



СОТ ЛАСОВАНО
Председатель Профкома
МКДОУ "Детский сад № 73"

П.А. Гуренкова



СОТ ЛАСОВАНО
Директор
МКДОУ "Детский сад № 73"

И.А. Эдилова

2025г.

*Примерное
десятидневное меню
для организации питания детей
МКДОУ "Детский сад № 73"
от 3-х до 7 лет*

г.Нальчик, 2025г.

07-01

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	120	6,09	12,06	65,23	15,40	125,70	97,80	1,70	0,10	0,80	14,30	204,50	1131
Чай с сахаром	150	0,16	0,01	12,25	10,24	3,20	1,76	0,26	0,00	2,26	0,00	49,30	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:	300,00	9,05	12,42	94,39	33,69	128,90	99,56	2,66	0,15	3,06	14,30	328,56	
ОБЕД													
Суп из перловой крупы "Рассольник" со сметаной	160	13,92	7,50	14,19	12,72	33,44	12,88	53,60	0,08	3,60	0,00	199,49	204
Шефтелея из мяса говядины	54,0	11,83	14,95	1,12	12,77	131,30	44,51	1,56	0,07	0,33	20,48	174,24	618
Гарнир (картофельное пюре или отварные макаронны)	90	2,06	1,88	27,12	29,60	69,30	22,20	0,80	0,10	14,50	20,40	140,99	694/688
Свекольный салат	40	3,42	5,42	19,24	50,70	76,70	23,40	8,58	0,04	8,58	65,00	140,13	751
Компот из яблок	150	0,26	0,26	30,22	14,40	8,00	7,20	0,26	0,02	2,80	0,00	121,04	859
Хлеб Пшеничный	90	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:	584	35,09	31,61	130,29	138,59	318,74	110,19	66,32	0,47	29,81	105,88	967,89	
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)	120	8,43	6,55	39,97	19,31	98,66	32,51	1,11	0,90	0,00	11,44	152,10	77
Хлеб с маслом	38,0	1,5	5,2	13,7	109,6	89,7	15,4	0,2	0,1	1,0	17,6	111,08	944
Итого ужин:	158	9,95	11,75	53,65	128,91	188,34	47,87	1,34	0,98	1,04	29,04	263,18	
Всего за день:	1072	54,84	57,41	282,76	310,21	663,98	263,84	70,97	1,62	33,91	152,64	1667,0	

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%)

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	120	7,21	5,95	42,00	17,28	25,92	7,20	0,29	0,00	0,00	0,00	120,72	236/4
Хлеб с маслом	38,0	1,5	5,2	13,7	109,6	89,7	15,4	0,2	0,1	1,0	17,6	111,08	1
Итого завтрак:	158	8,73	11,15	55,68	126,88	115,60	22,56	0,52	0,08	1,04	17,60	231,80	
ОБЕД													
Суп гороховый со сметаной с сухариками	160,0	11,50	15,84	15,12	43,20	171,20	67,20	5,28	0,37	0,00	3,20	298,22	206
Соус (с мясом говядины или куриным филе)	150	15,95	17,09	15,64	29,84	86,00	11,68	0,88	0,24	0,00	35,20	266,22	1114
Компот из яблок	150	0,26	0,26	30,22	14,40	8,00	7,20	0,26	0,02	2,80	0,00	121,04	859
Хлеб пшеничный	90	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:	550	31,31	34,79	99,38	105,84	265,20	86,08	7,94	0,79	2,80	38,40	877,48	
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	150	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:	50	3,92	4,12	38,59	20,32	42,56	8,96	0,93	0,06	2,26	0,00	194,44	
Всего за день:	788	44,71	51,69	198,08	262,06	451,36	123,82	10,04	0,95	6,10	59,42	1411,05	

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%)

ПРЕЛЖИЙ 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	120	5,13	7,34	38,70	17,28	103,68	70,56	3,30	0,91	0,00	0,00	125,68	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:	150	7,93	7,69	55,61	25,33	103,68	70,56	4,00	0,96	0,00	0,00	200,44	
ОБЕД													
Суп картофельный с вермишелькой со сметаной	160	11,38	7,65	14,12	24,00	57,60	16,00	0,64	0,03	4,48	43,20	204,58	208
Котлета куриная	54	16,06	19,22	4,11	29,85	86,00	11,68	0,88	0,26	0,00	35,20	255,47	649/3
Гарнир (отварная гречка, паста)	90	2,16	2,18	24,96	7,98	64,50	22,74	0,72	0,06	0,00	10,08	106,94	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	150	0,26	0,26	30,22	14,40	8,00	7,20	0,26	0,02	2,80	0,00	121,04	859
Хлеб пшеничный	90	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:	564,0	33,84	31,65	113,59	98,63	234,30	59,02	4,16	0,53	7,84	122,08	895,65	
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	150	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:	50,0	3,76	2,64	46,44	23,68	49,28	22,24	1,99	0,10	2,58	0,00	182,90	
Всего за день:	781,0	45,53	41,98	215,64	147,64	387,26	151,82	10,15	1,59	10,42	122,08	1386,32	

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	120	8,43	6,55	39,97	19,31	98,66	32,51	1,11	0,90	0,00	11,44	121,68	236/2
Хлеб с маслом	38,0	1,5	5,2	13,7	109,6	89,7	15,4	0,2	0,1	1,0	17,6	111,08	1
Итого завтрак:	158	9,95	11,75	53,65	128,91	188,34	47,87	1,34	0,98	1,04	29,04	232,76	
ОБЕД													
Суп из рисовой крупы "Харчо" со сметаной	160	12,70	9,78	9,60	24,00	57,70	16,00	0,64	0,03	4,48	43,20	209,58	201
Котлета рыбная	54	12,58	14,17	15,98	12,88	58,16	17,89	0,42	0,05	1,66	31,20	179,05	477
Гарнир (картофельное пюре или отварные макаронны)	90	2,06	1,88	27,12	29,60	69,30	22,20	0,80	0,10	14,50	20,40	140,99	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	150	0,26	0,26	30,22	14,40	8,00	7,20	0,26	0,02	2,80	0,00	121,04	859
Хлеб Пшеничный	90	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:	564	31,58	28,43	123,10	103,28	211,36	64,69	3,78	0,36	24,00	128,40	858,28	
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	150	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:	200,0	3,92	4,12	38,59	20,32	42,56	8,96	0,93	0,06	2,26	0,00	194,44	
Всего за день:	939	46,20	45,93	219,77	261,53	470,26	127,74	6,70	1,42	27,30	160,86	1392,81	

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	120	5,95	8,66	53,96	17,28	25,92	7,20	0,29	0,00	0,00	0,00	120,72	1139
Чай с сахаром	150	0,16	0,01	12,25	10,24	3,20	1,76	0,26	0,00	2,26	0,00	49,30	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:	300,00	8,75	9,01	70,87	25,33	25,92	7,20	0,99	0,05	0,00	0,00	195,48	
ОБЕД													
Суп из перловой крупы "Рассольник" со сметаной	160	13,92	7,50	14,19	12,72	33,44	12,88	53,60	0,08	3,60	0,00	199,49	204
Шефтелея из мяса говядины	54,0	11,83	14,95	1,12	12,77	131,30	44,51	1,56	0,07	0,33	20,48	174,24	618
Гарнир (картофельное пюре или отварные макаронны)	90	2,06	1,88	27,12	29,60	69,30	22,20	0,80	0,10	14,50	20,40	140,99	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	150	0,26	0,26	30,22	14,40	8,00	7,20	0,26	0,02	2,80	0,00	121,04	859
Хлеб Пшеничный	90	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:	564	32,05	26,93	112,83	91,89	260,24	88,19	57,88	0,43	21,79	74,48	843,38	
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)	120	8,43	6,55	39,97	19,31	98,66	32,51	1,11	0,90	0,00	11,44	152,10	236/3
Хлеб с маслом	38,0	1,5	5,2	13,7	109,6	89,7	15,4	0,2	0,1	1,0	17,6	111,08	1
Итого ужин:	150,0	8,75	9,01	70,87	25,33	25,92	7,20	0,99	0,05	0,00	0,00	195,48	
Всего за день:	1044,0	50,30	46,58	259,00	151,57	340,08	108,81	60,51	0,55	21,79	77,90	1341,67	

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 день составляет 85,29(при норме 85-100%)

ПРЕСЯНОЙ 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)	120	4,98	7,77	36,87	17,28	103,68	70,56	2,30	0,91	0,00	0,00	115,92	236/1	
Хлеб с маслом	38,0	1,5	5,2	13,7	109,6	89,7	15,4	0,2	0,1	1,0	17,6	111,08	1	
Итого завтрак:	158	6,50	12,97	50,55	126,88	193,36	85,92	2,53	0,99	1,04	17,60	227,00		
ОБЕД														
Борщ из свежей капусты со сметаной	160,0	12,19	9,69	6,72	38,40	121,60	16,00	0,64	0,02	7,68	0,001	195,00	169	
Плов (с мясом говядины или куриным филе)	120	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	150	0,26	0,26	30,22	14,40	8,00	7,20	0,26	0,02	2,80	0,00	121,04	859	
Хлеб пшеничный	90	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	28,54	27,76	94,25	90,11	134,72	129,84	4,50	0,52	57,92	53,28	727,44		
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	150	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:	200,0	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:	908,0	39,7	46,5	187,8	246,3	398,6	230,9	8,6	1,6	61,2	74,3	1256,2		

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	120	7,21	5,95	42,00	17,28	25,92	7,20	0,29	0,00	0,00	0,00	120,72	236/4
Хлеб с маслом	38,0	1,5	5,2	13,7	109,6	89,7	15,4	0,2	0,1	1,0	17,6	111,08	1
Итого завтрак:	158	8,73	11,15	55,68	126,88	115,60	22,56	0,52	0,08	1,04	17,60	231,80	
ОБЕД													
Суп гороховый со сметаной с сухариками	160,0	11,50	15,84	15,12	43,20	171,20	67,20	5,28	0,37	0,00	3,20	298,22	206
Котлета "Гречаник"	54,0	11,83	14,95	1,12	12,77	131,30	44,51	1,56	0,07	0,33	20,48	174,24	1075
Гарнир (картофельное пюре или отварные макаронны)	90	2,06	1,88	27,12	29,60	69,30	22,20	0,80	0,10	14,50	20,40	140,99	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	150	0,26	0,26	30,22	14,40	8,00	7,20	0,26	0,02	2,80	0,00	121,04	859
Хлеб пшеничный	90	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:	564,0	29,63	35,27	113,76	122,37	398,00	142,51	9,56	0,72	18,19	77,68	942,11	
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													
Плошка 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	150	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:	200,0	3,92	4,12	38,59	20,32	42,56	8,96	0,93	0,06	2,26	0,00	194,44	
Всего за день:	939,0	42,28	50,54	208,03	269,57	556,16	174,03	11,01	0,86	21,49	95,28	1475,68	

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 овсяный молочный	120	5,13	7,34	38,70	17,28	103,68	70,56	3,30	0,91	0,00	0,00	125,68	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:	150	7,93	7,69	55,61	25,33	103,68	70,56	4,00	0,96	0,00	0,00	200,44	
ОБЕД													
Суп картофельный с вермишелькой со сметаной	160	11,38	7,65	14,12	24,00	57,60	16,00	0,64	0,03	4,48	43,20	204,58	208
Котлета куриная	54	16,06	19,22	4,11	29,85	86,00	11,68	0,88	0,26	0,00	35,20	255,47	649/3
Гарнир (отварная гречка, паста)	90	2,16	2,18	24,96	7,98	64,50	22,74	0,72	0,06	0,00	10,08	106,94	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	150	0,26	0,26	30,22	14,40	8,00	7,20	0,26	0,02	2,80	0,00	121,04	859
Хлеб пшеничный	90	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:	564,0	33,84	31,65	113,59	98,63	234,30	59,02	4,16	0,53	7,84	122,08	895,65	
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	150	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:	50,0	3,76	2,64	46,44	23,68	49,28	22,24	1,99	0,10	2,58	0,00	182,90	
Всего за день:	781,0	45,53	41,98	215,64	147,64	387,26	151,82	10,15	1,59	10,42	122,08	1386,32	

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	120	8,43	6,55	39,97	19,31	98,66	32,51	1,11	0,90	0,00	11,44	121,68	236/2
Хлеб с маслом	38,0	1,5	5,2	13,7	109,6	89,7	15,4	0,2	0,1	1,0	17,6	111,08	944
Итого завтрак:	158	9,95	11,75	53,65	128,91	188,34	47,87	1,34	0,98	1,04	29,04	232,76	
ОБЕД													
Суп из рисовой крупы "Харчо" со сметаной	160	12,70	9,78	9,60	24,00	57,70	16,00	0,64	0,03	4,48	43,20	209,58	201
Котлета рыбная	54	12,58	14,17	15,98	12,88	58,16	17,89	0,42	0,05	1,66	31,20	179,05	477
Гарнир (картофельное пюре или отварные макаронны)	90	2,06	1,88	27,12	29,60	69,30	22,20	0,80	0,10	14,50	20,40	140,99	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	150	0,26	0,26	30,22	14,40	8,00	7,20	0,26	0,02	2,80	0,00	121,04	859
Хлеб Пшеничный	90	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:	564	31,58	28,43	123,10	103,28	211,36	64,69	3,78	0,36	24,00	128,40	858,28	
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	150	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:	200,0	3,92	4,12	38,59	20,32	42,56	8,96	0,93	0,06	2,26	0,00	194,44	
Всего за день:	939	46,20	45,93	219,77	261,53	470,26	127,74	6,70	1,42	27,30	160,86	1392,81	

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%)

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)	120	4,98	7,77	36,87	17,28	103,68	70,56	2,30	0,91	0,00	0,00	115,92	236/1
Хлеб с маслом	38,0	1,5	5,2	13,7	109,6	89,7	15,4	0,2	0,1	1,0	17,6	111,08	1
Итого завтрак:	158	6,50	12,97	50,55	126,88	193,36	85,92	2,53	0,99	1,04	17,60	227,00	
ОБЕД													
Борщ из свежей капусты со сметаной	160,0	12,19	9,69	6,72	38,40	121,60	16,00	0,64	0,02	7,68	0,001	195,00	169
Плов (с мясом говядины или куриным филе)	120	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	150	0,26	0,26	30,22	14,40	8,00	7,20	0,26	0,02	2,80	0,00	121,04	859
Хлеб пшеничный	90	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	28,54	27,76	94,25	90,11	134,72	129,84	4,50	0,52	57,92	53,28	727,44	
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	150	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:	200,0	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:	908,0	39,7	46,5	187,8	246,3	398,6	230,9	8,6	1,6	61,2	74,3	1256,2	

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%)