

СОГЛАСОВАНО

Председатель профкома МБДОУ
«Детский сад №3 «Солнышко»»
Моргаушского муниципального округа
О. Г. Петрова
О. Г. Петрова.
« 09 » января 2024 года

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ
«Детский сад №3 «Солнышко»»
Моргаушского муниципального округа
Э. Л. Магаева
Э. Л. Магаева
Приказ № 2-а/д от 09.01.2024 г.



Примерное десятидневное меню для организации питания детей

от 1 – 3 лет на весенне-летний сезон, реализующее образовательные программы дошкольного образования с 12-ти часовым пребыванием детей

в МБДОУ «Детский сад №3 «Солнышко» Моргаушского муниципального округа

Десятидневное меню соответствует СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

День: Понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория 1-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Перечень продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
Каша рисовая молочная, жидкая		180	5,59	6,66	24,78	181,18		1
	Рис							
	Молоко 2,5%							
	Сахар							
Кофейный напиток		150			10,39	39,79		17
	Кофейный напиток							
	Вода							
Хлеб пшеничный с маслом								15
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,44	92,8		
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,16	33,05		
Всего за завтрак		365	8,67	10,58	54,77	346,82		
2 завтрак								
Фрукты (груша)		80	0,36	0,27	8,55	37,8		33
Обед								
Салат капуста тушенная		30	0,66	2,08	2,25	27,45		35
	Капуста							
	Мука							
	Морковь							
Суп рыбный из консервов		150	5,39	5,3	8,96	105,27		45
	Картофель							
	Лук							
	Морковь							
	Масло сливочное							
Котлеты мясные		60	11,1	12,3	3,94	173,6		55
	Фарш говядина со свининой							
	Молоко 2,5%							
	Масло сливочное							
	Соль йодированная							
	Яйцо							
	Лук репчатый							
Макароны отварные с соусом		130	5,34	6,76	45,63	124,85		10 / 56
	Макароны							
	Масло сливочное							
	Лук репчатый							
	Морковь							
Компот из сухофруктов		150	0,17	0	15,06	56,19		22
	Сухофрукты							
	Сахар							
Хлеб ржаной		40	1,96	0,04	18,4	82	0,05	57
Всего за обед		560	24,62	26,48	94,24	569,36	0,05	
Уплотненный полдник								
Рагу овощное		180	5,64	8,88	21,92	190,02		58
	Картофель							
	Лук репчатый							
	Капуста							
	Соль йодированная							
	Морковь							
	Масло растительное							
Молоко кипяченое		180	5,04	5,76	8,46	104,4	2,6	63
Пирожки с мармеладом		70	5,4	7,11	4,36	113,77		93
	Молоко 2,5%							
	Мука							
	Яйцо							
	Масло сливочное							
	Масло растительное							
	Молоко 2,5%							
	Сахар							
Мармелад								
Дрожжи								
Всего за уплотненный полдник		430	16,08	21,75	34,74	408,19		
Соль йодированная на целый день								
Итого за день:		1435	49,73	59,08	192,3	1362,17		

День: Вторник
 Неделя: первая
 Сез: Весенне - летний
 Возрастная категория 1-3лет

Прием пищи, наименование блюда	Перечень продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
Каша пшеничная молочная, жидкая		180	6,46	9,06	20,31	196,28		2
	Пшено							
	Молоко 2,5%							
	Сахар							
Какао с молоком		150	3,63	4,02	16,33	113,7		18
	Молоко 2,5%							
	Какао							
	Сахар							
Хлеб пшеничный с маслом								15
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,44	92,8		
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,16	33,05		
Всего за завтрак		365	13,17	17	56,24	435,83		
2 завтрак								
Фрукты (Яблоко)		80	0,35	0,35	8,62	36,6		30
Обед								
Салат из отварной свеклы с черносливом		30	0,49	1,5	5,01	41,85		36
	Свекла							
	Чернослив							
Щи из свежей капусты со сметаной		150	3,05	4,38	25,3	84,02		46
	Картофель							
	Капуста свежая							
	Лук							
	Морковь							
	Зелень							
	Масло сливочное							
	Масло растительное							
Сметана								
Курица								
Печень по-строгановски		60	8,76	4,71	2,55	92,55		94
	Печень говяжья							
	Лук репчатый							
	Морковь							
	Мука							
Пюре картофельное		120	2,98	4,1	19,41	128,12		60
	Картофель							
	Масло сливочное							
Компот из сухофруктов		150	0,17	0	15,06	56,19	0,49	22
	Сухофрукты							
	Сахар							
	Витамин "С"						0,035	
Хлеб ржаной		40	1,96	0,04	18,4	82		57
Всего за обед		550	17,41	14,73	85,73	484,73	0,525	
Уплотненный полдник								
Вафли		30	4,8	1,5	26,3	18		72
Чай с лимоном		180	0,002	0,002	10,77	41,58		29
	Чай							
	Лимон							
Вареники (творожные) ленивые со сладкой подливой		150/20	11,35	7,56	10,92	156,21		64 /14
	Мука							
	Яйцо							
	Масло сливочное							
	Творог							
	крупка манная							
повидло								
Сахар								
Всего за уплотненный полдник		380	16,152	9,062	47,99	215,79		
Соль йодированная на целый день								
Итого за день:		1375	47,082	41,142	198,58	1172,95		

День: Среда
 Неделя: первая
 Сез: Весенне - летний
 Возрастная категория 1-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Перечень продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
Каша манная молочная, жидкая		180	5,64	7,87	25,53	197,43		3
	Манка							
	Молоко 2,5%							
	Сахар							
Чай с молоком		150	3,25	3,6	15,69	105,04		19
	Молоко 2,5%							
	Чай							
	Сахар							
Хлеб пшеничный с сыром	Сыр	15	2,51	6,21	0,51	59,22		16
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,44	92,8		
Всего за завтрак		375	14,44	18	61,17	454,49		
2 завтрак								
Сок фруктовый		125	0,45		13,5	57		31
Обед								
Соленый огурец		30	0,6	0,07	2,4	9,8		37
Борщ со сметаной на мясном бульоне		150	3,45	4,47	11,03	86,21		48
	Картофель							
	Лук							
	Свекла							
	Морковь							
	Зелень							
	Масло сливочное							
	Масло растительное							
	Курица							
	Сметана							
Плов из риса с мясом		180	17,64	21,06	42,66	432,22		65
	Фарш говядина							
	Рис							
	Лук репчатый							
	Морковь							
	Томат-паста							
Компот из сухофруктов		150	0,17	0	15,06	56,19	0,49	22
	Сухофрукты							
	Сахар							
	Витамин "С"						0,035	
Хлеб ржаной		40	1,96	0,04	18,4	82		57
Всего за обед		550	23,82	25,64	89,55	666,42	0,525	
Уплотненный полдник								
Компот из свежих яблок		180	0,08	0,08	13,43	52,83		20
	Яблоко или груша							
Колбаса в тесте		70	7,85	12,78	3,85	205,6		68
	Сахар							
Овощи тушеные	Колбаса							11
	Мука							
	Молоко 2,5%							
	Яйцо							
	Сахар							
	Дрожжи							
	Масло растительное							
	Масло сливочное	180	4,7	11,32	15,39	179,32		
	Картофель							
	Капуста							
Суфле куриное		60	13,01	14,1	3,56	196,92		67
	Филе куриное							
	Молоко 2,5%							
	Мука							
	Лук репчатый							
	Яйцо							
Всего за уплотненный полдник		490	12,63	24,18	32,67	437,75		
	Соль йодированная на целый день							
Итого за день:		1540	51,34	67,82	196,89	1615,66		

День: Четверг
 Неделя: первая
 Весенне - летний
 Возрастная категория 1-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Перечень продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
Каша гречневая молочная, жидкая		180	6,97	7,82	39,94	255,15		4
	Гречка							
	Молоко 2,5%							
	Сахар							
Кофейный напиток		150			10,39	39,79		17
	Кофейный напиток							
	Сахар							
Хлеб пшеничный с маслом		30	3,04	0,32	19,44	92,8		15
	Хлеб пшеничный							
	Масло	5						
Всего за завтрак		365	10,01	8,14	69,77	387,74		
2 завтрак								
Пюре фруктовое		125			11	44		32
Обед								
Салат из зеленого горошка		30	1,09	0,07	2,48	23,84		38
	Лук репчатый							
	Зеленый горошек							
Суп овощной со сметаной на курином бульоне		150	3,03	3,99	8,57	79,95		47
	Куры							
	Картофель							
	Капуста свежая							
	Лук							
	Морковь							
	Масло растительное							
Сметана								
Жаркое по домашнему		180	12,3	16,91	26,75	316,41		69
	Фарш говядина со свиной							
	Лук репчатый							
	Томат							
	Масло растительное							
	Масло сливочное							
	Морковь							
Картофель								
Компот из сухофруктов		150	0,17	0	15,06	56,19	0,49	22
	Сухофрукты							
	Сахар							
	Витамин "С"					0,035		
Хлеб ржаной		40	1,96	0,04	18,4	82		57
Всего за обед		550	18,55	21,01	71,26	558,39	0,525	
Уплотненный полдник								
Рисово - рыбная запеканка с сметанным соусом		180/20	15,49	10,03	23,02	271,42		70 /71
	Рыба							
	Масло сливочное							
	Масло растительное							
	Молоко 2,5%							
	Сметана							
	яйцо							
	рис							
	Лук репчатый							
	Морковь							
мука								
Кефир или кисломолочный продукт с сахаром		180	5,04	5,76	13,61	124,67		25
	Кефир							
	Сахар							
Ватрушка с повидлом		70	4,53	4,9	22,61	153,27		79
Всего за уплотненный полдник		450	25,06	20,69	59,24	549,36		
Соль йодированная на целый день								
Итого за день:		1490	53,62	49,84	211,27	1539,49		

День: Пятница
 Неделя: первая
 Весенне - летний
 Возрастная категория 1-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Перечень продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
Каша геркулесовая молочная, жидкая	Геркулес	180	5,88	8,98	18,95	180,42		5
	Молоко 2,5%							
	Сахар							
	Масло сливочное							
Чай с молоком	Молоко 2,5%	150	3,25	3,6	15,68	105,02		19
	Чай							
	Сахар							
Хлеб пшеничный с сыром	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,44	92,8		16
	Сыр	15	2,51	6,21	0,51	59,22		
Всего за завтрак		375	14,68	19,11	54,58	437,46		
2 завтрак								
Фрукты (бананы)		80	1,11	0	16,58	67,34		34
Обед								
Салат свекольный	Свекла	40	0,64	2,02	3,88	35,9		39
	Масло растительное							
Суп с клешками со сметаной на мясном бульоне	Картофель	150	3,69	3,23	13,66	96,53		50
	Морковь							
	Лук							
	Мука пшеничная							
	Яйцо							
	Бульон мясной							
	Масло сливочное							
	Масло растительное							
Голубцы ленивые с отварным мясом в сметанном соусе	Фарш говядина со свиной	70	6,23	7,85	9,52	127,13		95 / 71
	Лук репчатый							
	Капуста							
	Томат							
	Яйцо							
	Рис							
	Масло сливочное							
	Масло растительное							
	Мука							
	Сметана							
Каша гречневая рассыпчатая	Гречка	120	9,1	5,85	41,17	253,48		91
	Вода							
	Соль йодированная							
Компот из сухофруктов	Сухофрукты	150	0,17	0	15,06	56,19	0,49	22
	Сахар							
	Витамин "С"						0,035	
Хлеб ржаной		40	1,96	0,04	18,4	82		57
Всего за обед		550	21,15	16,97	97,81	615,33	0,525	
Уплотненный полдник								
Яйцо варенное вкрутую	яйцо куриное	40	12,7	11,5	0,7	157		76
Изюмный напиток	Изюм	180	0,22		7,42	29,6		26
	Сахар							
Творожная запеканка со сладким соусом	Творог	150/20	22,99	8,29	27,33	369,73		77 / 80
	крупа манная							
	Мука пшеничная							
	Яйцо							
	Сахар							
	Масло сливочное							
	Изюм							
Масло растительное								
Батон		30	2,3	0,9	14,7	69,36		78
Всего за уплотненный полдник		420	23,21	8,29	34,75	399,33		
Соль йодированная на целый день								
Итого за день:		1425	60,15	44,37	203,72	1519,46		

День: Понедельник
 Неделя: вторая
 Сез: Весенне - летний
 Возрастная категория 1-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Перечень продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
Каша пшеничная с рисом, молочная, жидкая (дружба)		180	6,04	7,88	25,54	197,44		6
	Рис							
	Пшено							
	Молоко 2,5%							
	Сахар							
Какао с молоком	Масло сливочное	150	3,62	4,02	16,33	113,7		18
	Молоко 2,5%							
	Какао							
	Сахар							
Хлеб пшеничный с маслом								15
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,44	92,8		
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,16	33,05		
Всего за завтрак		365	12,74	15,82	61,47	436,99		
2 завтрак								
Фрукты (груша)		80	0,32	0,21	7,84	32,6		33
Обед								
Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и с растительным маслом		40	0,38	2,84	1,52	37,72		40
	Лук репчатый							
	Помидоры свежие							
	Огурцы свежие							
Суп гороховый с гречками	Масло растительное							51
	Картофель	150/10	4,37	2,1	12,63	88,8		
	Хлеб пшеничный							
	Лук							
	Морковь							
	Зелень							
	Масло сливочное							
	Масло растительное							
Горох								
Гуляш из говядины	Говядина	60	10,43	11,59	4,41	147,78		75
	Морковь							
	Масло сливочное							
	Масло растительное							
	Томат-паста							
	Мука							
Макаронные отварные	Лук							166,35
	Макаронные	120	4,34	3,03	30,28			
	Масло сливочное							
Компот из сухофруктов	Соль йодированная							22
	Сухофрукты	150	0,17	0	15,06	56,19	0,49	
	Сахар						0,035	
Хлеб ржаной	Витамин "С"							57
		40	1,96	0,04	18,4	82		
Всего за обед		570	21,27	16,76	80,78	541,12	0,525	
Уплотненный полдник								
Суп молочный с овощами		180	3,72	4,33	10,83	96,95		83
	Молоко 2,5%							
	Капуста							
	Картофель							
	Морковь							
	Лук							
Чай с соком	Масло растительное							21
	Масло сливочное							
Чай с соком	Сок	180	0,13		16,54	65,23		21
	Чай							
	Сахар							
	Мука							
Ватрушка с творогом	Творог	70	7,93	4,74	22,42	191,91		84
	Яйцо							
	Молоко 2,5%							
	Масло сливочное							
	Масло растительное							
	Дрожжи							
Всего за уплотненный полдник		430	11,78	9,07	49,79	354,09		
Соль йодированная на целый день								
Итого за день:		1445	46,11	41,86	199,88	1364,8		

День: Вторник
 Неделя: вторая
 Весенне - летний
 Возрастная категория 1-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Перечень продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
Каша пшеничная молочная, жидкая		180	5,58	6,98	20,26	178,42		7
	Пшено							
	Молоко 2,5%							
	Сахар							
Кофейный напиток с молоком		150	20,89	2,44	13,57	86,8		99
	Молоко 2,5%							
	Кофейный напиток							
Хлеб пшеничный с маслом								15
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,44	92,8		
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,16	33,05		
Всего за завтрак		365	29,55	13,34	53,43	391,07		
2 завтрак								
сок фруктовый		125	0,45		13,5	57		31
Обед								
Салат из свежих огурцов с растительным маслом		40	0,3	4,03	0,93	40,17		43
	Огурцы свежие							
	Масло растительное							
	Лук репчатый							
	Соль йодированная							
Рассольник на мясном бульоне со сметаной		150	2,82	4,24	10,18	85,5		52
	Картофель							
	Огурцы соленые							
	Лук							
	Морковь							
	Зелень							
	Сметана							
	Масло растительное							
	Крупа перловка							
Мясо								
Купуста тушенная с мясом		180	13,01	11,95	13,9	215,21		97
	Курица							
	Купуста							
	Рис							
	Морковь							
	Лук							
	Масло растительное							
Масло сливочное								
Компот из сухофруктов		150	0,17	0	15,06	56,19	0,49	22
	Сухофрукты							
	Сахар							
Хлеб ржаной		40	1,96	0,04	18,4	82		57
	Витамин "С"						0,035	
Всего за обед		560	13,39	15,08	52,28	461,29	0,035	
Уплотненный полдник								
Батон		30	2,25	3,54	22,32	173,6		78 /27
Чай сладкий	чай	180			11,7	77,4		
Рыба тушенная в томатном соусе с овощами		70	6,62	3,47	3,08	70,02	1,87	81/80
	Картофельное пюре							
	Рыба (минтай)							
	Морковь							
	Лук репчатый							
	Масло растительное							
	Масло сливочное							
Молоко 2,5%		120	2,98	4,1	19,41	128,12		60
	Соль йодированная							
Соль йодированная								
	Картофель							
	Масло сливочное							
Всего за уплотненный полдник		400	10,9	10,61	56,07	439,13		
Соль йодированная на целый день				36,68	39,51	177,98	1365,86	
Итого за день:		1450	36,68	39,51	177,98	1365,86		

День: Среда
 Неделя: вторая
 Весенне - летний
 Воз Возрастная категория 1-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Перечень продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
Каша ячневая		180	5,71	5,38	30,33	193,58		8
	Ячневая крупа							
	Молоко 2,5%							
	Сахар							
Чай с молоком	Молоко 2,5%	150	3,25	3,6	15,69	105,04		19
	Какао							
	Сахар							
Хлеб пшеничный с сыром	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,44	92,8		25
	Сыр	15	2,51	6,21	0,51	59,22		
Всего за завтрак		375	14,51	15,51	65,97	450,64		
2 завтрак					11	44	3	32
Пюре фруктовое		125						
Обед								
Салат свекольный с яблоками		40	0,86	4,1	9,22	76,66		42
	Свекла отварная							
	Яблоки							
	Сахар							
Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне	Масло растительное	150	3,44	3,87	11,08	86,21		49
	Картофель							
	Капуста свежая							
	Лук							
	Морковь							
	Сметана							
	Крупа пшено							
Запеканка картофельная с отварным мясом с томатно-сметанным соусом	Масло сливочное	150	11,67	5,47	18,21	225,63		85
	Масло растительное							
Компот из сухофруктов	Говядина							86
	Лук репчатый							
	Мука							
	Масло растительное							
	Масло сливочное							
	Картофель							
	Молоко 2,5%							
Хлеб ржаной	Сметана							22
	Томат	20	1,04	2,29	4,85	7,54	0,49	
Хлеб ржаной	Томатно -сметанный соус	150	0,17	0	15,06	56,19	0,035	57
	Сухофрукты							
	Сахар							
Всего за обед		550	7,47	15,77	76,82	534,23	0,525	
Уплотненный полдник								
Макаронные изделия с винегретом овощным		120	4,34	3,03	30,28	166,35		/13
	Макаронные изделия							
	Масло сливочное							
	Масло растительное	60	0,96	3,11	5,04	54,9		
	Картофель							
	Лук репчатый							
	Орешки соевые							
	зеленый горошек							
	Морковь							
	Свекла отварная							
Соль йодированная								
Вафли		30	4,8	1,5	26,3	18		72
Кисломолочный напиток с сахаром		180	5,04	5,76	14,31	127,33		25
	Кефир							
Батон	Сахар							78
	Батон	30	2,3	0,9	14,7	69,6		
Всего за уплотненный полдник		420	17,44	14,3	90,63	436,18		
Соль йодированная на целый день								
Итого за день:		1470	39,42	45,58	244,42	1465,05		

День: Четверг
 Неделя: вторая
 Весенне - летний
 Возрастная категория 1-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Перечень продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
Каша перловая молочная, жидкая		180	7,18	8,42	33,32	237,89		92
	Крупа перловая							
	Молоко 2,5%							
	Сахар							
Какао с молоком	Масло сливочное	150	3,62	4,02	16,33	113,7		18
	Молоко 2,5%							
	Какао							
Хлеб пшеничный с сыром	Сахар							16
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,44	92,8		
	Сыр	15	2,51	6,21	0,51	59,22		
Всего за завтрак		375	13,84	12,76	69,09	444,39		
2 завтрак								
Фрукты (яблоко)		90	0,38	0,38	9,48	43,56	12,58	30
Обед								
Салат из квашенной капусты с луком		40	0,44	2,67	3,06	37,68		41
	Капуста							
	Клюква							
	Масло растительное							
Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	Сахар	150	2,84	3,39	7,19	69,78		53
	Картофель							
	Свекла							
	Лук							
	Морковь							
	Зелень							
	Масло сливочное							
	Масло растительное							
Сметана								
Котлета рыбная	Томат	70	14,24	3,85	6,6	99,26	1,87	77
	Рыба с/м							
	Лук репчатый							
	Молоко 2,5%							
	Масло растительное							
	Масло сливочное							
	Яйцо куриное							
Батон								
Пюре картофельное		110	2,73	3,76	117,44	129,6		60
	Картофель							
	Масло сливочное							
Компот из сухофруктов	Молоко 2,5%	150	0,17	0	15,06	56,19	0,49	22
	Сухофрукты							
	Сахар							
	Витамин "С"						0,035	
Хлеб ржаной		40	1,96	0,04	18,4	82		57
Всего за обед		560	22,38	13,71	167,75	474,51	2,395	
Уплотненный полдник								
Булочка домашняя		70	4,68	4,9	30,93	188,39		87
Кисель		180			23,27	91,76		24
	Кисель							
Лапшевник с творогом со сладким соусом	Сахар							76 /80
	Макаронные изделия	180	16,21	12,26	46,34	361,07		
	Яйцо куриное							
	Творог							
	Молоко 2,5%							
	Масло сливочное							
	Сметана							
Сладкий соус	20	0,9	0,03	11,67	47,02			
Повидло								
Мука								
Всего за уплотненный полдник		450	21,79	17,19	112,21	688,24		
Соль йодированная на целый день								
Итого за день:		1475	58,39	44,04	358,53	1650,7		

День: Пятница
 Неделя: вторая
 Весенне - летний
 Возрастная категория 1-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Перечень продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С		№ рецептуры
			Б	Ж	У				
Завтрак									
Макароны отварные с сыром		180	7,14	9,36	63,18	172,86			9
	Макароны								
	Сыр Масло сливочное								
Чай с молоком		150	3,25	3,6	15,69	105,04			19
	Молоко 2,5%								
	Чай Сахар								
Батон		30	2,3	0,9	14,7	69,6			78
	Батон								
Всего за завтрак		360	12,69	13,86	93,57	347,5			
2 завтрак									
Сок фруктовый		125	0,45		13,5	57			31
Обед									
Салат из свежих помидоров с растительным маслом		40	0,4	4,06	1,39	43,81	13,7		44
	Помидоры свежие								
	Соль йодированная Масло растительное								
Суп картофельный с курицей и с вермшелью		150	2,81	2,76	11,93	86,3			88
	Картофель								
	Морковь								
	Лук								
	Бульон мясной								
	Вермшель Масло сливочное Масло растительное								
Курица отварная		60	15,52	15,67	19,09	203,44			89
	Мясо курицы								
Рис отварной с подливой		100	2,4	2,21	24,2	132			90 /82
	Рис								
	Масло сливочное								
	Соль йодированная								
	Томатный соус Мука Томат-паста	20	0,33	0,03	2,02	10,09			
Компот из сухофруктов		150	0,17	0	15,06	56,19	0,49		22
	Сухофрукты								
	Сахар Витамин "С"						0,035		
Хлеб ржаной		40	1,96	0,04	18,4	82			57
Всего за обед		560	23,59	24,77	92,09	613,83	14,225		
Уплотненный полдник									
Лимонный напиток		180	0,008	0,008	12,31	50,62	4,56		28
	Лимон								
	Вода Сахар								
Омлет		60	4,98	6,65	0,91	88,16	0,29		12
	Масло растительное								
	Молоко								
	Яйцо Масло сливочное								
Капуста тушенная		120	24,93	8,03	9,02	109,81			
	Капуста								
	Морковь								
	Лук								
	Мука								
	Масло сливочное Масло растительное								
Батон		30	3,04	0,32	19,44	92,8			
	Батон								
Всего за уплотненный полдник		390	32,958	15,008	41,68	341,39			
Соль йодированная на целый день									
Итого за день:		1435	69,688	53,638	240,84	1359,72			