

СОГЛАСОВАНО
Председатель Профкома
МКДОУ "Детский сад № 73"



Т.А. Туренкова



Т.Эдилова

07.09.2025г.

**Примерное
десятидневное меню
для организации питания детей
МКДОУ "Детский сад № 73"
от 1,5 до 3-х лет**

г.Нальчик, 2025г.

07-01

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A		
ЗАВТРАК													
Суп молочный (гречневый, овсяный)	110	4,53	7,07	33,55	15,72	94,34	64,20	2,09	0,83	0,00	0,00	105,49	236/1
Хлеб с маслом	35,0	1,4	4,7	12,5	99,7	81,6	14,0	0,2	0,1	0,9	16,0	101,08	1
Итого завтрак:	145	5,89	11,80	46,02	115,46	175,96	78,21	2,27	0,92	0,90	16,02	206,57	
ОБЕД													
Борщ из свежей капусты со сметаной	150,0	11,09	8,82	6,12	34,94	110,66	14,56	0,64	0,02	7,68	0,001	195,00	169
Плов (с мясом говядины или куриным филе)	115	12,49	16,21	18,91	18,91	5,1	106,6	2,1	0,3	47,4	53,3	219,40	646
Компот из яблок	140	0,24	0,24	27,50	13,10	7,28	6,55	0,24	0,02	2,55	0,00	110,14	859
Хлеб пшеничный	70	3,60	1,60	38,40	18,40	0,00	0,00	1,52	0,16	0,00	0,00	192,0	878
Итого обед:	475	27,42	26,87	90,93	85,35	123,06	127,75	4,48	0,52	57,67	53,28	716,54	
ПОЛДНИК													
Печенье	17	0,75	1,63	4,43	9,02	28,00	6,22	0,65	0,02	0,00	3,42	107,33	345
Итого полдник:	30,0	0,75	1,63	4,43	9,02	28,00	6,22	0,65	0,02	0,00	3,42	107,33	
УЖИН													
Булочка Домашняя	50,0	3,76	4,11	26,34	10,08	39,36	7,20	0,67	0,06	0,00	0,00	145,14	1052/8
Чай с сахаром	140	0,16	0,01	12,25	10,24	3,20	1,76	0,26	0,00	2,26	0,00	49,30	944
Итого ужин:	190,0	3,9	4,1	38,6	20,3	42,6	9,0	0,9	0,1	2,3	0,0	194,4	
Всего за день:	840,0	38,0	44,4	180,0	230,2	369,6	221,1	8,3	1,5	60,8	72,7	1224,9	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

Процент потребления пищевых веществ и энергии обучающегося от суточной потребности за 1 день составляет 88,3 (при норме 85-100%)

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A		
ЗАВТРАК													
Суп рисовый молочный	110	6,56	5,38	38,22	15,72	23,58	6,56	0,26	0,00	0,00	0,00	109,85	236/4
Хлеб с маслом	35,0	1,4	4,7	12,5	99,7	81,6	14,0	0,2	0,1	0,9	16,0	101,08	1
Итого завтрак;	145	7,92	10,11	50,69	115,46	105,20	20,57	0,44	0,09	0,90	16,02	210,93	
ОБЕД													
Суп гороховый со сметаной с сухариками	150,0	10,46	14,41	13,76	39,31	155,79	61,15	4,80	0,34	0,00	2,91	271,38	206
Соус (с мясом говядины или куриным филе)	140	14,51	15,55	14,23	27,15	78,26	10,63	0,80	0,22	0,00	32,03	242,26	1114
Компот из яблок	140	0,24	0,24	27,50	13,10	7,28	6,55	0,24	0,02	2,55	0,00	110,14	859
Хлеб пшеничный	70	3,60	1,60	38,40	18,40	0,00	0,00	1,52	0,16	0,00	0,00	192,0	878
Итого обед:	500	28,81	31,80	93,89	97,96	241,33	78,33	7,36	0,74	2,55	34,94	815,78	
ПОЛДНИК													
Печенье	17	0,75	1,63	4,43	9,02	28,00	6,22	0,65	0,02	0,00	3,42	107,33	345
Итого полдник;	30,0	0,75	1,63	4,43	9,02	28,00	6,22	0,65	0,02	0,00	3,42	107,33	
УЖИН													
Плюшка сдобная	50	3,76	4,11	26,34	10,08	39,36	7,20	0,67	0,06	0,00	0,00	145,14	1052/6
Чай с сахаром	140	0,15	0,01	11,15	9,32	2,91	1,16	0,24	0,00	2,06	0,00	44,86	944
Итого ужин:	190	3,91	4,12	37,49	19,40	42,27	8,36	0,91	0,06	2,06	0,00	190,00	
Всего за день:	865	41,39	47,66	186,50	241,84	416,80	113,48	9,36	0,91	5,51	54,38	1324,04	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

Процент потребления пищевых веществ и энергии обучающегося от суточной потребности за 2 день составляет 96,49(при норме 85-100%)

ПРЕЛЮБИ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A		
ЗАВТРАК													
Суп овсянный молочный	110	4,67	6,67	35,21	15,72	94,35	64,20	3,00	0,83	0,00	0,00	114,37	236/5
Хлеб пшеничный	30,0	2,8	0,4	16,9	8,1	0,0	0,0	0,7	0,1	0,0	0,0	74,76	878
Итого завтрак:	140	7,47	7,02	52,12	23,77	94,35	64,20	3,70	0,88	0,00	0,00	189,13	
ОБЕД													
Суп картофельный с вермишелькой со сметаной	150	10,36	6,96	12,85	21,84	52,42	14,56	0,58	0,03	4,08	39,31	186,17	208
Котлета куриная	50	14,61	17,49	3,74	27,16	78,26	10,63	0,80	0,24	0,00	32,03	232,48	649/3
Гарнир (отварная гречка, паста)	80	1,97	1,98	22,71	7,26	58,69	20,69	0,66	0,05	0,00	9,17	97,32	1126
Подлива	20	0,38	0,74	1,78	4,00	18,20	1,40	0,14	0,00	0,56	33,60	15,62	783/1
Компот из яблок	140	0,24	0,24	27,50	13,10	7,28	6,55	0,24	0,02	2,55	0,00	110,14	859
Хлеб пшеничный	70	3,60	1,60	38,40	18,40	0,00	0,00	1,52	0,16	0,00	0,00	192,0	878
Итого обед:	510,0	31,16	29,01	106,98	91,76	214,85	53,83	3,94	0,50	7,19	114,11	833,73	
ПОЛДНИК													
Печенье	17	0,75	1,63	4,43	9,02	28,00	6,22	0,65	0,02	0,00	3,42	107,33	345
Итого полдник:	17,0	0,8	1,6	4,4	9,0	28,0	6,2	0,7	0,0	0,0	3,4	107,3	
УЖИН													
Ватрушка (с повидлом или творогом)	50	3,60	2,63	34,19	13,44	46,08	20,48	1,73	0,10	0,32	0,00	133,60	1052/5
Чай с сахаром	140	0,15	0,01	11,15	9,32	2,91	1,16	0,24	0,00	2,06	0,00	44,86	944
Итого ужин:	190,0	3,75	2,64	45,34	22,76	48,99	21,64	1,97	0,10	2,38	0,00	178,46	
Всего за день:	857,0	42,38	38,67	204,44	138,29	358,19	139,67	9,61	1,48	9,57	114,11	1308,65	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

Процент потребления пищевых веществ и энергии обучающегося от суточной потребности за 3 день составляет 93,23 (при норме 85-100%)

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A		
ЗАВТРАК													
Суп пшеничный молочный	110	7,67	5,96	36,37	17,57	89,78	29,58	1,01	0,81	0,00	10,41	110,73	236/2
Хлеб с маслом	35,0	1,4	4,7	12,5	99,7	81,6	14,0	0,2	0,1	0,9	16,0	101,08	1
Итого завтрак:	145	9,03	10,69	48,84	117,31	171,40	43,59	1,19	0,90	0,90	26,43	211,81	
ОБЕД													
Суп из рисовой крупы "Харчо" со сметаной	150	11,56	8,89	8,89	21,84	52,51	14,56	0,58	0,03	4,08	39,31	190,72	201
Котлета рыбная	50	11,45	12,89	14,54	11,72	52,93	16,28	0,38	0,04	1,51	28,39	162,94	477
Гарнир (картофельное пюре или отварные макаронны)	80	1,87	1,71	24,68	26,94	63,06	20,20	0,73	0,09	13,19	18,56	128,30	694/688
Подлива	20	0,38	0,74	1,78	4,00	18,20	1,40	0,14	0,00	0,56	33,60	15,62	783/1
Компот из яблок	140	0,24	0,24	27,50	13,10	7,28	6,55	0,24	0,02	2,55	0,00	110,14	859
Хлеб Пшеничный	70	3,60	1,60	38,40	18,40	0,00	0,00	1,52	0,16	0,00	0,00	192,0	878
Итого обед:	510	29,10	26,07	115,79	96,00	193,98	58,99	3,59	0,34	21,89	119,86	799,72	
ПОЛДНИК													
Печенье	17	0,75	1,63	4,43	9,02	28,00	6,22	0,65	0,02	0,00	3,42	107,33	345
Итого полдник:	17,0	0,8	1,6	4,4	9,0	28,0	6,2	0,7	0,0	0,0	3,4	107,3	
УЖИН													
Булочка Домашняя	50,0	3,76	4,11	26,34	10,08	39,36	7,20	0,67	0,06	0,00	0,00	145,14	1052/8
Чай с сахаром	140	0,15	0,01	11,15	9,32	2,91	1,16	0,24	0,00	2,06	0,00	44,86	944
Итого ужин:	190,0	3,91	4,12	37,49	19,40	42,27	8,36	0,91	0,06	2,06	0,00	190,00	
Всего за день:	862	42,79	42,51	206,55	241,73	435,65	117,16	6,34	1,32	24,85	149,71	1308,86	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+10%)

Процент потребления пищевых веществ и энергии обучающегося от суточной потребности за 4 день составляет 94,75(при норме 85-100%)

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A		
ЗАВТРАК													
Каша манная молочная	110	5,41	7,88	49,10	15,72	23,59	6,55	0,25	0,00	0,00	0,00	109,86	1139
Чай с сахаром	140	0,15	0,01	11,15	9,32	2,91	1,16	0,24	0,00	2,06	0,00	44,86	944
Хлеб Пшеничный	30,0	2,8	0,4	16,9	8,1	0,0	0,0	0,7	0,1	0,0	0,0	74,76	878
Итого завтрак:	280,00	8,21	8,23	66,01	23,77	23,59	6,55	0,95	0,05	0,00	0,00	184,62	
ОБЕД													
Суп из перловой крупы "Рассольник" со сметаной	150	12,67	6,83	12,91	11,58	30,43	1,72	48,78	0,08	3,28	0,00	181,54	204
Шефтелея из мяса говядины	50,0	10,77	13,60	1,02	11,62	119,48	40,50	1,42	0,07	0,30	18,64	158,56	618
Гарнир (картофельное пюре или отварные макаронны)	80	1,87	1,71	24,68	26,94	63,06	20,20	0,73	0,09	13,19	18,56	128,30	694/688
Подлива	20	0,38	0,74	1,78	4,00	18,20	1,40	0,14	0,00	0,56	33,60	15,62	783/1
Компот из яблок	140	0,24	0,24	27,50	13,10	7,28	6,55	0,24	0,02	2,55	0,00	110,14	859
Хлеб Пшеничный	70	3,60	1,60	38,40	18,40	0,00	0,00	1,52	0,16	0,00	0,00	192,0	878
Итого обед:	510	29,53	24,72	106,29	85,64	238,45	70,37	52,83	0,42	19,88	70,80	786,16	
ПОЛДНИК													
Печенье	17	0,75	1,63	4,43	9,02	28,00	6,22	0,65	0,02	0,00	3,42	107,33	345
Итого полдник:	30,0	0,75	1,63	4,43	9,02	28,00	6,22	0,65	0,02	0,00	3,42	107,33	
УЖИН													
Суп молочный (пшеничный, пшеничный)	110	7,67	5,96	36,37	17,57	89,79	29,58	1,00	0,82	0,00	10,41	138,41	236/3
Хлеб с маслом	35,0	1,4	4,7	12,5	99,7	81,6	14,0	0,2	0,1	0,9	16,0	101,08	1
Итого ужин:	140,0	8,21	8,23	66,01	23,77	23,59	6,55	0,95	0,05	0,00	0,00	184,62	
Всего за день:	960,0	46,70	42,81	242,74	142,20	313,63	89,69	55,38	0,54	19,88	74,22	1262,73	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

Процент потребления пищевых веществ и энергии обучающегося от суточной потребности за 5 дней составляет 85,29(при норме 85-100%)

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A		
ЗАВТРАК													
Суп молочный (гречневый, овсяный)	110	4,53	7,07	33,55	15,72	94,34	64,20	2,09	0,83	0,00	0,00	105,49	236/1
Хлеб с маслом	35,0	1,4	4,7	12,5	99,7	81,6	14,0	0,2	0,1	0,9	16,0	101,08	1
Итого завтрак:	145	5,89	11,80	46,02	115,46	175,96	78,21	2,27	0,92	0,90	16,02	206,57	
ОБЕД													
Борщ из свежей капусты со сметаной	150,0	11,09	8,82	6,12	34,94	110,66	14,56	0,64	0,02	7,68	0,001	195,00	169
Плов (с мясом говядины или куриным филе)	115	12,49	16,21	18,91	18,91	5,1	106,6	2,1	0,3	47,4	53,3	219,40	646
Компот из яблок	140	0,24	0,24	27,50	13,10	7,28	6,55	0,24	0,02	2,55	0,00	110,14	859
Хлеб пшеничный	70	3,60	1,60	38,40	18,40	0,00	0,00	1,52	0,16	0,00	0,00	192,0	878
Итого обед:	475	27,42	26,87	90,93	85,35	123,06	127,75	4,48	0,52	57,67	53,28	716,54	
ПОЛДНИК													
Печенье	17	0,75	1,63	4,43	9,02	28,00	6,22	0,65	0,02	0,00	3,42	107,33	345
Итого полдник:	30,0	0,75	1,63	4,43	9,02	28,00	6,22	0,65	0,02	0,00	3,42	107,33	
УЖИН													
Булочка Домашняя	50,0	3,76	4,11	26,34	10,08	39,36	7,20	0,67	0,06	0,00	0,00	145,14	1052/8
Чай с сахаром	140	0,15	0,01	11,15	9,32	2,91	1,16	0,24	0,00	2,06	0,00	44,86	944
Итого ужин:	190,0	3,9	4,1	37,5	19,4	42,3	8,4	0,9	0,1	2,1	0,0	190,0	
Всего за день:	840,0	38,0	44,4	178,9	229,2	369,3	220,5	8,3	1,5	60,6	72,7	1220,4	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

Процент потребления пищевых веществ и энергии обучающегося от суточной потребности за 1 день составляет 88,3 (при норме 85-100%)

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A		
ЗАВТРАК													
Суп рисовый молочный	110	6,56	5,38	38,22	15,72	23,58	6,56	0,26	0,00	0,00	0,00	109,85	236/4
Хлеб с маслом	35,0	1,4	4,7	12,5	99,7	81,6	14,0	0,2	0,1	0,9	16,0	101,08	1
Итого завтрак:	145	7,92	10,11	50,69	115,46	105,20	20,57	0,44	0,09	0,90	16,02	210,93	
ОБЕД													
Суп гороховый со сметаной с сухариками	150,0	10,46	14,41	13,76	39,31	155,79	61,15	4,80	0,34	0,00	2,91	271,38	206
Котлета "Гречаник"	50,0	10,77	13,60	1,02	11,62	119,48	40,50	1,42	0,07	0,30	18,64	158,56	1075
Гарнир (картофельное пюре или отварные макароны)	80	1,87	1,71	24,68	26,94	63,06	20,20	0,73	0,09	13,19	18,56	128,30	694/688
Подлива	20	0,38	0,74	1,78	4,00	18,20	1,40	0,14	0,00	0,56	33,60	15,62	783/1
Компот из яблок	140	0,24	0,24	27,50	13,10	7,28	6,55	0,24	0,02	2,55	0,00	110,14	859
Хлеб пшеничный	70	3,60	1,60	38,40	18,40	0,00	0,00	1,52	0,16	0,00	0,00	192,0	878
Итого обед:	510,0	27,32	32,30	107,14	113,37	363,81	129,80	8,85	0,68	16,60	73,71	876,00	
ПОЛДНИК													
Печенье	17	0,75	1,63	4,43	9,02	28,00	6,22	0,65	0,02	0,00	3,42	107,33	345
Итого полдник:	17,0	0,75	1,63	4,43	9,02	28,00	6,22	0,65	0,02	0,00	3,42	107,33	
УЖИН													
Плюшка сдобная	50	3,76	4,11	26,34	10,08	39,36	7,20	0,67	0,06	0,00	0,00	145,14	1052/6
Чай с сахаром	140	0,15	0,01	11,15	9,32	2,91	1,16	0,24	0,00	2,06	0,00	44,86	944
Итого ужин:	190,0	3,91	4,12	37,49	19,40	42,27	8,36	0,91	0,06	2,06	0,00	190,00	
Всего за день:	862,0	39,15	46,53	195,32	248,23	511,28	158,73	10,20	0,83	19,56	89,73	1384,26	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

Процент потребления пищевых веществ и энергии обучающегося от суточной потребности за 2 день составляет 99,22 (при норме 85-100%)

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A		
ЗАВТРАК													
Суп овсянный молочный	110	4,67	6,67	35,21	15,72	94,35	64,20	3,00	0,83	0,00	0,00	114,37	236/5
Хлеб пшеничный	30,0	2,8	0,4	16,9	8,1	0,0	0,0	0,7	0,1	0,0	0,0	74,76	878
Итого завтрак:	140	7,47	7,02	52,12	23,77	94,35	64,20	3,70	0,88	0,00	0,00	189,13	
ОБЕД													
Суп картофельный с вермишелькой со сметаной	150	10,36	6,96	12,85	21,84	52,42	14,56	0,58	0,03	4,08	39,31	186,17	208
Котлета куриная	50	14,61	17,49	3,74	27,16	78,26	10,63	0,80	0,24	0,00	32,03	232,48	649/3
Гарнир (отварная гречка, паста)	80	1,97	1,98	22,71	7,26	58,69	20,69	0,66	0,05	0,00	9,17	97,32	1126
Подлива	20	0,38	0,74	1,78	4,00	18,20	1,40	0,14	0,00	0,56	33,60	15,62	783/1
Компот из яблок	140	0,24	0,24	27,50	13,10	7,28	6,55	0,24	0,02	2,55	0,00	110,14	859
Хлеб пшеничный	70	3,60	1,60	38,40	18,40	0,00	0,00	1,52	0,16	0,00	0,00	192,0	878
Итого обед:	510,0	31,16	29,01	106,98	91,76	214,85	53,83	3,94	0,50	7,19	114,11	833,73	
ПОЛДНИК													
Печенье	17	0,75	1,63	4,43	9,02	28,00	6,22	0,65	0,02	0,00	3,42	107,33	345
Итого полдник:	17,0	0,8	1,6	4,4	9,0	28,0	6,2	0,7	0,0	0,0	3,4	107,3	
УЖИН													
Ватрушка (с повидлом или творогом)	50	3,60	2,63	34,19	13,44	46,08	20,48	1,73	0,10	0,32	0,00	133,60	1052/5
Чай с сахаром	140	0,15	0,01	11,15	9,32	2,91	1,16	0,24	0,00	2,06	0,00	44,86	944
Итого ужин:	190,0	3,75	2,64	45,34	22,76	48,99	21,64	1,97	0,10	2,38	0,00	178,46	
Всего за день:	857,0	42,38	38,67	204,44	138,29	358,19	139,67	9,61	1,48	9,57	114,11	1308,65	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

Процент потребления пищевых веществ и энергии обучающегося от суточной потребности за 3 день составляет 93,23 (при норме 85-100%)

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A		
ЗАВТРАК													
Суп пшениный молочный	110	7,67	5,96	36,37	17,57	89,78	29,58	1,01	0,81	0,00	10,41	110,73	236/2
Хлеб с маслом	35,0	1,4	4,7	12,5	99,7	81,6	14,0	0,2	0,1	0,9	16,0	101,08	1
Итого завтрак:	145	9,03	10,69	48,84	117,31	171,40	43,59	1,19	0,90	0,90	26,43	211,81	
ОБЕД													
Суп из рисовой крупы "Харчо" со сметаной	150	11,56	8,89	8,89	21,84	52,51	14,56	0,58	0,03	4,08	39,31	190,72	201
Котлета рыбная	50	11,45	12,89	14,54	11,72	52,93	16,28	0,38	0,04	1,51	28,39	162,94	477
Гарнир (картофельное пюре или отварные макаронны)	80	1,87	1,71	24,68	26,94	63,06	20,20	0,73	0,09	13,19	18,56	128,30	694/688
Подлива	20	0,38	0,74	1,78	4,00	18,20	1,40	0,14	0,00	0,56	33,60	15,62	783/1
Компот из яблок	140	0,24	0,24	27,50	13,10	7,28	6,55	0,24	0,02	2,55	0,00	110,14	859
Хлеб Пшеничный	70	3,60	1,60	38,40	18,40	0,00	0,00	1,52	0,16	0,00	0,00	192,0	878
Итого обед:	510	29,10	26,07	115,79	96,00	193,98	58,99	3,59	0,34	21,89	119,86	799,72	
ПОЛДНИК													
Печенье	17	0,75	1,63	4,43	9,02	28,00	6,22	0,65	0,02	0,00	3,42	107,33	345
Итого полдник:	17,0	0,8	1,6	4,4	9,0	28,0	6,2	0,7	0,0	0,0	3,4	107,3	
УЖИН													
Булочка Домашняя	50,0	3,76	4,11	26,34	10,08	39,36	7,20	0,67	0,06	0,00	0,00	145,14	1052/8
Чай с сахаром	140	0,15	0,01	11,15	9,32	2,91	1,16	0,24	0,00	2,06	0,00	44,86	944
Итого ужин:	190,0	3,91	4,12	37,49	19,40	42,27	8,36	0,91	0,06	2,06	0,00	190,00	
Всего за день:	862	42,79	42,51	206,55	241,73	435,65	117,16	6,34	1,32	24,85	149,71	1308,86	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

Процент потребления пищевых веществ и энергии обучающегося от суточной потребности за 4 день составляет 94,75(при норме 85-100%)

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A		
ЗАВТРАК													
Каша "Дружба" на молоке	110	5,54	10,97	59,35	14,01	114,39	88,99	1,06	0,09	0,80	13,01	186,09	1131
Чай с сахаром	140	0,15	0,01	11,15	9,32	2,91	1,16	0,24	0,00	2,06	0,00	44,86	944
Хлеб Пшеничный	30,0	2,8	0,4	16,9	8,1	0,0	0,0	0,7	0,1	0,0	0,0	74,76	878
Итого завтрак:	280,00	8,49	11,33	87,41	31,38	117,30	90,15	2,00	0,14	2,86	13,01	305,71	
ОБЕД													
Суп из перловой крупы "Рассольник" со сметаной	150	12,67	6,83	12,91	11,58	30,43	1,72	48,78	0,08	3,28	0,00	181,54	204
Шефтелея из мяса говядины	50,0	10,77	13,60	1,02	11,62	119,48	40,50	1,42	0,07	0,30	18,64	158,56	618
Гарнир (картофельное пюре или отварные макаронны)	80	1,87	1,71	24,68	26,94	63,06	20,20	0,73	0,09	13,19	18,56	128,30	694/688
Свекольный салат	30	2,05	3,25	11,54	50,70	76,70	23,40	8,58	0,04	8,58	65,00	24,07	751
Компот из яблок	140	0,24	0,24	27,50	13,10	7,28	6,55	0,24	0,02	2,55	0,00	110,14	859
Хлеб Пшеничный	70	3,60	1,60	38,40	18,40	0,00	0,00	1,52	0,16	0,00	0,00	192,0	878
Итого обед:	520	31,20	27,23	116,05	132,34	296,95	92,37	61,27	0,46	27,90	102,20	794,61	
ПОЛДНИК													
Печенье	17	0,75	1,63	4,43	9,02	28,00	6,22	0,65	0,02	0,00	3,42	107,33	345
Итого полдник:	30,0	0,75	1,63	4,43	9,02	28,00	6,22	0,65	0,02	0,00	3,42	107,33	
УЖИН													
Суп молочный (пшеничный, пшеничный)	110	7,67	5,96	36,37	17,57	89,79	29,58	1,00	0,82	0,00	10,41	138,41	236/3
Хлеб с маслом	35,0	1,4	4,7	12,5	99,7	81,6	14,0	0,2	0,1	0,9	16,0	101,08	1
Итого ужин:	145	9,03	10,69	48,84	117,31	171,41	43,59	1,18	0,91	0,90	26,43	239,49	
Всего за день:	975	49,47	50,88	256,73	290,05	613,66	232,33	65,10	1,53	31,66	145,06	1447,1	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

Процент потребления пищевых веществ и энергии обучающегося от суточной потребности за 10 дней составляет 92,93(при норме 85-100%)