | 86,06 | (100) | 68 |
| Итого за день 10 | | | 44,33 | 40,86 | 215,15 | 1422,66 | | |
| | | | | | | | | |
| | , | | - | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |