



Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с «Теремок»

г. Цимлянска

О.Г. Кулик

2025 г.

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЗИМНИЙ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
МБДОУ д/с «Теремок»
г. Цимлянска
(ясли)**

Неделя: первая

Сезон: Зимний период

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

Утверждаю

заведующий МБДОУ д/с "Теремок" г. Цимлянск

г. Цимлянск

О.Г.Кулик



№ рсц.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
1- День												
Завтрак												
18	Суп молочный с крупой	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,11	0,22	0,91	256,86	1,13	
87	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62	
76	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,04	0,14	1,19	136,6	0,28	
	Итого за завтрак:	390	11,07	15,36	43,01	354,6	0,2	0,39	2,1	402,76	2,03	
Второй завтрак												
82/2	Сок фруктовый	100	0,43	0,05	22,7	62	0,0045	0,01	0,82	11,8	0,3	
	Итого за второй завтрак:		0,43	0,05	22,7	62	0,0045	0,01	0,82	11,8	0,3	
Обед												
80	Суп картофельный с крупой	200	2,14	2,24	13,7	83,6	0,08	0,05	6,6	20,72	0,8	
44	Каша рассыпчатая	100	5,72	4,05	25,76	162,1	0,14	0,07	0	9,86	2,03	
20	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	0,04	0,11	0,6	29,2	1,15	
41	Салат из моркови	40	0,5	0,04	4,6	21	0,02	0,03	2	10,4	0,27	
51	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,8	98,4	0,002	0,005	0,3	23,8	0,93	
701	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0,032	0	14	1,56	
	Итого за обед:	650	26,75	19,235	82,18	623,7	0,354	0,297	9,5	107,98	5,81	
Уплотненный полдник												
31	Рыба запеченая в омлете	100	16,3	5,7	0,7	125	0,01	0,02	0,21	50,4	1,23	
124	Кукуруза консервированная	40	1,2	2,07	2,5	33,4	0,04	0,02	4,4	8,58	0,27	
79/1	Кофейный напиток	150	2,15	1,46	15,5	84	0,02	0,06	0,28	106,4	0,06	
700	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0,018	0	6,9	0,6	
396	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2	
	Итого за уплотненный полдник:	420	22,42	9,93	42,99	356,9	0,148	0,118	14,89	188,28	4,36	
	Итого за день:		60,67	44,575	190,88	1397,2	0,7065	0,815	27,31	710,82	12,5	

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	

2- День

Завтрак

18	Суп молочный с крупой	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,11	0,22	0,91	256,86	1,13
87	Бутерброд с джемом или повидлом	45	2,06	3,22	23,68	132	0,04	0,02	0,4	8,61	0,56
75	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0	0,02	5,2	0,19
	Итого за завтрак:	395	8,07	8,71	47,75	301,6	0,15	0,24	1,33	270,67	1,88

Второй завтрак

82/2	Сок фруктовый	100	0,43	0,05	22,7	62	0,0045	0,01	0,82	11,8	0,3
	Итого за второй завтрак:		0,43	0,05	22,7	62	0,0045	0,01	0,82	11,8	0,3

Обед

9	Борщ с капустой и картофелем	200	1,38	3,92	9,7	82	0,04	0,03	8,23	33,58	0,95
23	Котлеты, биточки, шницели рубленые	70	10,8	8,1	11	160	0,07	0,11	0,1	30,6	1,05
55	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	0,14	0,11	18,16	37	1,01
60	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,2	2,07	2,5	33,4	0,04	0,02	4,4	8,58	0,27
379	Кисель из сухофруктов	150	0,17	0,01	26,5	106,7	0,0015	0,003	0,11	9,04	0,51
701	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0,032	0	14	1,56
	Итого за обед:	650	19,25	19,38	83,49	588,95	0,3635	0,305	31	132,8	5,35

Уплотненный полдник

31	Макаронны отварные с маслом сливочным с сахаром	103	3,79	2,91	18,17	114	0,04	0,02	0	3,33	0,76
85	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,2	168,3	0,41
700	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0,018	0	6,9	0,6
396	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
89	Булочка "Веснушка"	45	3,51	2,75	24,23	135,9	0,06	0,04	0	12,2	0,66
	Итого за уплотненный полдник:	428	13,22	9,08	79,65	453,4	0,218	0,218	11,2	206,73	4,63
	Итого за день:		40,97	37,22	233,59	1405,95	0,736	0,773	44,35	622	12,16

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	

3- День
Завтрак

34	Каша "Дружба"	155	4,91	6,24	26,3	180,8	0,14	0,018	0	25,2	1,26
87	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
75	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0	0,02	5,2	0,19
	Итого за завтрак:	345	7,4	13,8	47,91	344,8	0,19	0,048	0,02	39,7	2,07

Второй завтрак

83	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
138	Кондитерское изделие	25	1,8	2,95	14,88	83,4	0,07	0,025	0	7,062	0,456
	Итого за второй завтрак:	175	6,15	6,7	20,88	158,4	0,13	0,285	1,05	187,062	0,606

Обед

11	Суп лапша на курином бульоне	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	0,05	6,6	19,68	0,87
25	Птица тушеная в соусе с овощами	180	9,09	5,55	16,49	151	0,1	0,11	7,34	41,3	1,50
36	Салат из свеклы с огурцами солеными	40	0,58	2,4	2,8	35	0,012	0,014	3,4	12,1	0,42
51	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,8	98,4	0,002	0,005	0,3	23,8	0,93
701	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0,032	0	14	1,56
	Итого за обед:	610	14,79	10,715	67,16	437,8	0,276	0,211	17,64	110,88	4,35

Уплотненный полдник

91	Пудинг из творога с яблоками	100	13,61	10,67	14,63	209	0,05	0,23	1,33	116,5	1,19
63	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,01	0,02	0,09	18,81	0,05
700	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0,018	0	6,9	0,6
396	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
84	Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,71	131,7	0,12
	Итого за уплотненный полдник:	410	19,81	15,13	57,25	444,95	0,178	0,198	13,13	289,91	4,16
	Итого за день:		48,15	46,345	193,2	1385,95	0,774	0,742	31,84	627,552	11,186

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	

4- День

Завтрак												
18	Суп молочный с крупой	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,11	0,22	0,91	256,86	1,13	
87	Бутерброд с джемом или повидлом	45	2,06	3,22	23,68	132	0,04	0,02	0,4	8,61	0,56	
75	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	0	0	1,42	10,9	0,21	
	Итого за завтрак:	395	8,1	8,71	47,86	302,6	0,15	0,24	2,73	276,37	1,9	
Второй завтрак												
82/2	Сок фруктовый	100	0,43	0,05	22,7	62	0,0045	0,01	0,82	11,8	0,3	
138	Кондитерское изделие	25	1,8	2,95	14,88	83,4	0,07	0,025	0	7,062	0,456	
	Итого за второй завтрак:	125	2,23	3	37,58	145,4	0,0745	0,035	0,82	18,862	0,756	
Обед												
76	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,6	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78	
22	Жаркое по-домашнему	170	20,8	5,33	18,5	205	0,17	0,26	7,28	24,01	3,05	
20	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,45	34,36	0,01	0,015	14	17,86	0,22	
51	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,8	98,4	0,002	0,005	0,3	23,8	0,93	
701	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0,032	0	14	1,56	
	Итого за обед:	600	26,01	11,945	69,38	503,96	0,334	0,362	27,61	100,83	5,61	
Уплотненный полдник												
94	Сырники из творога	80	44,7	10,2	9,16	188,1	0,05	0,21	0,2	125,3	0,61	
64/2	Соус сметанный сладкий	30	0,42	2,49	2,92	36,9	0,02	0,02	0,02	13,6	0,1	
85	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,2	168,3	0,41	
700	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0,018	0	6,9	0,6	
396	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2	
	Итого за уплотненный полдник:	390	51,04	16,11	49,33	428,5	0,188	0,178	11,42	330,1	3,92	
	Итого за день:		87,38	39,765	204,15	1380,46	0,7465	0,815	42,58	726,162	12,186	

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	

5- День

Завтрак

35	Каша молочная жидкая	155	5,58	6,05	26,46	183	0,14	0,055	0	39,45	3,04
87	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
75	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0	0,02	5,2	0,19
	Итого за завтрак:	345	8,07	13,61	48,07	347	0,19	0,085	0,02	53,95	3,85

Второй завтрак

82/2	Сок фруктовый	100	0,43	0,05	22,7	62	0,0045	0,01	0,82	11,8	0,3
	Итого за второй завтрак:	100	0,43	0,05	22,7	62	0,0045	0,01	0,82	11,8	0,3

Обед

80	Суп картофельный с крупой	200	2,14	2,24	13,7	83,6	0,08	0,05	6,6	20,72	0,8
22	Печень по-строгановски	60	16,69	16,42	2,83	225,85	0,58	0,09	0,12	17,27	2,05
43	Макароны отварные	103	3,79	2,91	18,17	114	0,04	0,02	0	3,33	0,76
13	Огурец соленый	40	0,3	2,4	0,95	26,9	0,012	0,015	3,8	8,74	0,22
51	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,8	98,4	0,002	0,005	0,3	23,8	0,93
701	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0,032	0	14	1,56
	Итого за обед:	593	25,89	24,465	69,81	618,35	0,786	0,212	10,82	87,86	5,39

Уплотненный полдник

94	Тефтели рыбные	85	5,78	4,66	10,34	106,37	0,03	0,04	0,64	16,06	0,35
11	Рагу овощное	150	2,82	6,11	14,27	123,3	0,08	0,08	10,18	39,84	1,15
84	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,03	0,11	0,98	109,7	0,1
700	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0,018	0	6,9	0,6
396	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	Итого за уплотненный полдник:	515	13,71	13,47	59,53	414,17	0,218	0,148	21,8	188,5	4,4
	Итого за день:		48,1	51,595	200,11	1441,52	1,1985	0,455	33,46	342,11	13,94

Неделя: вторая
 Сезон: Зимний период
 Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рсч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
6 - День											
Завтрак											
40	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,24	145,2	0,09	0,2	0,9	161,62	0,51
87	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
75	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0	0,02	5,2	0,19
	Итого за завтрак:	390	8,24	12,77	39,85	309,2	0,14	0,23	0,92	176,12	1,32
Второй завтрак											
82/2	Сок фруктовый	100	0,43	0,05	22,7	62	0,0045	0,01	0,82	11,8	0,3
	Итого за второй завтрак:		0,43	0,05	22,7	62	0,0045	0,01	0,82	11,8	0,3
Обед											
104	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	4,4	4,22	13,06	107,8	0,09	0,05	6,6	19,2	0,78
97	Голубцы ленивые	120	10,61	6,81	15,04	164	0,06	0,12	15,03	45,2	22,00
65	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,4	22,35	0,01	0,01	0,71	4,76	0,14
101	Салат из свеклы	40	0,57	2,4	3,3	37,6	0,01	0,015	3,8	14,5	0,53
701	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0,032	0	14	1,56
51	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,8	98,4	0,002	0,005	0,3	23,8	0,93
	Итого за обед:	580	18,9	15,185	67,96	499,75	0,244	0,232	26,44	121,46	25,01
Уплотненный полдник											
50	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,05	0,31	0,15	62,8	1,54
121	Икра кабачковая	40	0,9	4,05	3,84	55,35	0,09	0,02	3,15	18,45	3,15
85	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,2	168,3	0,41
700	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0,018	0	6,9	0,6
396	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
138	Кондитерское изделие	25	1,8	2,95	14,88	83,4	0,07	0,025	0	7,062	0,456
	Итого за уплотненный полдник:	430	16,14	23,88	57,48	499,25	0,328	0,203	14,5	279,512	8,356
	Итого за день:		43,71	51,885	187,99	1370,2	0,7165	0,675	42,68	588,892	34,986

№ рсч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
7 - День												
Завтрак												
18	Суп молочный с крупой	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,11	0,22	0,91	256,86	1,13	
87	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62	
76	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,04	0,14	1,19	136,6	0,28	
	Итого за завтрак:	390	11,07	15,36	43,01	354,6	0,2	0,39	2,1	402,76	2,03	
Второй завтрак												
82/2	Сок фруктовый	100	0,43	0,05	22,7	62	0,0045	0,01	0,82	11,8	0,3	
	Итого за второй завтрак:		0,43	0,05	22,7	62	0,0045	0,01	0,82	11,8	0,3	
Обед												
126	Суп картофельный с клецками	200	1,9	2,4	7,29	58,43	0,06	0,03	2,18	8,93	11,9	
21	Запеканка рисовая (вермишелевая) с отварным мясом	160	12,13	9,5	25,7	237	0,17	0,16	3,8	24,8	1,82	
62	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,03	0,01	0,01	0,4	8,77	0,12	
104	Винегрет овощной	40	0,54	2,46	3,07	36,6	0,02	0,02	5,3	13,4	0,35	
701	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0,032	0	14	1,56	
379	Кисель из сухофруктов	150	0,17	0,01	26,5	106,7	0,0015	0,003	0,11	9,04	0,51	
	Итого за обед:	620	17,91	16,35	78,03	532,36	0,3335	0,255	11,79	78,94	16,26	
Уплотненный полдник												
29	Биточки рыбные запеченные	70	9,31	3,3	6,7	93,6	0,06	0,07	0,3	37,3	0,51	
69	Капуста тушеная	120	2,48	3,9	11,31	90,12	0,032	0,044	20,6	66,54	0,97	
84	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,03	0,11	0,98	109,7	0,1	
700	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0,018	0	6,9	0,6	
396	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2	
138	Кондитерское изделие	25	1,8	2,95	14,88	83,4	0,07	0,025	0	7,062	0,456	
	Итого за уплотненный полдник:	495	18,7	12,85	67,81	451,62	0,27	0,173	31,88	243,502	4,836	
	Итого за день:		48,11	44,61	211,55	1400,58	0,808	0,828	46,59	737,002	23,426	

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	

8- День

Завтрак

74	Каша вязкая (сладкая)	100	3,09	3,33	13,68	97	0,08	0,04	0	8,44	2,42
86	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71
76	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,04	0,14	1,19	136,6	0,28
	Итого за завтрак:	295	10,47	12,54	39,55	313	0,17	0,23	1,26	241,14	3,41

Второй завтрак

83	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
	Итого за второй завтрак:	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15

Обед

2	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,84	4,08	11,62	94,6	0,07	0,04	5,03	40,2	1,36
26	Плов из птицы	140	14	13	23,4	266	0,17	0,07	0,36	26,4	1,27
13	Огулец солёный	40	0,3	2,4	0,95	26,9	0,012	0,015	3,8	8,74	0,22
701	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0,032	0	14	1,56
51	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,8	98,4	0,002	0,005	0,3	23,8	0,93
	Итого за обед:	570	20,11	19,975	70,13	555,5	0,326	0,162	9,49	113,14	4,41

Уплотненный полдник

119	Ленивые вареники с маслом и сахаром	125	44,7	10,2	9,16	188,1	0,05	0,21	0,2	125,3	0,61
85	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,2	168,3	0,41
700	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0,018	0	6,9	0,6
396	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
92	Пирожок с повидлом	45	2,59	1,05	25,05	119,7	0,05	0,03	0,015	8,73	0,62
	Итого за уплотненный полдник:	450	53,21	14,67	71,46	511,3	0,218	0,208	11,415	325,23	4,44
	Итого за день:		88,14	50,935	187,14	1454,8	0,774	0,86	23,215	859,51	12,41

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
9- День												
Завтрак												
42	Макароны отварные с сыром	100	5,59	5,14	15,89	132	0,04	0,04	0,07	53	0,75	
87	Бутерброд с джемом или повидлом	45	2,06	3,22	23,68	132	0,04	0,02	0,4	8,61	0,56	
76	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,04	0,14	1,19	136,6	0,28	
	Итого за завтрак:	295	10,3	10,69	50,88	341	0,12	0,2	1,66	198,21	1,59	
Второй завтрак												
396	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2	
	Итого за второй завтрак:		0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2	
Обед												
6	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,46	133,8	0,08	0,12	7,3	36,24	1,01	
21	Запеканка картофельная с печенью	160	12,13	9,5	25,7	237	0,17	0,16	3,8	24,8	1,82	
36	Салаф из свеклы с огурцами солеными	40	0,58	2,4	2,8	35	0,012	0,014	3,4	12,1	0,42	
701	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0,032	0	14	1,56	
82	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,05	22,7	93	0,0045	0,01	0,82	11,8	0,3	
	Итого за обед:	590	22,66	19,15	76,02	568,4	0,3385	0,336	15,32	98,94	5,11	
Уплотненный полдник												
97	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	0,05	0,26	0,24	147,3	0,69	
63	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,01	0,02	0,09	18,81	0,05	
84	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,03	0,11	0,98	109,7	0,1	
700	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0,018	0	6,9	0,6	
	Итого за уплотненный полдник:	310	22,83	15,7	46,24	417,95	0,138	0,128	1,31	282,71	1,44	
	Итого за день:		56,19	45,94	182,94	1371,35	0,6265	0,684	28,29	595,86	10,34	

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe

10- День

Завтрак

18	Суп молочный с крупой	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,11	0,22	0,91	256,86	1,13
86	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71
75	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0	0,02	5,2	0,19
	Итого за завтрак:	395	10,74	12,37	38,63	308,6	0,16	0,27	1	358,16	2,03

Второй завтрак

82/2	Сок фруктовый	100	0,43	0,05	22,7	62	0,0045	0,01	0,82	11,8	0,3
138	Кондитерское изделие	25	1,8	2,95	14,88	83,4	0,07	0,025	0	7,062	0,456
	Итого за второй завтрак:	125	2,23	3	37,58	145,4	0,0745	0,035	0,82	18,862	0,756

Обед

82	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	0,05	6,6	19,68	0,87
30	Рыба тушеная с овощами	120	11,9	6,84	3	122	0,1	0,08	2,26	37,2	0,80
55	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	0,14	0,11	18,16	37	1,01
13	Огурец солёный	40	0,3	2,4	0,95	26,9	0,012	0,015	3,8	8,74	0,22
701	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0,032	0	14	1,56
51	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,8	98,4	0,002	0,005	0,3	23,8	0,93
	Итого за обед:	700	20,38	16,805	72,25	537,95	0,416	0,292	31,12	140,42	4,46

Уплотненный полдник

231	Блины дрожжевые со сгущенным молоком/повидлом	100	44,7	10,2	9,16	188,1	0,05	0,21	0,2	125,3	0,61
79/1	Кофейный напиток	150	2,15	1,46	15,5	84	0,02	0,06	0,28	106,4	0,06
700	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0,018	0	6,9	0,6
396	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	Итого за уплотненный полдник:	380	49,62	12,36	48,95	386,6	0,148	0,098	10,48	254,6	3,47
	Итого за день:		82,97	44,535	197,41	1378,55	0,7985	0,695	43,42	772,042	10,716