

МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ"

Приказ

19.08.2025 г.

№ 187

**Об утверждении примерного
10-дневного меню для
воспитанников дошкольную группы полного
дня пребывания детей при
МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ"
структурное подразделение детский сад**

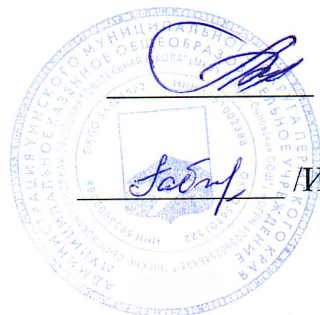
В соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20 "санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", с целью организации общественного питания населения", с целью организации сбалансированного питания детей, осуществления качественного и систематического контроля за организацией питания воспитанников, контроля качества доставляемых продуктов и соблюдения санитарно-гигиенических требований при приготовлении и раздаче пищи в МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ",

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить 10-дневное меню для воспитанников дошкольной группы полного дня пребывания детей при МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" структурное подразделение детский сад:
 - 1.1. для детей в возрасте от 1 до 3 лет;
 - 1.2. для детей в возрасте от 3 до 7 лет.
2. Повару Габтульзяновой ИР. учитывать рекомендации данного меню в приготовлении пищи.
3. Контроль за исполнением данного приказа оставляю за собой.

Директор школы

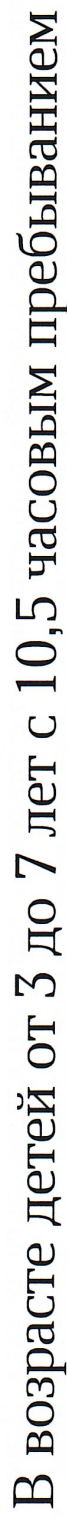
С приказом ознакомлена:



/Г.И. Ахмаева/

/И.Р. Габтульзянова/

"19" августа 2025 г.



Введение

Пояснительная записка

При составление данного примерного 10-дневного меню руководствовались методическими рекомендациями СанПиН 2.3./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 и 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 приготовления 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

сель). Полдник включает напиток(молоко, кисломолочные напитки, чай) с булочными или кондитерскими изделиями без крема, допускается выдача творожных или крупяных запеканок и блин.

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.

Количество витаминизации третьего блюда должно обеспечивает 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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1.								
Завтрак								
:								
1	КАША КУКУРУЗНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,9	6,14	42,07	253,08	0	252
2	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	7,25	0,08	74,8	0	111
3	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0	13,5	54	0	503
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	16,76	70,5	0,0	114
Итого за завтрак		400	7,32	13,63	72,41	452,38	0	
Второй завтрак:								
1	КЕФИР	180	5,22	4,5	7,2	90	1,08	535
Итого за второй завтрак:		180	5,22	4,5	7,2	90	1,08	
Обед:								
1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,6	4,12	4,1	66	9,9	30
2	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ	200/30	8,308	8,66	9,055	157,46	16,115	147
3	РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	7,76	3,16	3,32	77,6	1,28	348
4	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,5	4,2	15,08	110,4	4,08	434
5	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	180	0,75	0,15	15,15	69	3	537
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Итого за обед:		730	23,218	20,89	63,405	567,46	34,375	
Полдник:								
1	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ	150	12	10,6	13,95	212,5	0,3	319
2	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0	15,2	61	2,8	504
Итого за полдник:		350	12,1	10,6	27,15	273,5	3,1	
Всего за день:		1660	47,858	49,62	172,165	1383,34	38,555	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:								
1	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,6	6,7	33,85	218,7	1,2	270
2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,56	2,61	0,0	34,3	0,07	106
3	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0	14,5	54	0	503
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,28	0,24	14,76	71	0	114
Итого за завтрак		410	11,53	9,55	63,11	378	1,27	
Второй завтрак:								
1	ФРУКТ БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	10	118
Итого за второй завтрак:		100	1,5	0,5	21	96	10	
Обед:								
1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,96	6,06	6,76	81,6	16,68	2
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	1,84	3,4	14,1	86,4	6,94	149
3	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	3,7	0,45	20,4	96,6	0,01	297
4	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	70	10,6	10,5	9,5	171,6	0	386
5	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,45	0	25,3	99	0,45	527
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,46	13,36	69,6	0	115
Итого за обед:		680	20,19	20,87	89,42	604,8	24,08	
Полдник:								
1	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	5,7	1,3	35,7	170,4	0,12	585
2	РЯЖЕНКА	200	5,22	4,5	7,2	100	1,08	535
Итого за полдник:		260	10,92	5,8	42,9	270,4	1,2	
Всего за день		1450	44,14	36,72	216,43	1349,2	36,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3					У			
Завтрак :								
1	КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» ВЯЗКАЯ	180	6,4	8,4	27,9	205,5	1,3	272
2	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	111
3	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,09	0	14,5	54	0	503
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,28	0,24	14,76	71	0	114
Итого за завтрак		430	8,82	16,89	57,24	405,3	1,3	
Второй завтрак:								
1	КЕФИР							
Итого за второй завтрак:		180	5,22	4,5	7,2	90	1,08	535
Обед:		180	5,22	4,5	7,2	90	1,08	
1	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,66	6,06	6,36	82,8	9,24	5
2	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	180/10	1,18	3,4	7,04	56,3	9,7	131
3	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА С СОУСОМ	70	10,3	11	3,1	148,5	0,65	373
4	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	130	5,7	5,2	25,7	168,7	0	243
5	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,45	0	24,3	99	0,45	527
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,46	13,36	69,6	0	115
Итого за обед:		670	20,93	26,12	79,86	624,9	20,04	
Полдник:								
1	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	80	6,6	3,64	47,8	243	0	589
2	СОК ФРУКТОВЫЙ(ЯБЛОЧНЫЙ)	180	0,8	0,17	17,1	78,2	3,4	537
Итого за полдник:		250	7,4	3,81	64,9	321,2	3,4	
Всего за день:		1530	42,37	51,32	209,2	1441,4	25,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак:								
1	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	7,8	11,5	35,5	222	1,2	264
2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,56	2,61	0,5	34,3	0,07	106
3	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0	15,5	54	0	503
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,28	0,24	14,76	71	0	114
Итого за завтрак		410	12,73	14,35	66,26	381,3	1,27	
Второй завтрак:								
1	РЯЖЕНКА	180	5,22	4,5	7,2	90	1,08	535
Итого за второй завтрак:		180	5,22	4,5	7,2	90	1,08	
Обед:								
1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,6	6,12	4,1	66	9,9	30
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	200/30	10,06	9,88	15,12	181,5	0,57	163
3	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	9,07	8,9	25,6	352	0,2	375
4	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	180	0,45	0,18	19,9	83	10,4	529
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,46	13,36	69,6	0	115
Итого за обед:		710	22,82	25,54	78,08	752,1	21,07	
Полдник:								
1	БЛИНЧИКИ	60	4,44	7,33	19,72	154,66	0,37	547
2	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,0	11,25	45	0,0	503
3	ФРУКТ АПЕЛЬСИН	100	0,6	0,15	6,07	32,25	7,5	118
Итого за полдник:		340	5,12	7,48	37,04	231,91	7,87	
Всего за день:		1560	45,89	51,87	188,6	1455,31	31,29	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептурный
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак:								
1	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,1	3,73	25,08	131,4	0,82	171
2	Масло порциями	10	0,05	8,2	0,08	74,8	0	111
3	Какао с молоком	180	4,5	2,9	29,53	167,4	1,53	509
4	Хлеб	40	2,28	0,24	14,76	71	0	114
	Итого за завтрак:	410	11,93	15,07	69,45	444,6	2,35	
Второй завтрак:								
1	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,08	535
	Итого за второй завтрак:	180	5,22	4,5	7,2	90	1,08	
Обед:								
1	Салат овощной	60	0,78	5,48	6,08	78	5,04	82
2	Суп картофельный с рыбой	200	7,88	3,83	15,12	114,8	9,7	156
3	Пюре гороховое	130	11,6	1,15	26,2	139,6	0	422
4	Котлеты мясные	70	10,5	7,5	6,5	132	0	417
5	Сок фруктовый (яблочный)	180	0,75	0,15	15,2	69	3	537
6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,43	13,36	69,6	0	115
	Итого за обед:	680	34,15	18,54	80,46	532	17,74	
Полдник:								
1	Запеканка из творога	150	12	10,6	15,95	212,5	0,3	319
2	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	2,8	504
	Итого за полдник:	350	12,1	10,6	31,2	273,5	3,1	
	Всего за день:	1620	63,4	48,71	188,31	1340,1	24,27	

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	180	8,24	11,6	37,3	254	1,2	254
2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,56	2,61	0,0	34,3	0,07	106
3	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	26,8	2,61	0,0	34,3	0,07	509
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,28	0,24	14,78	71	0	114
Итого за завтрак		410	39,8	16,85	52,08	430,4	2,44	
Второй завтрак:								
1	РЯЖЕНКА	180	5,22	4,5	7,3	90	1,08	535
Итого за второй завтрак:		180	5,22	4,5	7,3	90	1,08	
Обед:								
1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,9	3,3	7,04	53,4	3,42	51
2	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И МЯСОМ	200/10	4,42	5,98	5,64	118,3	7,96	160
3	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	80	18,86	13,03	3,46	194,31	3,772	409
4	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	4,4	4,3	7,6	75,6	20,4	428
5	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,45	0	25,3	99	0,45	527
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,46	13,36	69,6	0	115
Итого за обед:		700	31,67	27,07	62,4	610,21	36,002	
Полдник:								
1	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0	15,5	54	0	503
2	ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	35,7	166,8	0	
3	ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,3	0,3	7,3	35,2	7,5	
Итого за полдник:		320	3,39	4,2	58,5	256	7,5	
Всего за день:		1610	80,08	52,62	180,3	1386,61	47,202	

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»	180	4,7	9,5	29,6	203,6	1,19	266
2	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,2	0,08	74,8	0	111
3	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0	13,59	54	0	503
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,28	0,24	14,76	72	0	114
Итого за завтрак		410	7,12	17,94	58,03	404,4	1,19	
Второй завтрак:								
1	КЕФИР	180	5,22	4,5	7,3	90	1,08	535
Итого за второй завтрак:		180	5,22	4,5	7,3	90	1,08	
Обед:								
1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,96	4,06	6,76	81,6	16,68	2
2	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	180/5	1,4	3,1	12,2	76,5	8,9	137
3	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	17,6	13,7	15,2	344,5	5,1	374
4	СОК ФРУКТОВЫЙ(ЯБЛОЧНЫЙ)	180	0,8	0,13	17,9	78,2	3,4	537
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Итого за обед:		685	23,53	21,59	68,76	682,3	33,65	
Полдник:								
1	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ИЗ ТВОРОГА	150	11,8	7,04	15,4	174,8	0,16	331
2	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,09	0	13,68	54,9	2,5	504
Итого за полдник:		330	11,89	7,04	29,08	229,7	2,66	
Всего за день:		1605	48,29	51,07	163,17	1406,4	39,01	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак:								
1	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,58	6,7	31,8	193,8	1,24	268
2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,56	2,61	0,0	34,3	0,07	106
3	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,09	0	14,68	54,9	2,5	504
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,28	0,24	14,78	72	0	114
Итого за завтрак		410	10,51	9,55	61,26	353,5	3,81	
Второй завтрак:								
1	ФРУКТ БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	10	118
Итого за второй завтрак:		100	1,5	0,5	21	96	10	
Обед:								
1	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,66	6,06	7,38	82,8	9,24	5
2	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ	200/20	6,6	7,5	15,3	136,1	1,2	162
3	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	12,7	12,4	8	270	18,6	377
4	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	180	0,45	0,18	21,9	83	10,4	529
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,46	13,36	69,6	0	115
Итого за обед:		700	23,05	26,6	65,94	641,5	39,44	
Полдник:								
1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	6,7	10,4	3,9	127,2	0,24	535
2	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,8	18,3	78,6	0,0	117
3	РЯЖЕНКА	200	4,3	3,7	7	100	1,05	535
Итого за полдник:		380	13,2	14,9	29,2	305,8	1,29	
Всего за день:		1590	48,26	51,55	177,4	1396,8	54,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак:								
1	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,6	8,6	35,3	251	1,3	259
2	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	111
3	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0	13,5	54	0	503
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	16,76	70,5	0	114
Итого за завтрак		400	8,02	17,09	65,64	450,3	1,3	
Второй завтрак:								
1	КЕФИР	180	5,22	4,5	7,2	90	1,08	535
Итого за второй завтрак:		180	5,22	4,5	7,2	90	1,08	
Обед:								
1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,54	3,06	3,16	38,4	8,5	31
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	4,6	3,88	15,12	114,8	8,86	154
3	АЗУ	200	14,57	13,6	20,6	305,8	7,9	370
4	СОК ФРУКТОВЫЙ(ЯБЛОЧНЫЙ)	180	0,8	0,17	17,1	78,2	3,4	537
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	13,02	52,2	0	115
Итого за обед:		690	22,49	21,07	69	589,4	28,66	
Полдник:								
1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	7,2	5,06	22,4	165	0,06	301
2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	10,84	47	0,0	114
3	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,09	0	13,68	54,9	2,5	504
Итого за полдник:		330	8,81	5,22	46,9	266,9	2,56	
Всего за день:		1600	44,54	47,88	188,74	1396,6	33,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак:								
1	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,7	5,2	22,9	146	0,9	171
2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,56	2,61	0,0	34,3	0,07	106
3	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	2,7	16,9	79	1,3	513
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,28	0,24	14,76	71	0	114
Итого за завтрак		450	13,74	10,75	54,56	330,3	2,27	
Второй завтрак:								
1	РЯЖЕНКА	180	5,22	4,5	7,2	90	1,08	535
Итого за второй завтрак:		180	5,22	4,5	7,2	90	1,08	
Обед:								
1	САЛАТ ОВОЩНОЙ	60	0,78	6,48	6,09	78	5,04	82
2	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	200/20	7,18	7,3	12,8	134,2	7,3	136
3	ПЛОВ ИЗ МЯСА КУРЫ	200	12,1	12	32,8	272,9	0,9	441
4	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	180	0,45	0,18	19,9	83	10,4	529
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,46	13,36	69,6	0	115
Итого за обед:		700	23,15	26,42	84,95	637,7	23,64	
Полдник:								
1	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	150	12,7	9,8	19,5	204,5	0,2	327
2	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0	13,5	54	0	503
Итого за полдник:		330	12,79	9,8	33	258,5	0,2	
Всего за день:		1660	54,9	51,47	179,71	1316,5	27,19	