

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МОУ «СОШ № 13  
г.Пугачева им. М.В.Ломоносова»

\_\_\_\_\_ В.Н.Устинова

2024г.

# **ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**для организации питания детей 3-7 лет**

**(согласно рекомендаций СанПиН 2.3/2.4.3590-20)**

**2024-2025 учебный год.**

День   1  

| Прием пищи наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |        |         | Минеральные вещества (мг) |         | № рецептуры |
|-------------------------------|--------------|------------------|--------|----------|-------------------------|---------------|--------|---------|---------------------------|---------|-------------|
|                               |              | белки            | жиры   | углеводы |                         | В1            | В2     | С       | Са                        | Fe      |             |
| <b>Завтрак:</b>               |              |                  |        |          |                         |               |        |         |                           |         |             |
| Каша молочная манная          | 200          | 4,82             | 5,08   | 16,84    | 132,4                   | 0,06          | 0,2    | 0,92    | 158,82                    | 0,24    | 94          |
| Чай сладкий                   | 180          | 0,054            | 0,018  | 8,388    | 33,606                  | 0             | 0      | 0,018   | 9,594                     | 0,234   | 392         |
| Хлеб пшеничный                | 40           | 3,32             | 0,52   | 19,24    | 90,8                    | 0,03          | 0,01   | 0       | 5,46                      | 0,34    | 701         |
| Масло сливочное               | 5            | 0,048            | 6,6    | 0,072    | 59,84                   | 0             | 0      | 0       | 1,76                      | 0       |             |
| <b>2 завтрак :</b>            |              |                  |        |          |                         |               |        |         |                           |         |             |
| Сок фруктовый                 | 100          | 0                | 0      | 6,0      | 24                      | 0,01          | 0,01   | 2,0     | 7,0                       | 1,4     |             |
| <b>Обед:</b>                  |              |                  |        |          |                         |               |        |         |                           |         |             |
| Суп вермишелевый на мкб       | 250          | 9,525            | 4,45   | 15,576   | 160,05                  | 0,1213        | 0,1383 | 8,6943  | 31,605                    | 3,8145  | 36          |
| Гороховое пюре                | 150          | 10,36            | 4,86   | 1,63     | 178,43                  | 0             | 0,0576 | 0       | 9,4293                    | 0,1047  | 257         |
| Гуляш                         | 30           | 7,734            | 6,114  | 1,968    | 93,75                   | ,0018         | 0,054  | 0,414   | 13,95                     | 0,594   | 277         |
| Компот                        | 200          | 0,44             | 0,02   | 27,76    | 113                     | 0             | 0      | 0,4     | 31,82                     | 1,24    | 376         |
| Хлеб пшеничный                |              |                  |        |          |                         |               |        |         |                           |         |             |
| <b>Полдник :</b>              |              |                  |        |          |                         |               |        |         |                           |         |             |
| Сырники творожные             | 150          | 25,755           | 20,205 | 19,59    | 374,865                 | 0,09          | 0,42   | 0,345   | 219,39                    | 1,155   | 85          |
| Сметанный соус                | 25           | 0,9125           | 1,3775 | 1,98     | 33,405                  | 0,0075        | 0,025  | 0,065   | 25,975                    | 0,06    | 117         |
| Чай сладкий                   | 180          | 0,054            | 0,018  | 8,388    | 33,606                  | 0             | 0      | 0,018   | 9,594                     | 0,234   | 392         |
|                               |              |                  |        |          |                         |               |        |         |                           |         |             |
|                               |              |                  |        |          |                         |               |        |         |                           |         |             |
| <b>Итого:</b>                 | 1490         | 69,6625          | 49,707 | 160,512  | 1509,352                | 0,3968        | 0,9349 | 12,8743 | 535,3173                  | 10,0162 |             |

День \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_

| Прием пищи наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |       |        | Минеральные вещества (мг) |        | № рецептуры |
|-------------------------------|--------------|------------------|--------|----------|-------------------------|---------------|-------|--------|---------------------------|--------|-------------|
|                               |              | белки            | жиры   | углеводы |                         | В1            | В2    | С      | Са                        | Fe     |             |
| <b>Завтрак :</b>              |              |                  |        |          |                         |               |       |        |                           |        |             |
| Каша молочная пшеничная       | 200          | 6,76             | 10,42  | 25,86    | 224,94                  | 0,1           | 0,2   | 0,9    | 185,86                    | 0,72   | 70          |
| Какао                         | 200          | 4,2              | 3,62   | 17,28    | 118,66                  | 0,06          | 0,18  | 1,6    | 152,94                    | 0,54   | 397         |
| Хлеб пшеничный                | 40           | 3,32             | 0,52   | 19,24    | 90,8                    | 0,03          | 0,01  | 0      | 5,46                      | 0,34   | 701         |
| Масло сливочное               | 5            | 1,56             | 1,61   | 0        | 21,12                   | 0,002         | 0,02  | 0,17   | 6,24                      | 0,07   |             |
| <b>2 завтрак :</b>            |              |                  |        |          |                         |               |       |        |                           |        |             |
| Сок фруктовый                 | 100          | 0                | 0      | 6,0      | 24                      | 0,01          | 0,01  | 2,0    | 7,0                       | 1,4    |             |
| <b>Обед:</b>                  |              |                  |        |          |                         |               |       |        |                           |        |             |
| Щи на мкб                     | 250          | 1,75             | 4,875  | 8,475    | 84,75                   | 0,05          | 0,05  | 18,475 | 43,325                    | 0,8    | 66          |
| Пшеничка отварная             | 150          | 18,0             | 4,35   | 94,95    | 167,0                   | 0,11          | 0,19  | 1,5    | 27,46                     | 35,26  |             |
| Рыбная котлета                | 70           | 11,466           | 2,744  | 6,874    | 98,0                    | 0,056         | 0,091 | 0,784  | 40,831                    | 0,546  | 257         |
| Компот                        | 200          | 0,44             | 0,02   | 27,76    | 113                     | 0             | 0     | 0,4    | 31,82                     | 1,24   | 376         |
| Хлеб пшеничный                | 80           | 6,64             | 1,04   | 38,48    | 181,6                   | 0,06          | 0,02  | 0      | 10,92                     | 0,64   | 701         |
| <b>Полдник :</b>              |              |                  |        |          |                         |               |       |        |                           |        |             |
| Печенье сдобное/вафли         | 37           | 3,0              | 4,72   | 29,76    | 136,8                   | 0,09          | 0,03  | 0      | 8,0                       | 0,4    |             |
| Чай сладкий                   | 180          | 0,054            | 0,018  | 8,388    | 33,606                  | 0             | 0     | 0,018  | 9,594                     | 0,234  | 392         |
|                               |              |                  |        |          |                         |               |       |        |                           |        |             |
|                               |              |                  |        |          |                         |               |       |        |                           |        |             |
| <b>Итого:</b>                 | 1512         | 62,096           | 40,339 | 281,259  | 1370,87                 | 0,608         | 0,861 | 28,669 | 738,796                   | 41,076 |             |

День 3

| Прием пищи наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |      |        | Минеральные вещества (мг) |        | № рецептуры |
|-------------------------------|--------------|------------------|--------|----------|-------------------------|---------------|------|--------|---------------------------|--------|-------------|
|                               |              | белки            | жиры   | углеводы |                         | В1            | В2   | С      | Са                        | Fe     |             |
| <b>Завтрак :</b>              |              |                  |        |          |                         |               |      |        |                           |        |             |
| Омлет натуральный             | 150          | 7,85             | 9,06   | 3,21     | 124,93                  | 0,04          | 0,3  | 0,18   | 100,82                    | 1,32   | 79          |
| Какао напиток                 | 200          | 4,2              | 3,62   | 17,28    | 118,66                  | 0,06          | 0,18 | 1,6    | 152,94                    | 0,54   | 397         |
| Хлеб пшеничный                | 40           | 3,32             | 0,52   | 19,24    | 90,8                    | 0,03          | 0,01 | 0      | 5,46                      | 0,34   | 701         |
| Масло сливочное               | 5            | 1,56             | 1,61   | 0        | 21,12                   | 0,002         | 0,02 | 0,17   | 6,24                      | 0,07   |             |
| <b>2 завтрак :</b>            |              |                  |        |          |                         |               |      |        |                           |        |             |
| Сок фруктовый                 | 100          | 0                | 0      | 6,0      | 24                      | 0,01          | 0,01 | 2,0    | 7,0                       | 1,4    |             |
| <b>Обед:</b>                  |              |                  |        |          |                         |               |      |        |                           |        |             |
| Суп перловый на мкб           | 250          | 2,5              | 2,8    | 17,0     | 103,25                  | 0,1           | 0,05 | 8,25   | 25,9                      | 1,025  | 80          |
| Овощное рагу                  | 150          | 1,8              | 10,365 | 1069,995 | 147,86                  | 0,06          | 0,06 | 7,44   | 27,437                    | 0,75   | 59          |
| Мясо отварное                 | 100          | 28,02            | 3,77   | 0,5      | 148,33                  | 0,08          | 0,2  | 0,5    | 12,83                     | 2,33   | 1           |
| Компот                        | 200          | 0,44             | 0,02   | 27,76    | 113                     | 0             | 0    | 0,4    | 31,82                     | 1,24   | 376         |
| Хлеб пшеничный                | 80           | 6,64             | 1,04   | 38,48    | 181,6                   | 0,06          | 0,02 | 0      | 10,92                     | 0,64   | 701         |
| <b>Полдник :</b>              |              |                  |        |          |                         |               |      |        |                           |        |             |
| Пирожок из дрожжевого теста   | 90           | 11,34            | 5,13   | 32,67    | 221,4                   | 0,108         | 0,09 | 0,09   | 19,26                     | 1,278  | 451         |
| Чай сладкий                   | 180          | 0,054            | 0,018  | 8,388    | 33,606                  | 0             | 0    | 0,018  | 9,594                     | 0,234  | 392         |
|                               |              |                  |        |          |                         |               |      |        |                           |        |             |
|                               |              |                  |        |          |                         |               |      |        |                           |        |             |
| <b>Итого:</b>                 | 1545         | 66,644           | 36,993 | 1237,423 | 1298,236                | 0,53          | 0,9  | 20,348 | 358,021                   | 19,992 |             |

День \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_

| Прием пищи наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |          | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |        |         | Минеральные вещества (мг) |       | № рецептуры |
|-------------------------------|--------------|------------------|---------|----------|-------------------------|---------------|--------|---------|---------------------------|-------|-------------|
|                               |              | белки            | жиры    | углеводы |                         | В1            | В2     | С       | Са                        | Fe    |             |
| <b>Завтрак :</b>              |              |                  |         |          |                         |               |        |         |                           |       |             |
| Каша молочная пшеничная       | 200          | 4,52             | 0,52    | 0,4      | 123,88                  | 0,107         | 0,376  | 0       | 0                         | 1,725 | 31          |
| Чай сладкий                   | 180          | 4,2              | 3,62    | 17,28    | 118,66                  | 0,06          | 0,18   | 1,6     | 152,94                    | 0,54  | 397         |
| Хлеб пшеничный                | 40           | 3,32             | 0,52    | 19,24    | 90,8                    | 0,03          | 0,1    | 0       | 5,46                      | 0,34  | 701         |
| Масло сливочное               | 5            | 1,56             | 1,61    | 0        | 21,12                   | 0,002         | 0,02   | 0,17    | 6,24                      | 0,07  |             |
| <b>2 завтрак :</b>            |              |                  |         |          |                         |               |        |         |                           |       |             |
| Сок фруктовый                 | 100          | 0                | 0       | 6,0      | 24                      | 0,01          | 0,01   | 2,0     | 7,0                       | 1,4   |             |
| <b>Обед</b>                   |              |                  |         |          |                         |               |        |         |                           |       |             |
| Суп с клецками на мкб         | 250          | 10,55            | 4,9     | 11,575   | 178,65                  | 0,1148        | 0,1455 | 6,9118  | 34,592                    | 2,302 | 90          |
| Гречка отварная               | 150          | 15,58            | 13,31   | 29,07    | 276,62                  | 0,06          | 0,12   | 0,16    | 128,48                    | 1,42  |             |
| Гуляш из отварного мяса       | 60           | 7,734            | 6,114   | 1,968    | 93,75                   | 0,018         | 0,054  | 0,414   | 13,95                     | 0,594 | 277         |
| Компот                        | 200          | 0,44             | 0,02    | 27,76    | 113,0                   | 0             | 0      | 0,4     | 31,82                     | 1,24  | 376         |
| Хлеб пшеничный                | 80           | 6,64             | 1,04    | 38,48    | 181,6                   | 0,06          | 0,02   | 0       | 10,92                     | 0,64  | 701         |
| <b>Полдник:</b>               |              |                  |         |          |                         |               |        |         |                           |       |             |
| Творожная запеканка           | 150          | 20,49            | 13,56   | 14,88    | 271,995                 | 0,06          | 0,375  | 0,405   | 220,395                   | 0,885 | 81          |
| Сметанный соус                | 25           | 0,9125           | 1,3775  | 1,98     | 33,405                  | 0,0075        | 0,25   | 0,065   | 25,975                    | 0,06  | 117         |
| Чай сладкий                   | 180          | 0,054            | 0,018   | 8,388    | 33,606                  | 0             | 0      | 0,018   | 9,594                     | 0,234 | 392         |
|                               |              |                  |         |          |                         |               |        |         |                           |       |             |
|                               |              |                  |         |          |                         |               |        |         |                           |       |             |
| <b>Итого:</b>                 | 1620         | 75,6605          | 46,6295 | 175,401  | 1553,286                | 0,5293        | 1,0871 | 13,5838 | 626,302                   | 10,37 |             |

День \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_

| Прием пищи наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |      |        | Минеральные вещества (мг) |        | № рецептуры |
|-------------------------------|--------------|------------------|--------|----------|-------------------------|---------------|------|--------|---------------------------|--------|-------------|
|                               |              | белки            | жиры   | углеводы |                         | В1            | В2   | С      | Са                        | Fe     |             |
| <b>Завтрак :</b>              |              |                  |        |          |                         |               |      |        |                           |        |             |
| Суп молочный вермишелевый     | 200          | 3,66             | 2,81   | 17,58    | 110,32                  | 0,04          | 0,02 | 0      | 3,23                      | 0,74   | 205         |
| Какао                         | 200          | 4,2              | 3,62   | 17,28    | 118,66                  | 0,06          | 0,18 | 1,6    | 152,94                    | 0,54   | 397         |
| Хлеб пшеничный                | 40           | 3,32             | 0,52   | 19,24    | 90,8                    | 0,03          | 0,1  | 0      | 5,46                      | 0,34   | 701         |
| Масло сливочное               | 5            | 1,56             | 1,61   | 0        | 21,12                   | 0,002         | 0,02 | 0,17   | 6,24                      | 0,07   |             |
| <b>2 завтрак :</b>            |              |                  |        |          |                         |               |      |        |                           |        |             |
| Сок фруктовый                 | 100          | 0                | 0      | 6,0      | 24,0                    | 0,01          | 0,01 | 2,0    | 7,0                       | 1,4    |             |
| <b>Обед:</b>                  |              |                  |        |          |                         |               |      |        |                           |        |             |
| Щи на мкб                     | 250          | 1,75             | 4,875  | 8,475    | 84,75                   | 0,05          | 0,05 | 18,475 | 43,325                    | 0,8    | 66          |
| Плов с мясом                  | 180          | 30,76            | 22,72  | 32,17    | 342,0                   | 0,14          | 0,24 | 1,86   | 46,54                     | 36,98  |             |
| Компот                        | 200          | 0,44             | 0,02   | 27,76    | 113,0                   | 0             | 0    | 0,4    | 31,82                     | 1,24   | 376         |
| Хлеб пшеничный                | 80           | 6,64             | 1,04   | 38,48    | 181,6                   | 0,06          | 0,02 | 0      | 10,92                     | 0,68   | 701         |
|                               |              |                  |        |          |                         |               |      |        |                           |        |             |
| <b>Полдник :</b>              |              |                  |        |          |                         |               |      |        |                           |        |             |
| Булочка сдобная               | 90           | 11,34            | 5,13   | 32,67    | 221,4                   | 0,108         | 0,09 | 0,09   | 19,26                     | 1,278  | 454         |
| Чай сладкий                   | 180          | 0,054            | 0,018  | 8,338    | 33,606                  | 0             | 0    | 0,018  | 9,594                     | 0,234  | 392         |
|                               |              |                  |        |          |                         |               |      |        |                           |        |             |
|                               |              |                  |        |          |                         |               |      |        |                           |        |             |
| <b>Итого:</b>                 | 1525         | 63,724           | 42,363 | 208,583  | 1341,256                | 0,5           | 0,76 | 24,613 | 336,329                   | 44,262 |             |

День \_\_\_\_\_ 6 \_\_\_\_\_

| Прием пищи наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |          | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |       |        | Минеральные вещества (мг) |       | № рецептуры |
|-------------------------------|--------------|------------------|---------|----------|-------------------------|---------------|-------|--------|---------------------------|-------|-------------|
|                               |              | белки            | жиры    | углеводы |                         | В1            | В2    | С      | Са                        | Fe    |             |
| <b>Завтрак :</b>              |              |                  |         |          |                         |               |       |        |                           |       |             |
| Каша молочная манная          | 200          | 4,82             | 5,08    | 16,84    | 132,4                   | 0,06          | 0,2   | 0,92   | 158,82                    | 0,24  | 94          |
| Чай сладкий                   | 180          | 0,054            | 0,018   | 8,388    | 33,606                  | 0             | 0     | 0,018  | 9,594                     | 0,234 | 392         |
| Хлеб пшеничный                | 40           | 3,32             | 0,52    | 19,24    | 90,8                    | 0,03          | 0,01  | 0      | 5,46                      | 0,34  | 701         |
| Масло сливочное               | 5            | 0,048            | 6,6     | 0,072    | 59,84                   | 0             | 0     | 0      | 1,76                      | 0     |             |
| <b>2 завтрак :</b>            |              |                  |         |          |                         |               |       |        |                           |       |             |
| Сок фруктовый                 | 100          | 0                | 0       | 0,6      | 24,0                    | 0,01          | 0,01  | 2,0    | 7,0                       | 1,4   |             |
| <b>Обед:</b>                  |              |                  |         |          |                         |               |       |        |                           |       |             |
| Суп гороховый на мкб          | 250          | 3,12             | 6,5     | 24,62    | 158,8                   | 0,12          | 0,07  | 8,85   | 47,45                     | 1,15  | 80          |
| Макаронные изделия отварные   | 150          | 5,1              | 7,5     | 28,5     | 274,8                   | 0,06          | 0     | 0      | 12,0                      | 0,8   | 205         |
| Гуляш из отварного мяса       | 30           | 13,16            | 9,42    | 2,71     | 147,7                   | 0,03          | 0,08  | 0,36   | 19,08                     | 1,78  | 277         |
| Компот                        | 200          | 0,044            | 0,02    | 27,76    | 113,0                   | 0             | 0     | 0,4    | 31,82                     | 1,24  | 376         |
| Хлеб пшеничный                | 80           | 6,64             | 1,04    | 38,48    | 181,6                   | 0,06          | 0,02  | 0      | 10,92                     | 0,68  | 701         |
| <b>Полдник :</b>              |              |                  |         |          |                         |               |       |        |                           |       |             |
| Сырники творожные             | 150          | 25,755           | 20,205  | 19,59    | 374,865                 | 0,09          | 0,42  | 0,345  | 219,39                    | 1,155 | 85          |
| Сметанный соус                | 25           | 0,9125           | 1,3775  | 1,98     | 33,405                  | 0,0075        | 0,025 | 0,065  | 25,975                    | 0,06  | 117         |
| Чай сладкий                   | 180          | 0,054            | 0,018   | 8,388    | 33,606                  | 0             | 0     | 0,018  | 9,594                     | 0,234 | 392         |
|                               |              |                  |         |          |                         |               |       |        |                           |       |             |
|                               |              |                  |         |          |                         |               |       |        |                           |       |             |
| <b>Итого:</b>                 | 1490         | 63,4235          | 58,2985 | 205,556  | 1658,422                | 0,4675        | 0,835 | 12,976 | 568,457                   | 9,313 |             |

День \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_

| Прием пищи наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |       |         | Минеральные вещества (мг) |        | № рецептуры |
|-------------------------------|--------------|------------------|--------|----------|-------------------------|---------------|-------|---------|---------------------------|--------|-------------|
|                               |              | белки            | жиры   | углеводы |                         | В1            | В2    | С       | Са                        | Fe     |             |
| <b>Завтрак :</b>              |              |                  |        |          |                         |               |       |         |                           |        |             |
| Каша молочная рисовая         | 200          | 6,04             | 9,96   | 31,32    | 239,34                  | 0,06          | 0,22  | 188,74  | 0,56                      | 0,9    | 72          |
| Какао                         | 200          | 4,2              | 3,62   | 17,28    | 118,66                  | 0,06          | 0,18  | 152,94  | 0,54                      | 1,6    | 397         |
| Хлеб пшеничный                | 40           | 3,32             | 0,52   | 19,24    | 90,8                    | 0,03          | 0,01  | 5,46    | 0,34                      | 0      | 701         |
| Масло сливочное               | 5            | 1,56             | 1,61   | 0        | 21,12                   | 0,002         | 0,02  | 6,24    | 0,07                      | 0,17   |             |
| <b>2 завтрак :</b>            |              |                  |        |          |                         |               |       |         |                           |        |             |
| Сок фруктовый                 | 100          | 0                | 0      | 6,0      | 24,0                    | 0,01          | 0,01  | 2,0     | 7,0                       | 1,4    |             |
| <b>Обед:</b>                  |              |                  |        |          |                         |               |       |         |                           |        |             |
| Щи на мкб                     | 250          | 1,75             | 4,875  | 8,475    | 84,75                   | 0,05          | 0,05  | 18,475  | 43,325                    | 0,8    | 66          |
| Рыба тушеная в томате         | 80           | 7,576            | 3,976  | 3,528    | 80,032                  | 0,056         | 0,056 | 3,456   | 30,864                    | 0,592  | 90          |
| Каша пшеничная                | 150          | 18,0             | 4,35   | 94,95    | 167,0                   | 0,11          | 0,19  | 1,5     | 27,46                     | 35,26  |             |
| Компот                        | 200          | 0,44             | 0,02   | 27,76    | 113                     | 0             | 0     | 0       | 10,92                     | 0,64   | 376         |
| Хлеб пшеничный                | 80           | 6,64             | 1,04   | 38,48    | 181,6                   | 0,06          | 0,02  | 0       | 10,92                     | 0,64   | 701         |
| <b>Полдник :</b>              |              |                  |        |          |                         |               |       |         |                           |        |             |
| Булочка сдобная               | 120          | 11,34            | 5,13   | 32,67    | 221,4                   | 0,108         | 0,09  | 0,09    | 19,26                     | 1,278  | 454         |
| Чай сладкий                   | 180          | 11,394           | 5,148  | 41,008   | 255,006                 | 0,108         | 0,09  | 0,108   | 28,854                    | 1,512  |             |
|                               |              |                  |        |          |                         |               |       |         |                           |        |             |
|                               |              |                  |        |          |                         |               |       |         |                           |        |             |
| <b>Итого:</b>                 | 1595         | 60,58            | 35,139 | 286,421  | 1367,508                | 0,546         | 0,846 | 380,759 | 16,693                    | 43,034 |             |



День 8

| Прием пищи наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |      |        | Минеральные вещества (мг) |        | № рецептуры |
|-------------------------------|--------------|------------------|--------|----------|-------------------------|---------------|------|--------|---------------------------|--------|-------------|
|                               |              | белки            | жиры   | углеводы |                         | В1            | В2   | С      | Са                        | Fe     |             |
| <b>Завтрак :</b>              |              |                  |        |          |                         |               |      |        |                           |        |             |
| Омлет натуральный             | 150          | 7,85             | 9,06   | 3,21     | 124,93                  | 0,04          | 0,3  | 0,18   | 100,82                    | 1,32   | 79          |
| Какао напиток                 | 200          | 3,12             | 2,66   | 14,18    | 93,34                   | 0,04          | 0,14 | 1,3    | 125,74                    | 0,14   | 395         |
| Хлеб пшеничный                | 40           | 3,32             | 0,52   | 19,24    | 90,8                    | 0,03          | 0,01 | 0      | 5,46                      | 0,34   | 701         |
| Масло сливочное               | 5            | 1,56             | 1,61   | 0        | 21,12                   | 0,002         | 0,02 | 0,17   | 6,24                      | 0,07   |             |
| <b>2 завтрак :</b>            |              |                  |        |          |                         |               |      |        |                           |        |             |
| Сок фруктовый                 | 100          | 0                | 0      | 6,0      | 24,0                    | 0,01          | 0,01 | 2,0    | 7,0                       | 1,4    |             |
| <b>Обед:</b>                  |              |                  |        |          |                         |               |      |        |                           |        |             |
| Суп рисовый на мкб            | 250          | 2,5              | 2,8    | 17       | 103,25                  | 0,1           | 0,05 | 8,25   | 25,9                      | 1,025  | 80          |
| Капуста тушеная               | 200          | 2,97             | 5,565  | 14,235   | 118,5                   | 0,045         | 0,06 | 24,555 | 83,7                      | 1,125  | 134         |
| Мясо отварное                 | 70           | 28,02            | 3,77   | 0,5      | 148,33                  | 0,08          | 0,2  | 0,5    | 12,83                     | 2,33   |             |
| Компот(сухофрукты)            | 200          | 0,44             | 0,02   | 27,76    | 113,0                   | 0             | 0    | 0      | 10,92                     | 0,64   | 376         |
| Хлеб пшеничный                | 80           | 6,64             | 1,04   | 38,48    | 181,6                   | 0,06          | 0,02 | 16,59  | 83,907                    | 15,21  | 701         |
| <b>Полдник :</b>              |              |                  |        |          |                         |               |      |        |                           |        |             |
| Пирожок из дрожжевого теста   | 90           | 11,34            | 5,13   | 32,67    | 221,4                   | 0,108         | 0,09 | 0,09   | 19,26                     | 1,278  | 454         |
| Чай сладкий                   | 180          | 0,054            | 0,018  | 8,388    | 33,606                  | 0             | 0    | 0,018  | 9,594                     | 0,234  | 392         |
|                               |              |                  |        |          |                         |               |      |        |                           |        |             |
|                               |              |                  |        |          |                         |               |      |        |                           |        |             |
| <b>Итого:</b>                 | 1585         | 67,814           | 32,193 | 181,663  | 1273,876                | 0,515         | 0,9  | 53,653 | 491,371                   | 25,112 |             |

День 9

| Прием пищи наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |          | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |        |         | Минеральные вещества (мг) |        | № рецептуры |
|-------------------------------|--------------|------------------|---------|----------|-------------------------|---------------|--------|---------|---------------------------|--------|-------------|
|                               |              | белки            | жиры    | углеводы |                         | В1            | В2     | С       | Са                        | Fe     |             |
| <b>Завтрак :</b>              |              |                  |         |          |                         |               |        |         |                           |        |             |
| Каша молочная пшенная         | 200          | 6,76             | 10,42   | 25,86    | 224,94                  | 0,1           | 0,2    | 0,9     | 185,86                    | 0,72   | 70          |
| Чай сладкий                   | 180          | 0,054            | 0,018   | 8,388    | 33,606                  | 0             | 0      | 0,18    | 9,594                     | 0,234  | 392         |
| Хлеб пшеничный                | 40           | 3,32             | 0,52    | 19,24    | 90,8                    | 0,03          | 0,01   | 0       | 5,46                      | 0,34   | 701         |
| Масло сливочное               | 5            | 0,048            | 6,6     | 0,072    | 59,84                   | 0             | 0      | 0       | 1,76                      | 0      |             |
| <b>2 завтрак :</b>            |              |                  |         |          |                         |               |        |         |                           |        |             |
| Сок фруктовый                 | 100          | 0                | 0       | 6,0      | 24,0                    | 0,01          | 0,01   | 2,0     | 7,0                       | 1,4    |             |
| <b>Обед:</b>                  |              |                  |         |          |                         |               |        |         |                           |        |             |
| Суп с клецками на мкб         | 250          | 10,55            | 4,9     | 11,575   | 178,65                  | 0,1148        | 0,1455 | 6,9118  | 34,592                    | 2,303  | 90          |
| Картофель тушеный             | 150          | 3,21             | 8,895   | 23,295   | 186,0                   | 0,135         | 0,09   | 10,92   | 25,8                      | 1,23   | 133         |
| Мясо отварное                 | 70           | 28,02            | 3,77    | 0,5      | 148,33                  | 0,08          | 0,2    | 0,5     | 12,83                     | 2,33   | 1           |
| Компот                        | 200          | 0,44             | 0,02    | 27,76    | 113                     | 0             | 0      | 0       | 10,92                     | 0,64   | 376         |
| Хлеб пшеничный                | 80           | 6,64             | 1,04    | 38,48    | 181,6                   | 0,06          | 0,02   | 0       | 10,92                     | 0,64   | 701         |
| <b>Полдник :</b>              |              |                  |         |          |                         |               |        |         |                           |        |             |
| Творожная запеканка           | 150          | 20,49            | 13,56   | 14,88    | 271,995                 | 0,06          | 0,375  | 0,405   | 220,395                   | 0,885  | 81          |
| Сметанный соус                | 25           | 0,9125           | 1,3775  | 1,98     | 33,405                  | 0,0075        | 0,025  | 0,065   | 25,975                    | 0,06   | 117         |
| Чай сладкий                   | 180          | 0,054            | 0,018   | 8,388    | 33,606                  | 0             | 0      | 0,018   | 9,594                     | 0,234  | 392         |
|                               |              |                  |         |          |                         |               |        |         |                           |        |             |
| <b>Итого:</b>                 | 1630         | 80,1585          | 51,1585 | 184,798  | 1571,972                | 0,5973        | 1,0755 | 23,7398 | 360,54                    | 10,535 |             |

День \_\_\_\_\_ 10 \_\_\_\_\_

| Прием пищи наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |        |        | Минеральные вещества (мг) |        | № рецептуры |
|-------------------------------|--------------|------------------|--------|----------|-------------------------|---------------|--------|--------|---------------------------|--------|-------------|
|                               |              | белки            | жиры   | углеводы |                         | В1            | В2     | С      | Са                        | Fe     |             |
| <b>Завтрак :</b>              |              |                  |        |          |                         |               |        |        |                           |        |             |
| Каша молочная пшеничная       | 200          | 4,52             | 0,52   | 0,4      | 123,88                  | 0,107         | 0,0376 | 0      | 0                         | 1,725  | 31          |
| Какао                         | 200          | 4,2              | 3,62   | 17,28    | 118,66                  | 0,06          | 0,18   | 1,6    | 152,94                    | 0,54   | 397         |
| Хлеб пшеничный                | 40           | 3,32             | 0,52   | 19,24    | 90,8                    | 0,03          | 0,01   | 0      | 5,46                      | 0,34   | 701         |
| Масло сливочное               | 5            | 1,56             | 1,61   | 0        | 21,12                   | 0,002         | 0,02   | 0,17   | 6,24                      | 0,07   |             |
| <b>2 завтрак :</b>            |              |                  |        |          |                         |               |        |        |                           |        |             |
| Сок фруктовый                 | 100          | 0                | 0      | 6,0      | 24,0                    | 0,01          | 0,01   | 2,0    | 7,0                       | 1,4    |             |
| <b>Обед:</b>                  |              |                  |        |          |                         |               |        |        |                           |        |             |
| Щи на мкб                     | 250          | 1,75             | 4,875  | 8,475    | 84,75                   | 0,05          | 0,05   | 18,475 | 43,325                    | 0,8    | 66          |
| Гречка отварная               | 150          | 15,58            | 3,77   | 0,5      | 148,33                  | 0,08          | 0,2    | 0,5    | 12,83                     | 2,33   | 1           |
| Мясо отварное                 | 100          | 28,02            | 13,31  | 29,07    | 276,62                  | 0,06          | 0,12   | 0,16   | 128,48                    | 1,42   |             |
| Компот                        | 200          | 0,44             | 0,02   | 27,76    | 113,0                   | 0             | 0      | 0      | 16,59                     | 83,907 | 15,21       |
| Хлеб пшеничный                | 80           | 6,64             | 1,04   | 38,48    | 181,6                   | 0,06          | 0,02   | 16,59  | 83,907                    | 15,21  |             |
| <b>Полдник :</b>              |              |                  |        |          |                         |               |        |        |                           |        |             |
| Печенье/вафли                 | 37           | 3,0              | 4,72   | 29,76    | 136,8                   | 0,09          | 0,03   | 0      | 8,0                       | 0,4    |             |
| Чай сладкий                   | 180          | 0,054            | 0,018  | 8,388    | 33,606                  | 0             | 0      | 0,018  | 9,594                     | 0,234  | 392         |
|                               |              |                  |        |          |                         |               |        |        |                           |        |             |
|                               |              |                  |        |          |                         |               |        |        |                           |        |             |
| <b>Итого:</b>                 | 1542         | 69,084           | 34,023 | 185,353  | 1353,166                | 0,549         | 0,6776 | 39,513 | 468,696                   | 25,109 |             |

