



Утверждаю:
Заведующий МДОУ
«Косолаповский детский сад
«Ромашка»
Л.М.Рассанова
10.01.2022г

**Примерное десятидневное меню
МДОУ «Косолаповский детский сад «Ромашка»
для детей с 1года до 3 лет**

Первый день

| № рец. | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |
|--------|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|------------------------|----------------|----------------|---------------|---------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | В ₂ | С | Са | Fe |
| | 1 Завтрак | | | | | | | | | | |
| 243 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,33 | 3,20 | 28,59 | 110,0 | | | 0 | | |
| 197.13 | Чай с молоком сгущенным | 160 | 0,9 | 1,08 | 17,28 | 60,4 | 0,018 | 0,018 | 0,162 | 38,034 | 0,37 |
| 125.7 | Батон нарезной Сыр порциями | 30/ 10 | 2,25 2,32 | 0,87 2,95 | 15,42 0 | 78,6 31,0 | | 0,03 | 0,07 | 88,0 | 0,10 |
| | Итого: | 350 | 11,8 | 8,1 | 61,29 | 280,0 | 0,018 | 0,048 | 0,232 | 126,034 | 0,47 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 147 | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 5,43 | 8,13 | 5,01 | 131,26 | | | 179,25 | | |
| 631 | Жаркое подомашнему | 110 | 13,64 | 4,75 | 13,46 | 143,0 | | | 11,32 | 3,45 | 0,65 |
| 933 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,29 | | 29,52 | 100,14 | | | 0,18 | 0,18 | 0,54 |
| 1 | Хлеб (ржаной) | 40 | 2,08 | 0,48 | 17,71 | 85,3 | 0,05 | 0,05 | | 11,6 | 0,5 |
| | Итого: | 450 | 21,44 | 13,36 | 65,7 | 459,7 | 0,05 | 0,05 | 190,75 | 15,23 | 1,69 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 83.0.6 | Вермишель молочная | 110 | 6,84 | 7,92 | 33,12 | 168,77 | 0,072 | 0,018 | | 7,6 | 0,97 |
| 392 | Чай с джемом (повидлом) | 150 | 0,09 | | 9,36 | 37,71 | | | | 10,08 | 0,45 |
| | Итого: | 260 | 9,06 | 8,25 | 56,4 | 206,48 | 0,102 | 0,038 | | 23,68 | 1,93 |

936,18

Второй день (1-3)

| № рец. | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |
|--------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|------------------------|----------------|----------------|--------|---------------------------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | В ₂ | С | Са | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 273 | Каша пшеничная молочная жидкая | 150 | 4,72 | 5,15 | 20,19 | 108,03 | | | 0,51 | | |
| 27 | Какао с молоком | 170 | 3,51 | 3,69 | 14,85 | 108,00 | | 0,18 | 0,54 | 124,4 | 0,54 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | 0,03 | 0,02 | | 6 | 0,51 |
| | Итого: | 350 | 10,36 | 9,17 | 48,96 | 284,73 | 0,03 | 0,2 | 11,05 | 130,4 | 1,05 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 151 | Суп картофельный | 150 | 4,86 | 5,67 | 7,74 | 101,33 | | | 6,12 | | |
| 178 | с клецками | 20 | 1,17 | 0,05 | 4,78 | 33,76 | | | 0,062 | | |
| 298 | Голубцы ленивые | 100 | 14,14 | 9,088 | 20,048 | 197,04 | 0,08 | 0,16 | 20,032 | 60,272 | 1,632 |
| 157 | Компот из кураги | 150 | 0,73 | 0,04 | 23,55 | 76,5 | 0,018 | 0,036 | 0,72 | 29,25 | 0,6 |
| 1 | Хлеб (ржаной) | 40 | 2,08 | 0,48 | 17,71 | 85,3 | 0,05 | 0,05 | | 11,6 | 0,5 |
| | Итого: | 460 | 22,98 | 15,33 | 73,83 | 493,93 | 0,148 | 0,246 | 26,93 | 101,12 | 2,73 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 367 | Галушки творожные | 110 | 14,0 | 11,3 | 14,1 | 154,6 | 0,05 | 0,24 | 0,38 | 134,1 | 0,62 |
| 698 | Йогурт питьевой ягодный | 100 | 4,2 | 4,05 | 15,3 | 58 | | | 0,9 | | |
| | Итого: | 210 | 18,2 | 15,35 | 29,4 | 212,6 | 0,05 | 0,24 | 1,28 | 134,1 | 0,62 |

991,26

Третий день (1-3)

| № рец. | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |
|--------|----------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|------------------------|----------------|----------------|-------|---------------------------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | В ₂ | С | Са | Fe |
| | 1.Завтрак | | | | | | | | | | |
| 93.13 | Каша геркулесовая молочная | 150 | 6 | 4,8 | 23,4 | 124,5 | 0,13 | 0,16 | 1,05 | 140,83 | 1,93 |
| 1024 | Кофейный напиток с молоком | 170 | 1,26 | 1,4 | 20,07 | 94,5 | | | 1,44 | 154,8 | 0,9 |
| 2 | Бутерброд с джемом | 30 5 | 1,54 | 0,16 | 13,16 | 61 | 0,02 | | 0,01 | 4,6 | 0,27 |
| | Итого: | 355 | 8,8 | 6,36 | 56,63 | 280 | 0,15 | 0,16 | 2,5 | 300,23 | 3,1 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 41 | Суп рыбный | 150 | 9,56 | 0,45 | 6,92 | 79,08 | | | 4,43 | | |
| 317 | Макаронотварные | 100 | 3,67 | 3,01 | 17,63 | 112 | 0,03 | 0,017 | | 3,24 | 0,73 |
| 111 | Тефтели мясные | 50 | 7,58 | 5,69 | 3,88 | 100,24 | 2,84 | 0,07 | 0,48 | 5 | 1,2 |
| 119 | Соус томатный с маслом сливочным | 10 | 0,36 | 0,9 | 2,9 | 14,24 | 0,009 | 0,003 | 0,6 | 2,48 | 0,11 |
| 401 | Компот из изюма | 150 | 0,27 | | 29,52 | 100,5 | | | | 15,3 | 0,9 |
| 1 | Хлеб (ржаной) | 40 | 2,08 | 0,48 | 17,71 | 85,3 | 0,05 | 0,05 | | 11,6 | 0,5 |
| | Итого: | 500 | 23,52 | 10,53 | 78,56 | 491,36 | 2,93 | 0,14 | 5,51 | 37,62 | 3,44 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 269 | Запеканка овощная | 100 | 3,5 | 11,0 | 18,6 | 160,7 | 0,12 | 0,09 | 27,0 | 39,0 | 12,25 |
| 1010 | Чай с сахаром и лимоном | 150 | 0,23 | 0,045 | 13,7 | 44,25 | | | 5,04 | 12,9 | 1,44 |
| | Итого: | 250 | 5,88 | 21,65 | 47,26 | 204,95 | 0,136 | 0,11 | 32,04 | 57,712 | 14,11 |

976,31

Четвертый день (1-3)

| № рец. | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |
|--------|-----------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|------------------------|----------------|----------------|-------|---------------------------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | В ₂ | С | Са | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 271 | Каша кукурузная жидкая | 150 | 3,45 | 0,97 | 30 | 129,2 | | | | | |
| 394 | Чай с молоком | 170 | 2,61 | 2,79 | 14,13 | 82,3 | | | 0,45 | | |
| 1 | Хлеб (пшеничный) | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | 0,03 | 0,02 | | 6 | 0,51 |
| | Итого: | 350 | 8,19 | 4,09 | 58,02 | 280,2 | 0,03 | 0,02 | 0,45 | 6 | 0,51 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 133 | Суп картофельный с гречками | 150 | 1,8 | 1,8 | 12,3 | 78 | 0,105 | 0,075 | 8,79 | 31,56 | 0,855 |
| 176 | | 10 | 2,02 | 0,21 | 13,12 | 41,3 | | | | | |
| 299 | Каша перловая | 100 | 4,51 | 0,52 | 0,43 | 123,38 | 0,041 | 0,023 | | 18,41 | 0,87 |
| 277 | Гуляш из отварного мяса | 30 | 7,6 | 7,6 | 1,8 | 82,52 | | 0,06 | 0,26 | 9,46 | 1,06 |
| 156 | Компот из чернослива | 150 | 0,22 | 0,72 | 22,46 | 76,45 | 0,001 | 0,001 | 0,36 | 10,07 | 0,025 |
| 1 | Хлеб (ржаной) | 40 | 2,08 | 0,48 | 17,71 | 85,3 | 0,05 | 0,05 | | 11,6 | 0,5 |
| | Итого: | 480 | 18,23 | 11,33 | 67,82 | 486,95 | 0,198 | 0,209 | 9,41 | 81,1 | 3,31 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 125 | Пудинг морковный с творогом | 80 | 11,5 | 11,0 | 24,5 | 132,8 | | | | | |
| 369 | Соус молочный сладкий | 10 | 0,58 | 1,34 | 3,97 | 20,3 | 0,007 | 0,02 | 0,096 | 18,81 | 0,050 |
| 233 | Кисель из джема | 130 | 0,07 | | 17,63 | 61,2 | | | 0,25 | 7,87 | 0,21 |
| | Итого: | 220 | 12,15 | 12,34 | 46,1 | 212,3 | 0,007 | 0,02 | 0,346 | 26,68 | 0,26 |

979,45

Пятый день (1-3)

| № рец. | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. цен. (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |
|--------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------|----------------|----------------|-------|---------------------------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | В ₂ | С | Са | Fe |
| | 1. Завтрак: | | | | | | | | | | |
| 185 | Каша манная с молоком и маслом | 150 | 5,04 | 6,75 | 19,7 | 125,5 | 0,06 | 0,2 | 0,6 | 142,9 | 0,2 |
| 27 | Какао с молоком | 170 | 3,5 | 3,6 | 14,8 | 88 | | 0,18 | 0,5 | 124,3 | 0,54 |
| 1 | Хлеб (пшеничный) | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | 0,03 | 0,02 | | 6 | 0,51 |
| | Итого: | 350 | 10,67 | 10,68 | 48,42 | 282,2 | 0,09 | 0,4 | 1,1 | 273,2 | 1,25 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 56 | Борщ со сметаной | 150 | 2,9 | 2,29 | 12,42 | 82,14 | 0,039 | 0,072 | 11,85 | 47,32 | 1,14 |
| 330 | Бобовые отварные | 110 | 9,8 | 1 | 23,3 | 157,3 | 0,14 | 0,08 | 0,26 | 47,5 | 1,79 |
| 134 | Пудинг рыбный | 50 | 8,8 | 4,34 | 10,99 | 88,5 | 0,014 | 0,09 | 0,08 | 41,9 | 0,11 |
| 372 | Компот из свежих плодов и ягод | 150 | 0,14 | 10,9 | 21,89 | 77,24 | 0,03 | 0,05 | 0,87 | 14,49 | 0,89 |
| 1 | Хлеб (ржаной) | 40 | 2,08 | 0,48 | 17,71 | 85,3 | 0,05 | 0,05 | | 11,6 | 0,5 |
| | Итого: | 500 | 23,72 | 19,01 | 86,31 | 490,48 | 0,27 | 0,34 | 13,06 | 162,81 | 4,4 |
| | Полдник: | | | | | | | | | | |
| 60 | Хачапури с сыром | 80 | 10,8 | 10,5 | 25,4 | 156,34 | 40,3 | 0,8 | 0,11 | 0,09 | 0,25 |
| 400 | Молоко кипяченое | 120 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 56,66 | 0,06 | 0,24 | 2,05 | 189,6 | 0,16 |
| | Итого: | 200 | 15,38 | 14,58 | 32,9 | 213 | 40,36 | 1,04 | 0,5 | 189,7 | 0,41 |

985,68

Шестой день (1-3)

| № рец. | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. цен. (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |
|--------|--|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------|----------------|----------------|-------|---------------------------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | В ₂ | С | Са | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 206 | Макароны отварные с сыром | 130 | 9,29 | 10,01 | 22,71 | 103,4 | 0,05 | 0,07 | 0,14 | 104,60 | 1,14 |
| 415 | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 150 | 2,15 | 1,46 | 15,50 | 52,8 | 0,02 | 0,06 | 0,28 | 95,5 | 0,06 |
| 125 | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 75,6 | | | 0 | | |
| 209 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 53 | 0,03 | 0,18 | 0 | 22 | 1,0 |
| | Итого: | 350 | 18,79 | 16,94 | 53,93 | 284,8 | 0,1 | 0,31 | 0,42 | 222,1 | 2,2 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 133 | Суп картофельный | 150 | 1,8 | 1,8 | 12,3 | 72 | 0,1 | 0,07 | 8,7 | 31,56 | 0,85 |
| 200 | Капуста тушеная с мясом | 120 | 9 | 7,5 | 7,36 | 242,03 | 0,05 | 0,05 | 19 | 71,06 | 0,9 |
| 157 | Компот из кураги | 150 | 0,72 | 0,04 | 23,55 | 91,66 | 0,018 | 0,036 | 0,72 | 29,27 | 0,62 |
| 1 | Хлеб (ржаной) | 40 | 2,08 | 0,48 | 17,71 | 85,3 | 0,05 | 0,05 | | 11,6 | 0,5 |
| | Итого: | 460 | 13,6 | 17,84 | 49,92 | 490,99 | 0,218 | 0,206 | 28,42 | 143,49 | 2,87 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 213 | Биточки или котлеты манные, рисовые с повидлом | 70 | 6,39 | 4,69 | 37,81 | 163,3 | | 0,08 | 0,49 | 62,4 | 0,80 |
| 113 | Чай | 150 | 10,8 | 2,79 | 12,6 | 47,7 | | 0,005 | 5,4 | 10,8 | 0,45 |
| | Итого: | 220 | 18,06 | 10,69 | 73,39 | 211 | 0,015 | 0,155 | 5,89 | 132,9 | 2,75 |

986,79

Седьмой день(1-3)

| № рец. | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. цен. (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |
|--------|--|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------|----------------|----------------|------|---------------------------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | В ₂ | С | Са | Fe |
| | 1.Завтрак | | | | | | | | | | |
| 261 | Каша ячневая вязкая | 150 | 4,32 | 4,72 | 20,94 | 134,77 | | | 0,49 | | |
| 394 | Чай с молоком | 170 | 2,61 | 2,79 | 14,13 | 77,21 | | | 0,45 | | |
| 1 | Хлеб (пшеничный) | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | 0,03 | 0,02 | | 6 | 0,51 |
| | Итого: | 350 | 9,06 | 7,84 | 48,99 | 280,68 | 0,03 | 0,02 | 0,94 | 6 | 0,51 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 132 | Рассольник ленинградский | 150 | 1,8 | 2,7 | 12 | 135 | 0,13 | 0,09 | 5,47 | 34,24 | 0,72 |
| 163 | Картофель запеченный в сметанном соусе | 80 | 2,41 | 4,07 | 13,01 | 95 | 0,08 | 0,06 | 2,89 | 33,2 | 0,55 |
| 242 | Рыба отварная | 50 | 11,4 | 3,07 | 0,5 | 81,6 | | | 0,5 | | |
| 256 | Напиток из шиповника | 150 | 0,18 | 0,08 | 13,75 | 79 | 0,01 | | 11 | 3,38 | 0,17 |
| 1 | Хлеб (ржаной) | 40 | 2,08 | 0,48 | 17,71 | 85,3 | 0,05 | 0,05 | | 11,6 | 0,5 |
| | Итого: | 470 | | | | 475,9 | | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 245 | Сырники из творога | 60 | 9,30 | 6,33 | 5,38 | 60 | 0,03 | 0,14 | 0,13 | 77,8 | 0,37 |
| 7 | Цельное сгущенное молоко с сахаром | 10 | 1,08 | 3,16 | 2,69 | 38,6 | 0,015 | 0,7 | 0,06 | 38,9 | 0,18 |
| 698 | Йогурт питьевой ягодный | 130 | 4,2 | 4,05 | 15,3 | 105,56 | | | 0,9 | | |
| | Итого: | 200 | 14,58 | 13,54 | 23,37 | 204,16 | 0,045 | 0,84 | 1,09 | 116,7 | 0,55 |

960,74

Восьмой день (1-3)

| № рец. | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. цен. (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |
|--------|-----------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------|----------------|----------------|-------|---------------------------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | В ₂ | С | Са | Fe |
| | 1.Завтрак | | | | | | | | | | |
| 51 | Каша рисовая жидкая | 150 | 1,65 | 12,45 | 16,5 | 101,0 | 0,12 | 0,33 | 2,67 | 254 | 0,6 |
| 27 | Какао с молоком | 160 | 3,5 | 3,6 | 14,8 | 60,22 | | 0,18 | 0,5 | 124,3 | 0,54 |
| 1 | Хлеб (пшеничный) с маслом | 30/ | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | 0,03 | 0,02 | | 6 | 0,51 |
| 1 | | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 55 | | | | 1,2 | 0,02 |
| | Итого: | 350 | 7,33 | 24,63 | 45,3 | 284,7 | 0,15 | 0,53 | 3,17 | 385,5 | 1,67 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 3,7 | 3,3 | 13,35 | 99 | 0,15 | 0,04 | 9 | 35,8 | 1,6 |
| 224 | Рагу из овощей | 100 | 3 | 12,4 | 17,25 | 134,5 | 0,12 | 0,10 | 30,07 | 58,2 | 1,14 |
| 451 | Биточки (мясные) | 50 | 7,9 | 7,2 | 8 | 100,75 | 0,05 | 0,7 | 0,11 | 15,05 | 0,77 |
| 156 | Компот из чернослива | 150 | 0,21 | 0,07 | 22,46 | 71,45 | 0,002 | 0,011 | 0,36 | 10,06 | 0,40 |
| 1 | Хлеб (ржаной) | 40 | 2,08 | 0,48 | 17,71 | 85,3 | 0,05 | 0,05 | | 11,6 | 0,5 |
| | Итого: | 490 | 16,89 | 23,45 | 78,77 | 491,0 | 0,372 | 0,901 | 48,54 | 130,71 | 4,41 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 165 | Суп молочный с клецками | 110 | 4,35 | 5,5 | 14,55 | 152 | 0,03 | 0,10 | 1,35 | 79,5 | 0,34 |
| 1010 | Чай с сахаром и лимоном | 150 | 0,23 | 0,04 | 13,7 | 53,1 | | | 5,04 | 12,9 | 1,44 |
| | Итого: | 260 | 6,71 | 5,87 | 42,17 | 205,1 | 0,06 | 0,12 | 6,39 | 98,4 | 2,29 |

980,80

Девятый день(1-3)

| № рец. | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. цен. (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |
|--------|----------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------|----------------|----------------|-------|---------------------------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | В ₂ | С | Са | Fe |
| | 1.Завтрак | | | | | | | | | | |
| 93.13 | Каша геркулесовая молочная | 150 | 6 | 4,8 | 23,4 | 160,5 | 0,13 | 0,16 | 1,05 | 140,83 | 1,93 |
| 1009 | Чай с сахаром | 170 | 0,18 | 0,45 | 13,5 | 51,3 | | | 0,81 | 0,08 | 0,72 |
| 1 | Хлеб (пшеничный) | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | 0,03 | 0,02 | | 6 | 0,51 |
| | Итого: | 350 | 8,31 | 5,58 | 50,82 | 280,5 | 0,16 | 0,18 | 1,86 | 293,82 | 3,16 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 56 | Борщ со сметаной | 150 | 2,9 | 2,29 | 12,42 | 82,14 | 0,039 | 0,07 | 11,85 | 47,32 | 1,14 |
| 243 | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 6,33 | 3,20 | 28,59 | 135,11 | | | | | |
| 637 | Курица отварная | 50 | 12,6 | 8,16 | | 103,12 | 0,02 | | | 23,4 | 1,08 |
| 119 | Соус томатный с маслом сливочным | 10 | 0,36 | 0,9 | 2,9 | 14,24 | 0,009 | 0,003 | 0,6 | 2,48 | 0,11 |
| 372 | Компот из свежих плодов и ягод | 150 | 0,14 | 10,9 | 21,89 | 74,2 | 0,03 | 0,05 | 0,87 | 14,49 | 0,89 |
| | Хлеб (ржаной) | 40 | 2,08 | 0,48 | 17,71 | 85,3 | 0,05 | 0,05 | | 11,6 | 0,5 |
| | Итого: | 500 | 24,41 | 25,93 | 83,51 | 494,15 | 0,148 | 0,175 | 13,32 | 99,29 | 3,72 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 132 | Лапшевник с творогом | 80 | 11,8 | 7,3 | 29,5 | 134,15 | | | | | |
| 369 | Соус молочный (сладкий) | 10 | 0,58 | 1,35 | 3,9 | 20,3 | 0,007 | 0,02 | 0,09 | 18,81 | 0,05 |
| 233 | Кисель из джема | 120 | 0,07 | | 17,63 | 61,18 | | | 0,25 | 7,87 | 0,21 |
| | Итого: | 210 | 12,45 | 8,65 | 51,03 | 215,63 | 0,007 | 0,02 | 0,34 | 26,68 | 0,26 |

990,28

Десятый день (1-3)

| № рец. | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. цен. (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |
|--------|---|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------|----------------|----------------|-------|---------------------------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | В ₂ | С | Са | Fe |
| | 1.Завтрак | | | | | | | | | | |
| 28 | Каша пшеничная жидкая | 150 | 3,3 | 6,6 | 20,55 | 137 | 0,32 | 0,33 | 2,53 | 253,41 | 1,65 |
| 1024 | Кофейный напиток с молоком | 170 | 1,26 | 1,4 | 20,07 | 74,5 | | | 1,44 | 154,8 | 0,9 |
| 1 | Хлеб (пшеничный) | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | 0,03 | 0,02 | | 6 | 0,51 |
| | Итого: | 350 | 6,69 | 8,33 | 54,54 | 280,2 | 0,35 | 0,35 | 3,97 | 414,21 | 3,06 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 137 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 150 | 1,2 | 1,5 | 8,85 | 138 | 0,105 | 0,05 | 11,8 | 31,5 | 0,85 |
| 8 | Плов из отварного мяса говядины | 110 | 11,1 | 10,95 | 27,6 | 170,6 | | 0,15 | 0,75 | 17,25 | 1,65 |
| 401 | Компот из изюма | 150 | 0,27 | | 29,52 | 100,5 | | | | 15,3 | 0,9 |
| 1 | Хлеб (ржаной) | 40 | 2,08 | 0,48 | 17,71 | 85,3 | 0,05 | 0,05 | | 11,6 | 0,5 |
| | Итого: | 450 | 14,65 | 12,93 | 83,68 | 494,4 | 0,155 | 0,25 | 12,55 | 75,65 | 3,9 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 85 | Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком | 80 | 4,9 | 2,4 | 31,59 | 147,2 | 0,08 | 0,024 | 0,88 | 10,20 | 0,9 |
| 400 | Молоко кипяченое | 120 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 68 | 0,06 | 0,24 | 2,05 | 189,6 | 0,16 |
| | Итого: | 200 | 9,48 | 6,48 | 39,17 | 215,2 | 0,14 | 0,26 | 2,93 | 199,8 | 1,06 |

989,80