

Утверждаю:

Директор МКОУ « Нижне-Сыповская ООШ»

Р.В. Мухамадьяров



Примерное десятидневное меню
для организации питания детей в МКОУ «Нижне-
Сыповская ООШ»
структурное подразделение детский сад
в возрасте от 1 до 3 лет
с 10,5 часовым пребыванием

Введение

Пояснительная записка

При составление данного примерного 10-дневного меню руководствовались методическими рекомендациями СанПиН 2.3/2.4. 3590-20 (утвержденного постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года № 32 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения СанПиН 2.3/2.4.3590-20; книгой «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений», г. Пермь 2013 г.(Уральский региональный центр питания).

Предлагаемое меню является единым для детей дошкольного возраста с 10.5 часовым пребыванием детей в МКОУ «Нижне-Сыповская ООШ» структурное подразделение детский сад, что составляет (65-80 %) от суточной нормы. Питание дифференцировано по величине разового и суточного объема пищи. Суммарные объемы блюд по приемам пищи соответствует «рекомендуемым суточным набором продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях (г., мл., на 1 ребенка/сутки)». В детском саду организуется 4-х разовое питание: 1 завтрак , 2 завтрак, обед, полдник . В промежутке между завтраком и обедом рекомендуется дополнительный прием пищи- второй завтрак, который включает в себя: напиток, сок и (или) свежие фрукты.

Примерное 10-дневное меню содержит информацию в соответствии с Приложением. Приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептов для детского питания. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном 10-дневном меню, соответствуют их

наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептов. Учитывается не допущение повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в одних и тот же день или последующие два дня.

Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых отражена рецептура и технология приготавливаемых блюд и кулинарных изделий. Технологические карты оформлены согласно Приложению .

Фактический рацион питания соответствует утвержденному примерному меню.

На завтрак используется горячие блюда (каша, запеканка, творожные и яичные блюда и др.), бутерброда и горячего напитка. Обед включает закуску(салат или порционные овощи), первое блюдо(суп), второе блюдо из мяса, рыбы), напиток (компот или кисель). Полдник включает напиток(молоко, кисломолочные напитки, чай) с булочными или кондитерскими изделиями без крема, допускается выдача творожных или крупяных запеканок и блюд.

В детском саду с примерным 10-дневным меню предусмотрено ежедневное использование в питании детей: молока, кисломолочных напитков, мяса (или рыбы), картофеля, овощей, фруктов, хлеба, круп, сливочного и растительного масла, сахара, соли. Остальные продукты (творог, сыр, соки, и другие) включает 2 – 3 раза в неделю.

Ассортимент блюд, на основе, которого сформировано примерное меню, включает только те блюда и кулинарные изделия, которые по рецептурам и технологии приготовления соответствуют гигиеническим требованиям.

Для гарантии удовлетворения физиологической потребности детей в основных пищевых веществах и энергии придерживаемся примерного набора продуктов.

Замена отдельных видов продовольственного сырья и пищевых продуктов при приготовлении блюд и кулинарных изделий, предусмотренных рационом питания, проводится в соответствии с нормами взаимозаменяемости продуктов.

В исключительных случаях, в течение ограниченного времени, как правило, в случаях неожиданных срывов поставки продуктов, допускается при формировании рациона питания использовать в его составе кулинарные изделия и блюда, приготовленные из других видов сырья со схожей пищевой ценностью. Так, блюда из рыбы, яиц, творога могут служить для замены ими мясных блюд равных им по пищевой ценности. В тоже время мясо нельзя заменять крупой, а молоко фруктами и т.д. в отдельные дни, при отсутствии натуральных продуктов, могут использоваться консервированные молочные, овощные, мясные консервы.

Количество витаминизации третьего блюда должно обеспечивать не более 15% от суточной потребности детей в витаминах и меняется в зависимости от состава напитка, в том числе для приготовления блюд и напитков; в случае использования продуктов промышленного выпуска, содержащих сахар (сгущенное молоко, кисели и др.), выдача сахара уменьшается в соответствии с его количеством, поступающим в составе используемого готового продукта.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:								
1	КАША КУКУРУЗНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,4	7,2	37,6	224,9	0,0	252
2	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,025	3,12	1,04	37,4	0,0	111
3	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,0	12,25	45	0,0	503
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,52	0,16	9,84	47	0,0	114
Итого завтрак:		350	6,025	10,48	60,73	354,3	0,0	
Второй завтрак								
1	КЕФИР	135	3,9	3,37	5,4	67,5	0,94	535
Итого за второй завтрак:		135	3,9	3,37	5,4	67,5	0,94	
Обед:								
1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	40	0,4	3,08	1,4	44	6,6	30
2	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ	150/10	5,67	5,18	4,78	97,4	12,02	147
3	РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60	5,82	3,12	3,74	58,2	0,96	348
4	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,1	4,4	10,9	92	3,4	434
5	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,5	0,1	12,1	46	2	537
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,46	14,36	70	0,0	115
Итого за обед:		560	17,13	16,34	47,28	408	24,98	
Полдник:								
1	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ	130	9,6	9,08	10,56	170	0,24	319
2	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,075	0,0	11,4	45,75	2,8	504
Итого за полдник:		280	9,675	9,08	21,96	215,75	3,04	
Всего за день:		1325	36,73	39,27	135,37	1045,55	28,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:								
1	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,6	5,61	27,4	182,25	1,005	270
2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,56	2,61	0	34,3	0,07	106
3	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,0	12,25	45	0,0	503
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,28	0,24	14,76	70,5	0,0	114
Итого за завтрак		350	10,52	8,46	54,41	332,05	1,075	
Второй завтрак:								
1	ФРУКТ БАНАН	100	1,12	0,38	15,75	72	7,5	118
Итого за второй завтрак:		100	1,12	0,38	15,75	72	7,5	
Обед:								
1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	30	0,48	3,03	2,88	40,8	8,34	2
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	2,9	3,21	12,09	88,95	3,50	149
3	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	3,01	0,36	15,5	77,28	0,008	297
4	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	50	7,9	7,8	7,15	143	0,0	386
5	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,34	0,0	20,25	82,5	0,38	527
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,0	115
Итого за обед:		520	16,61	14,76	67,89	484,73	12,228	
Полдник:								
1	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	3,8	1,1	28,1	142	0,1	585
2	РЯЖЕНКА	150	3,35	3,75	7	75	1,05	535
Итого за полдник:		200	7,15	4,85	35,1	217	1,15	
Всего за день:		1170	35,4	29,45	173,15	1105,78	21,953	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак :								
1	КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» ВЯЗКАЯ	150	5,73	7,52	23,04	182,72	1,2	272
2	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,025	4,125	0,04	37,4	0,0	111
3	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,0	11,25	45	0,0	503
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,28	0,24	14,76	70,5	0,0	114
Итого за завтрак		350	8,11	11,885	49,09	335,62	1,2	
Второй завтрак:								
1	КЕФИР	135	3,9	3,37	5,4	67,5	0,94	535
Итого за завтрак:		135	3,9	3,37	5,4	67,5	0,94	
Обед:								
1	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	30	0,33	3,03	3,18	41,4	4,6	5
2	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150/5	1,144	3,97	4,54	58,48	8,15	131
3	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА С СОУСОМ	60	10,3	11	2,1	148	0,65	373
4	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	110	4,57	4,18	19,8	134,96	0,0	243
5	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,34	0,0	20,25	82,5	0,38	527
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,0	115
Итого за обед:		525	18,0	22,42	56,55	500,14	13,78	
Полдник:								
1	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,2	2,3	29,3	155,2	0,0	589
2	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,5	0,1	10,1	46	2	537
Итого за полдник:		200	4,7	2,4	39,4	201,2	2	
Всего за день:		1210	34,71	40,075	150,44	1104,96	17,92	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак :								
1	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	130	5,67	8,36	24,13	194,4	0,88	264
2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,56	2,61	0,0	34,3	0,07	106
3	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,0	13,5	54	0,0	503
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,0	114
Итого за завтрак		350	10,6	11,21	52,39	353,2	0,95	
Второй завтрак:								
1	РЯЖЕНКА	150	4,35	3,75	6	75	1,05	535
Итого за второй завтрак:		150	4,35	3,75	6	75	1,05	
Обед:								
1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	40	0,4	4,08	1,4	44	6,6	30
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	150/20	6,87	6,93	9,84	129,05	0,57	163
3	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	110	7,56	7,4	19,6	176	0,2	375
4	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	150	0,34	0,15	16,65	69,75	8,7	529
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,0	115
Итого за обед:		500	17,15	18,92	57,51	471	16,07	
Полдник:								
1	ФРУКТ АПЕЛЬСИН	95	0,45	0,1	4,05	21,5	90	118
2	БЛИНЧИКИ	40	3	4,95	11,9	104,5	0,25	547
3	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,0	11,25	45	0,0	503
Итого за полдник:		285	3,53	5,05	27,2	171	90,25	
Всего за день:		1285	35,63	38,93	143,1	1070,2	108,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак:								
1	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,13	4,7	19,08	131,4	0,8	171
2	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,12	1,04	37,4	0,0	111
3	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,75	3,3	24,78	139,5	1,28	509
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	0,0	114
Итого за завтрак		355	9,42	11,28	54,74	355,3	2,08	
Второй завтрак:								
1	КЕФИР	135	3,9	3,37	5,4	67,5	0,94	535
Итого за второй завтрак:		135	3,9	3,37	5,4	67,5	0,94	
Обед:								
1	САЛАТ ОВОЩНОЙ	40	0,52	4,32	4,72	52	3,36	82
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	150	5,9	2,89	10,09	86,1	7,275	156
3	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	110	9,68	1,15	23,24	139,68	0,0	422
4	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5,2	8,45	0,5	115	0,0	400
5	СОК ФРУКТОВЫЙ(ЯБЛОЧНЫЙ)	150	0,5	0,1	11,1	46	2	537
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,98	0,36	10,02	52,2	0,0	115
Итого за обед:		540	23,78	17,27	59,67	490,98	12,635	
Полдник:								
1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	6,2	7,6	9,17	127,5	0,18	319
2	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,07	0,0	12,4	45,75	2,8	504
Итого за полдник:		280	6,27	7,6	21,57	173,25	2,98	
Всего за день:		1310	43,37	39,52	141,38	1087,03	18,635	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак:								
1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,8	8	24,45	212,3	1,02	254
2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,5	2,6	0,0	34,3	0,07	106
3	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	26,8	2,4	14,3	71,1	1,17	513
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,16	9,84	47	0,0	114
Итого за завтрак:		360	37,6	13,16	48,59	364,7	2,26	
Второй завтрак:								
1	РЯЖЕНКА	135	3,9	3,37	5,4	67,5	0,94	535
Итого за второй завтрак:		135	3,9	3,37	5,4	67,5	0,94	
Обед:								
1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	40	0,6	2,2	3,36	35,6	2,28	51
2	СУП КРЕСТЬНСКИЙ С КРУПОЙ И МЯСОМ	150/10	13,47	5	8,73	95,8	6	160
3	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	60	12,1	7,8	0,344	146,2	2,84	409
4	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	3,7	3,6	3,9	63	17	428
5	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,34	0,0	20,25	82,5	0,38	527
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,0	115
Итого за обед:		550	32,85	19,08	49,944	492,7	28,5	
Полдник:								
1	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,9	22,3	125,1	0,0	609
2	ФРУКТ ЯБЛОКО	95	0,2	0,2	4,9	23	8	118
3	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,0	11,25	45	0,0	503
Итого за полдник:		275	2,53	3,1	38,45	193,6	8	
Всего за день:		1320	76,88	38,71	142,384	1118,5	39,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак:								
1	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА «ДРУЖБА»	150	3,95	8,25	21,8	170	0,99	266
2	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,12	1,04	37,4	0,0	111
3	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,0	13,5	54	0,0	503
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	16,76	70,5	0,0	114
Итого за завтрак		365	6,34	11,61	53,1	331,9	0,99	
Второй завтрак:								
1	КЕФИР	135	3,9	3,37	5,4	67,5	0,94	535
Итого за второй завтрак:		135	3,9	3,37	5,4	67,5	0,94	
Обед:								
1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	40	0,72	4,5	6,3	61,2	12,5	2
2	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	150/5	1,3	3,65	11,85	69,5	7,4	137
3	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	110	12,1	8,5	10,9	204,6	4,1	374
4	СОК ФРУКТОВЫЙ(ЯБЛОЧНЫЙ)	150	0,5	0,1	11,1	46	2	537
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	1,98	0,36	13,02	52,2	0,0	115
Итого за обед:		465	16,6	17,11	53,17	433,5	26	
Полдник:								
1	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ИЗ ТВОРОГА	130	9,2	7,5	13,9	166,06	0,15	331
2	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,07	0,0	12,4	45,75	2,8	504
Итого за полдник:		280	9,27	7,5	26,3	211,81	2,95	
Всего за день:		1245	36,11	39,59	138	1044,71	30,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак:								
1	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,2	5,34	27,2	183,09	1,17	268
2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,56	2,61	0,2	34,3	0,07	106
3	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,075	0,0	12,4	45,75	2,8	504
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	15,76	70,5	0,0	114
Итого за завтрак		350	10,115	8,19	55,56	333,64	4,04	
Второй завтрак:								
1	ФРУКТ БАНАН	100	1,125	0,38	15,75	72	7,5	118
Итого за второй завтрак:		75	1,125	0,38	15,75	72	7,5	
Обед:								
1	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	40	0,49	3,5	6,7	62,1	6,93	5
2	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ И КУРОЙ	150	4,9	5,7	9,4	102,3	3,7	162
3	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	110	10,2	7,96	5,8	150	14,88	377
4	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	150	0,34	0,15	16,65	69,75	8,7	529
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	1,98	0,36	12,02	52,2	0,0	115
Итого за обед:		460	17,91	17,67	50,57	436,35	34,21	
Полдник:								
1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	5,6	7,7	1,7	106	0,2	535
2	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,58	11,28	52,4	0,0	117
3	РЯЖЕНКА	150	4,35	3,75	7	75	1,05	535
Итого за полдник:		300	11,45	12,03	19,98	233,4	1,25	
Всего за день:		1185	40,6	38,27	141,86	1075,39	47	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак:								
1	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,71	8,87	29,75	209,55	1,07	259
2	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,025	4,125	1,04	37,4	0,0	111
3	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,0	14,5	54	0,0	503
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	0,0	114
Итого за завтрак		355	6,345	13,155	55,13	347,95	1,07	
Второй завтрак:								
1	КЕФИР	135	3,9	3,37	5,4	67,5	0,94	535
Итого за завтрак:		135	3,9	3,37	5,4	67,5	0,94	
Обед:								
1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,4	2,3	3,62	28,8	6,3	31
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	3,73	3,9	11,6	97,4	7,9	154
3	АЗУ	110	12,19	12,60	16,55	228,62	6,62	370
4	СОК ФРУКТОВЫЙ(ЯБЛОЧНЫЙ)	150	0,5	0,1	10,1	46	2	537
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	1,32	0,24	7,68	34,8	0,0	115
Итого за обед:		460	18,14	19,14	49,55	435,62	22,82	
Полдник:								
1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	110	6,05	5,05	18	68,75	0,05	301
2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	10,84	47	0,0	114
3	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,075	0,0	11,4	45,75	2,8	504
Итого за полдник:		280	7,645	5,21	40,24	161,5	2,85	
Всего за день:		1230	36,03	40,875	150,32	1012,57	27,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак :								
1	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,75	3,945	17,23	109,5	0,92	171
2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,56	2,61	0,2	34,3	0,07	106
3	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,4	2,03	13,9	59,25	0,96	514
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,28	0,24	16,76	70,5	0,0	114
Итого за завтрак		350	11,99	8,825	48,09	273,55	1,95	
Второй завтрак:								
1	РЯЖЕНКА	135	3,9	3,37	5,4	67,5	0,94	535
Итого за завтрак:		135	3,9	3,37	5,4	67,5	0,94	
Обед:								
1	САЛАТ ОВОЩНОЙ	30	0,39	3,24	3,04	39	2,5	82
2	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	150/10	4,02	8,56	10,2	86,5	5,5	136
3	ПЛОВ ИЗ МЯСА КУРЫ	120	9,12	9,06	25,6	204,6	0,74	411
4	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	150	0,34	0,15	17,65	69,75	8,7	529
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	11,02	52,2	0,0	115
Итого за обед:		490	15,85	21,37	67,51	452,05	17,44	
Полдник:								
1	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	130	7,2	5,5	10,3	115,8	0,12	327
2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,0	11,25	45	0,0	503
Итого за полдник:		280	7,28	5,5	21,55	160,8	0,12	
Всего за день:		1255	39,02	39,065	142,55	953,9	20,45	