МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 86 ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ

УТВЕРЖДАЮ:
Приказ № 74 - ОД от 18.07.2025г
Заведующий МБДОУ д/с № 86
Е.В. Пахомова

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 1-3 ЛЕТ

(Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания/ Авт.- сост.: А. Н. Здобнов, В. А. Цыганенко, -М.: «ИКТЦ «Лада» К.: «Издательство «Аркадий», 2006, Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/ под ред. М П. Могильного и В. А. Тутельяна. – М: ДеЛи плюс, 2016.)

СЕЗОН (ВЕСНА - ЛЕТО)

Прием	Наименование	Bec	Пи	іщевые ве	щества	Энергетическая	№
пищи	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
Неделя 1	День 1						
Завтрак	Каша манная вязкая на сгущенном молоке	150	4,6	5,82	18,986	142,14	№ 384 C. 167
	Чай с сахаром	160	0,035	0,001	7,0	28,03	№ 944 C. 398
	Батон йодированный с маслом сливочным	35	2,34	4,9	16,18	119,9	№ 1 C. 8
Итого за завтрак		345	6,98	10,72	42,166	290,07	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,5	0,1	10,1	47	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем, со сметаной	157	2,27	6,015	10,65	99,28	№ 176 C. 74
	Котлета говяжья	60	12,5	9,56	7,89	166,97	№ 608 C. 276
	Капуста тушеная	120	2,9	2,06	11,1	72,31	№ 708 C. 322
	Кисель из соков	150	0,25	0,11	18,5	78,7	№ 878 C. 376
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
Итого за обед		527	19,8	18,025	68,06	502,86	
Полдник	Вареники ленивые	125	17,95	10,06	16,39	233,66	№ 461, № 462 C. 197
	Соус молочный сладкий	50	0,91	2,47	6,58	52,04	№ 795 C. 348
	Кофейный напиток с молоком	157	1,2	1,32	9,97	56,6	№ 958 C. 403
	Хлеб пшеничный	9	0,69	0,2	4,8	22,86	
Итого за полдник		341	20,75	14,05	37,74	365,16	
Ужин	Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	8,4	104,4	№ 965 C. 404
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за ужин		195	6,2	6,12	16,41	142,5	
Итого за день		1508	54,23	49,02	174,48	1347,59	

Наименование	Bec	Пи	іщевые ве	щества	Энергетическая	№
блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
День 2						
Каша гречневая	150	5,32	6,75	23,22	170,5	№ 384
вязкая						C. 167
Чай с сахаром	160	0,035	0,001	7,0	28,03	№ 944
						C. 398
	35	2,34	4,9	16,18	119,9	№ 1
-						C. 8
CHIBO HIBIWI	345	7.70	11.65	46.4	318.43	
	0.10	1,1.0	12,00	10,1	223,10	
Яблоко	100	0,5	0,1	10,1	47	
Суп картофельный	150	2,37	2,12	15,84	88,12	№ 213
				_		C. 90
7	60	11,64	7,8	8,66	150,47	№ 668
	120	2.0	5.00	22.70	142.10	C. 309
	120	3,2	5,22	23,79	143,18	№694 C.319
-	150	0.33	0.02	15 70	71	Nº867
	130	0,55	0,02	13,79	/1	C.371
	40	1.88	0.28	19.92	85.6	C.371
		,			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
			,	,	,	
Фрикадельки	75	10,4	5,5	7,035	118,21	№ 517
рыбные						C. 234
Томатный соус	30	0,218	1,91	1,78	16,74	№ 792
						C.347
						№ 786
Ихия с оромо их уход	120	1.0	1.0	1461	91.06	C.346 № 126
икра свекольная	120	1,9	1,9	14,01	01,90	C. 46
Кофейный	157	1.2	1 32	9 97	56.6	Nº 958
_	137	1,2	1,52	7,71	30,0	C. 403
	15	1,16	0,36	8,01	38,1	37.100
	397	14,82	10,99	41,41	311,25	
				,	ŕ	
Кефир	150	4,5	0,15	5,7	45	№ 966
						C. 405
Хлеб пшеничный		0,74	1		25,4	
	160	5,24	0,39	11,04	70,4	
	1522	47,7	38,57	193,0	1285,45	
	День 2 Каша гречневая вязкая Чай с сахаром Батон йодированный с маслом сливочным Яблоко Суп картофельный с клецками Котлета, рубленная из кур Картофельное пюре Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Фрикадельки рыбные Томатный соус Икра свекольная Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный	блюда блюда День 2 Каша гречневая вязкая 150 Чай с сахаром 160 Батон йодированный с маслом сливочным 35 Яблоко 100 Суп картофельный с клецками 150 Котлета, рубленная из кур Картофельное пюре 120 Компот из сухофруктов 150 Хлеб ржаной 40 520 Фрикадельки рыбные 75 Томатный соус 30 Икра свекольная 120 Кофейный напиток с молоком 157 Кефир 150 Хлеб пшеничный 15 Кефир 150 Хлеб пшеничный 10,0 160 160	блюда блюда Белки День 2 Каша гречневая вязкая 150 5,32 Вязкая 160 0,035 Батон йодированный с маслом сливочным 35 2,34 Яблоко 100 0,5 Суп картофельный с клецками 150 2,37 Суп картофельный с клецками 150 2,37 Котлета, рубленная из кур 60 11,64 Компот из сухофруктов 150 0,33 Хлеб ржаной 40 1,88 520 19,42 Фрикадельки рыбные 75 10,4 Томатный соус 30 0,218 Икра свекольная 120 1,9 Кофейный напиток с молоком 15 1,16 Хлеб пшеничный 15 1,16 Хлеб пшеничный 10,0 0,74 Кефир 150 4,5 Хлеб пшеничный 10,0 0,74 160 5,24	блюда блюда Белки Жиры День 2 Каша гречневая вязкая 150 5,32 6,75 Вязкая 160 0,035 0,001 Батон йодированный с маслом сливочным 35 2,34 4,9 Яблоко 100 0,5 0,1 Сул картофельный с клецками 150 2,37 2,12 Котлета, рубленная из кур 60 11,64 7,8 Картофельное пюре 120 3,2 5,22 Компот из сухофруктов 150 0,33 0,02 Хлеб ржаной 40 1,88 0,28 520 19,42 15,44 Фрикадельки рыбные 75 10,4 5,5 Томатный соус 30 0,218 1,91 Икра свекольная 120 1,9 1,9 Кофейный напиток с молоком 15 1,16 0,36 Хлеб пшеничный 15 1,16 0,36 Хлеб пшеничный 10,0 0,74 0,24 Хлеб пшенич	блюда блюда Белки Жиры Углеводы День 2 Каша гречневая вязкая 150 5,32 6,75 23,22 Чай с сахаром 160 0,035 0,001 7,0 Батон йодированный с маслом сливочным 35 2,34 4,9 16,18 Яблоко 100 0,5 0,1 10,1 Суп картофельный с клецками 150 2,37 2,12 15,84 Котлета, рубленная из кур 60 11,64 7,8 8,66 Картофельное шоре 120 3,2 5,22 23,79 Компот из сухофруктов 150 0,33 0,02 15,79 Хлеб ржаной 40 1,88 0,28 19,92 520 19,42 15,44 84,0 Фрикадельки рыбные 75 10,4 5,5 7,035 Икра свекольная 120 1,9 1,9 14,61 Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный 15 1,16 0,36 8,01 Хлеб пшеничный <td>Бинда блюда Белки Жиры Углеводы пенность День 2 Каша гречневая вязкая 150 5,32 6,75 23,22 170,5 вазкая Чай с сахаром 160 0,035 0,001 7,0 28,03 Батон маслом сливочный 35 2,34 4,9 16,18 119,9 Яблоко 100 0,5 0,1 10,1 47 Суп картофельный с клецками 150 2,37 2,12 15,84 88,12 С клецками 60 11,64 7,8 8,66 150,47 Рубленная из кур Картофельное пюре 120 3,2 5,22 23,79 143,18 пюре Компот из сухофруктов 150 0,33 0,02 15,79 71 Хлеб ржаной 40 1,88 0,28 19,92 85,6 Фрикадельки рыбные 75 10,4 5,5 7,035 118,21 Рыбные 157 1,2 1,32 9,97<!--</td--></td>	Бинда блюда Белки Жиры Углеводы пенность День 2 Каша гречневая вязкая 150 5,32 6,75 23,22 170,5 вазкая Чай с сахаром 160 0,035 0,001 7,0 28,03 Батон маслом сливочный 35 2,34 4,9 16,18 119,9 Яблоко 100 0,5 0,1 10,1 47 Суп картофельный с клецками 150 2,37 2,12 15,84 88,12 С клецками 60 11,64 7,8 8,66 150,47 Рубленная из кур Картофельное пюре 120 3,2 5,22 23,79 143,18 пюре Компот из сухофруктов 150 0,33 0,02 15,79 71 Хлеб ржаной 40 1,88 0,28 19,92 85,6 Фрикадельки рыбные 75 10,4 5,5 7,035 118,21 Рыбные 157 1,2 1,32 9,97 </td

Прием	Наименование	Bec	Пи	щевые ве	щества	Энергетическая	No
пищи	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
Неделя 1	День 3						
Завтрак	Каша рисовая жидкая	150	3,87	6,29	22,2	159,52	№ 390 C. 169
	Чай с сахаром	172	0,035	0,001	7	28,03	№ 944 C. 398
	Батон йодированный с маслом сливочным	35	2,34	4,9	16,18	119,9	№ 1 C. 8
Итого за завтрак		357	6,25	11,20	45,38	307,45	
2 завтрак	Яблоко	100	0,5	0,1	10,1	47	
Обед	Суп овощной со сметаной	155	1,37	2,7	8,3	62,12	№ 202 C. 86
	Котлета говяжья	60	12,5	9,56	7,89	166,97	№ 608 C. 276
	Картофельное пюре	120	3,2	5,22	23,79	143,18	№694 C.319
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	15,79	71	№ 867 C. 371
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,75	4,2	
Итого за обед		555	19,52	17,81	76,44	533,07	
Полдник	Ватрушка с творогом	70	7,76	5,14	43,35	258,34	№ 1058 C. 434
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	№ 424 C. 184
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
	Икра кабачковая	40	0,76	2,8	2,8	36	
	Какао с молоком	157	2,4	2,5	10,5	74,8	№ 959 C. 403
Итого за полдник		322	17,18	15,4	64,96	470,24	
Ужин	Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	8,4	104,4	№ 965 C. 404
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за ужин		195	6,2	6,12	16,41	142,5	
Итого за день		1529	49,65	50,6	213,29	1500,26	

Прием	Наименование	Bec	Пи	щевые ве	щества	Энергетическая	No
пищи	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
Неделя 1	День 4						
Завтрак	Каша пшенная	150	5,244	6,88	24,166	175,12	№ 384
	вязкая						C. 167
	Кофейный	167	1,29	1,34	9,97	58,3	№ 958
	напиток с молоком						C. 403
	Батон	35	2,34	4,9	16,18	119,9	№ 1
	йодированный с						C. 8
	маслом						
Итого за	сливочным	352	8,87	13,1	50,32	353,32	
завтрак		332	0,07	13,1	30,32	333,32	
2 завтрак	Яблоко	100	0,5	0,1	10,1	47	
Обед	Борщ с	157	1,11	4,4	7,19	89,46	№ 170
0004	картофелем,	157	1,11	.,.	7,17	05,10	C. 71
	капустой, со						
	сметаной						
	Биточки	60	11,64	9,18	12,28	150,47	№ 323
	рубленные из кур						C. 286
	паровые						
	Макароны	120	4,18	3,74	27,9	164,72	№ 413
	отварные с маслом	1 - 0					C. 179
	Компот из	150	0,33	0,02	15,79	71	№ 867
	сухофруктов	40	1.00	0.20	10.00	07.6	C. 371
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
II	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,75	4,2	
Итого за обед		557	19,38	17,65	83,83	565,45	
Полдник	Хлебцы рыбные	60	9,44	3,27	3,758	82,4	№ 515
Полдпик	жиеоцы рыоные	00	7,44	3,27	3,730	02,4	C. 233
	Картофельное	120	3,2	5,22	23,79	143,18	№ 694
	пюре		- ,	- ,	- ,	- , -	C. 319
	Чай с сахаром	160	0,035	0,001	7,0	28,03	№ 944
	-						C. 398
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за		355	13,84	8,85	42,56	291,71	
полдник						,	
Ужин	Кефир	150	4,5	0,15	5,7	45	№ 966
							C. 405
	Хлеб пшеничный	7	0,5	0,16	3,7	17,78	
Итого за		157	5	0,31	9,4	62,8	
ужин		4 = 4 -	4= =0	40.04	40621	4000.00	
Итого за		1521	47,59	40,01	196,21	1320,28	
день							

Прием	Наименование	Bec	Пи	іщевые ве	щества	Энергетическая	No
пищи	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
Неделя 1	День 5						
Завтрак	Запеканка из	158	24,3	9,71	52,3	346,8	№ 469
_	творога с						C. 201
	повидлом						
	Кофейный	157	1,2	1,32	9,97	56,6	№ 958
	напиток с молоком						C. 403
	Батон	35	2,34	4,9	16,18	119,9	№ 1
	йодированный с						C. 8
	маслом						
14	сливочным	250	27.04	15.02	70.45	522.2	
Итого за		350	27,84	15,93	78,45	523,3	
завтрак 2 завтрак	Яблоко	100	0,5	0,1	10,1	47	
2 завтрак Обед	Суп картофель-	150	3,53	3,22	14,04	112,58	№ 206
ООСД	ный с бобовыми	150	3,33	3,22	14,04	112,36	C. 87
	(гороховый)						C. 07
	Котлета говяжья	60	12,5	9,56	7,89	166,97	№ 608
			,-	, , , ,	,,,,,		C. 276
	Рагу овощное	120	2,03	2,061	17,19	76,61	№ 321
						·	C. 134
	Компот из	150	0,33	0,02	15,79	71	№ 867
	сухофруктов						C. 371
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
Итого за		520	20,27	15,14	74,8	512,76	
обед							
Полдник	Булочка ванильная	50	3,96	4,06	27,24	161	№ 450
	**	1.70		- 10	21.10.5	1.50.10	C. 348
	Каша геркулесовая	150	5,16	7,42	21,406	169,12	№ 390
	жидкая	1.00	0.025	0.001	7.0	20.02	C. 169
	Чай с сахаром	160	0,035	0,001	7,0	28,03	№ 944
	Хлеб пшеничный	10	0,74	0,24	5,34	25,4	C. 398
Итого за	Алео пшеничный	370	9,9	11,72	60,99	383,55	
итого за полдник		3/0	2,3	11,72	00,27	303,33	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,0	87	№ 965
J Milli	Wiosioko kinisi ienoe	130	1,2	1,0	7,0		C. 404
	Хлеб пшеничный	12	0,92	0,28	6,4	30,48	0.101
Итого за		162	5,12	5,08	13,4	117,48	
ужин			,			,	
Итого за		1502	63,63	47,97	237,74	1584	
день							

Прием	Наименование	Bec	Пи	іщевые ве	щества	Энергетическая	No
пищи	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
Неделя 2	День 1					•	
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	№ 424 C. 184
	Икра кабачковая	40	0,76	2,8	2,8	36	0.101
	Какао на сгущенном молоке	180	3,4	3,4	20,52	123,8	№ 960 C. 403
	Батон йодированный с маслом сливочным	35	2,34	4,9	16,18	119,9	№ 1 C. 8
Итого за завтрак		295	11,6	15,7	39,8	342,7	
2 завтрак	Яблоко	100	0,5	0,1	10,1	47	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,67	2,11	14,2	97,55	№ 208 C. 88 №798
	Тефтели мясные	60	8,76	8,725	8,54	147,28	№ 619 C. 282
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,46	3,418	2,8	60,1	№ 801, C. 350
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120	6,924	4,78	37,436	210,87	№ 378 C. 164
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	15,79	71	№ 867 C. 371
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
Итого за обед		550	20,02	19,33	98,69	672,4	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	№ 452 C. 349
	Каша рисовая, жидкая	150	3,87	6,29	22,2	159,52	№390 C.169
	Чай с сахаром	170	0,035	0,001	7,0	28,03	№ 944 C. 398
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за полдник		385	8,71	12,91	64,17	404,65	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,0	87	№ 965 C. 404
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	2
Итого за ужин		165	5,3	5,16	15	125,1	
Итого за день		1495	46,13	53,2	227,76	1591,85	

Прием	Наименование	Bec	Пи	щевые ве	щества	Энергетическая	No
пищи	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
Неделя 2	День 2						
Завтрак	Каша гречневая	150	5,32	6,75	23,22	170,5	№ 384
	вязкая						C. 167
	Кофейный	157	1,2	1,32	9,97	56,6	№ 958
	напиток с молоком						C. 403
	Батон	35	2,34	4,9	16,18	119,9	№ 1
	йодированный с						C. 8
	маслом сливочным						
Итого за	СЛИВОЧНЫМ	342	8,86	12,97	49,37	347	
завтрак		0.12	0,00	12,57	12,07		
2	Яблоко	100	0,5	0,1	10,1	47	
завтрак			·	·	·		
Обед	Суп картофель-	157	1,59	3,38	14,7	111,36	№ 204
	ный с рисом и						C. 86
	сметаной		44.54	0.10		150.15	14.000
	Биточки	60	11,64	9,18	5,07	150,47	№ 323
	рубленные из кур						C. 286
	паровые Капуста тушеная	120	2,9	2,06	11,1	72,31	№ 708
	Капуста гушеная	120	2,9	2,00	11,1	72,31	C. 322
	Компот из	150	0,33	0,02	15,79	71	Nº 867
	сухофруктов	150	0,55	0,02	13,75	, 1	C. 371
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
Итого за	•	527	19,24	83,16	66,31	490,74	
обед							
Полдник	Шницель рыбный	60	9,58	5,15	4,508	105,9	№ 511
	натуральный						C.229
	Картофельное	120	3,2	5,22	23,79	143,18	№ 694
	пюре	1.60	0.025	0.001	7.0	20.02	C. 319
	Чай с сахаром	160	0,035	0,001	7,0	28,03	№ 944
	Хлеб пшеничный	10	0,74	0,24	5,34	25,4	C. 398
Итого за	Алсо пшеничный	350	13,56	10,61	40,64	302,51	
полдник		350	10,50	10,01	40,04	302,51	
Ужин	Кефир	150	4,5	0,15	5,7	45	№ 966
	1 1		- ,-	,,-2	- ,-		C. 405
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за		165	5,6	0,51	13,7	83,1	
ужин							
Итого за		1484	47,92	39,11	160,9	1270,35	
день							

Прием	Наименование	Bec	Пи	щевые ве	щества	Энергетическая	№
пищи	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
Неделя 2	День 3						
Завтрак	Омлет натуральный	80	8,258	12,07	1,477	147,34	№ 438 C. 189
	Горошек зелёный консервированный 35 %	45	2	0,36	2,9	30,6	
	Чай с сахаром	160	0,035	0,001	7,0	28,03	№ 944 C. 398
	Батон йодированный с маслом сливочным	35	2,34	4,9	16,18	119,9	№ 1 C. 8
Итого за завтрак		320	12,63	17,33	27,56	325,87	
2 завтрак	Яблоко	100	0,5	0,1	10,1	47	
Обед	Борщ с картофелем со сметаной	157	1,27	3,4	14,56	92,48	№ 171 C. 72
	Запеканка картофельная с мясом	160	15,15	12,16	32,2	293,72	№ 626 C. 286
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,46	3,418	2,8	60,1	№ 801, № 798 C. 350
	Кисель из соков	150	0,25	0,11	18,5	78,7	№ 878 C. 376
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
Итого за обед		537	19,01	19,37	87,98	610,6	
Полдник	Пирожок с повидлом	65	4,69	5,36	42,14	257,1	№ 1052 C. 430
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,74	6,31	14,62	130,56	№ 235 C. 100
	Кофейный напиток с молоком	157	1,2	1,32	9,97	56,6	№ 958 C. 403
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за полдник		387	10,79	13,35	74,74	482,36	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,0	87	№ 965 C. 404
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за ужин		165	5,36	5,16	15	125,1	
Итого за день		1509	48,29	55,31	215,38	1590,93	
*	•		•		•	•	

Прием	Наименование	Bec	Пи	іщевые ве	щества	Энергетическая	No
пищи	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
Неделя 2	День 4						
Завтрак	Каша пшенная	150	5,244	6,18	24,166	175,12	№ 384
	вязкая						C. 167
	Кофейный	157	1,2	1,32	9,97	56,6	№ 958
	напиток с молоком						C. 403
	Батон йодированный с маслом	35	2,34	4,9	16,18	119,9	№ 1 C. 8
	сливочным						
Итого за	CSITIBO IIIBINI	342	8,78	12,4	50,32	351,62	
завтрак							
2 завтрак	Яблоко	100	0,5	0,1	10,1	47	
Обед	Рассольник петербургский	157	1,462	4,487	12,39	111,04	№ 197 C. 83
	Котлета говяжья	60	12,5	9,56	7,89	166,97	№ 608 C. 276
	Рис отварной	120	5,52	4,62	34,14	219	№682 C.316
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	15,79	71	№867 C.371
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
Итого за обед		527	21,69	18,97	90,13	653,61	
Полдник	Хлебцы рыбные	60	9,44	3,27	3,758	82,4	№ 515 C. 233
	Соус томатный	30	0,153	1,02	2,23	18,83	№ 783 C.344
	Картофельное пюре	120	3,2	5,22	23,79	143,18	№ 694 C. 319
	Чай с сахаром	160	0,035	0,001	7,0	28,03	№ 944 C. 398
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за		385	13,99	9,87	44,79	310,54	
полдник	TC 1	150	4.7	0.17	5.7	4.7	N. 066
Ужин	Кефир	150	4,5	0,15	5,7	45	№ 966 C. 405
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за ужин		165	5,6	0,51	13,7	83,1	
Итого за день		1519	50,56	41,85	209,04	1445,87	

Прием	Наименование	Bec	Пи	іщевые ве	щества	Энергетическая	No
пищи	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
Неделя 2	День 5						
Завтрак	Каша пшеничная	150	4,82	6,68	21,69	161,58	№ 390
	жидкая						C. 169
	Чай с сахаром	170	0,035	0,001	7,0	28,03	№ 944
							C. 398
	Батон	35	2,34	4,9	16,18	119,9	№ 1
	йодированный с						C. 8
	маслом						
	сливочным						
Итого за		355	7,20	11,58	44,87	309,51	
завтрак		333	7,20	11,50	44,07	307,51	
2 завтрак	Яблоко	100	0,5	0,1	10,1	47	
Обед	Щи из свежей	157	0,88	4,42	7,08	88,94	№ 187
	капусты с карто-						C. 79
	фелем со сметаной						
	Котлета рубленная	60	11,64	7,8	8,66	150,47	№ 668
	из кур						C. 309
	Макароны	120	4,18	3,74	27,9	164,72	№ 413
	отварные с маслом						C. 179
	Компот из	150	0,33	0,02	15,79	71	№ 867
	сухофруктов	40	1.00	0.20	10.02	0.5.	C. 371
**	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
Итого за обед		527	18,91	16,26	79,35	560,73	
Полдник	Запеканка из	140	19,8	9,28	46,82	311,7	№ 469
	творога с						C. 201
	повидлом						
	Кофейный	167	1,29	1,34	9,97	58,3	№ 958
	напиток с молоком						C. 403
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за		322	22,25	10,96	64,8	408,1	
полдник							
Ужин	Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	8,4	104,4	№ 965
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	C. 404
Итого за	Алео пшеничный	15 195	6,2	6,12	8,01 16,4	142,5	
ужин		193	0,4	0,12	10,4	142,5	
Ужин Итого за		1499	55,06	45,04	215,52	1467,84	
день		17//	22,00	75,07	210,02	1707,07	
день	1	I	I	ı	1	J.	<u>I</u>