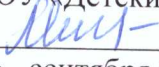
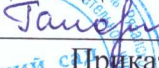



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 112»  
МБДОУ «Детский сад № 112»

390037, г. Рязань, ул. Советской Армии, 10 а  
ОГРН 1026201110374  
ИНН 6230031808 КПП 623001001

телефон 8 (4912) 41-33-29  
факс 8 (4912) 41-32-33  
e - mail: ds112.ryazan@ryazan.gov.ru

<p><b>СОГЛАСОВАНО</b> Председатель Совета Учреждения МБДОУ «Детский сад № 112»  Е.Н. Михайлова « 30 » сентября 2024 года</p>	<p><b>УТВЕРЖДАЮ</b> Заведующий МБДОУ «Детский сад № 112»  Галахова С.К. Приказ № 177 - ОД от 30.09.2024 г.</p> 
---	--

**Десятидневное меню**  
для организации питания детей с 3х -7и лет,  
посещающих МБДОУ «Детский сад № 112»  
с 12-ти часовым пребыванием

Разработанное на основе:

1. Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации 2021/ Перевалов А.Я., Тапешкина Н.В.

**Неделя первая. Понедельник. Первый день.**

№ ре- цеп- та	Прием пищи, наименование блюд	Масса порци- и	Пищевые вещества, г			Энерге- тическ- ая ценнос- ть, ккал	Витамины			Минераль- ные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
235	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7	6	36	234	0.05	0.09	0.16	125	1.3
465	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.3	11.6	78	0.36	0.12	1.17	111	0.12
69	Бутерброд со сливочным маслом	38	1.8	8	14.8	104.5	0.08	0.04	0.77	13	0.80
	<b>итого за завтрак</b>	<b>418</b>									
	<b>ВТОРОИ ЗАВТРАК</b>										
	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	14	2.8
	<b>ОБЕД</b>										
104	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.5	4	4	61	0.05	0.1	0.5	19.7	0.57
372	Биточки из птицы припущенные	70	12.3	8.2	20.8	203	0.18	0.14	21	6	0.6
410	Соус сметанный с томатом	30	0.1	5.6	1.6	51	0.03	0.02	0.04	26	0.01
205	Каша рисовая рассыпчатая	150	5	3	24	160	0.11	11.9	3.5	62.4	0.8
494	Компот из кураги	180	0.5	0	18	80	-	-	0.4	31.82	1.24
574	Хлеб ржаной	50	4	0.5	20	103	0.04	0.025	-	10.5	1.0
	<b>итого за обед</b>	<b>680</b>									
	<b>ПОЛДНИК</b>										
	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	101	0.08	0.32	2.74	252.8	0.22
578	Сушки	30	2.8	0.45	24.8	88	0.08	0.04	0.77	13	0.80
	<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>									
	<b>УЖИН</b>										
259	Макароны отварные с сыром	150	6	7	22	174	0.009	0.021	0.08	16.2	0.03
457	Чай с сахаром	180	2	1	7.3	35	-	-	6	10.44	0.48
573	Хлеб пшеничный	30	2.8	0.45	22.8	80.5	0.08	0.04	0.77	13	0.80
82	Фрукт (яблоко)	100	0.5	0.3	20.8	43	0.05	0.57	0.7	12	0.50
	<b>итого за ужин</b>	<b>460</b>									
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1988</b>	56.7	59.0	260.	1.477	0.85	1.19	46.9	764.2	10.2
				3	2				6	6	8

**Неделя первая. Вторник. Второй день.**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
213	Каша гречневая вязкая	200	5	5.2	28	201.2	0.08	0.12	4.74	99.10	0.74
462	Какао с молоком	180	3.7	3.2	15.5	97	0.06	0.18	14.8	152.9	0.54
69	Бутерброд со сливочным маслом	33	1.8	8	14.8	104.5	0.08	0.04	0.77	13	0.80
<b>итог за завтрак</b>		<b>413</b>									
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
82	Фрукт	100	0.4	0.4	8.8	40.4	0.04	0.02	-	10.5	-
<b>ОБЕД</b>											
26	Салат из свёклы отварной	60	0.7	3	4	45.7	0.03	0.03	4.17	12.71	7.92
118	Суп крестьянский с крупой	200	2.2	2.7	9	72	0.15	0.07	8.82	53.27	1.1
333	Голубцы ленивые	70	6.7	4.5	11.6	126	0.08	0.12	4.74	99.10	0.74
377	Пюре картофельное	150	2.68	5.6	7.8	95	0.06	0.18	14.8	152.9	0.54
487	Компот из яблок с лимоном	180	0.5	0	17	75	-	-	0.40	14.48	0.94
574	Хлеб ржаной	50	4	0.5	20	103	0.04	0.02	-	10.5	1.0
<b>итог за обед</b>		<b>710</b>									
<b>ПОЛДНИК</b>											
	Кисломолочный продукт	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	14	2.8
573	Хлеб пшеничный	30	7.5	2.3	2.5	144	0.03	0.03	4.17	12.71	7.92
<b>итог за полдник</b>		<b>230</b>									
<b>УЖИН</b>											
535	Пирожки печеные из сдобного теста	60	6.1	8	3	100	0.1	0.06	9.3	17.06	2.46
457	Чай с сахаром	180	2	1	7.3	35	0.03	-	8	23	0.42
<b>итог за ужин</b>		<b>240</b>									
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1693</b>	<b>58</b>	<b>61.4</b>	<b>264.4</b>	<b>1842</b>	<b>1.14</b>	<b>7.01</b>	<b>181.9</b>	<b>739.7</b>	<b>11.17</b>
					<b>0</b>			<b>5</b>	<b>9</b>		

**Неделя первая. Среда. Третий день.**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
234	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	7	8.2	29	221.6	0.1	0.22	0.9	1.39	1.5
462	Какао с молоком	180	3.7	3.2	14.5	97	0.06	0.18	14.8	152.9	0.54
69	Бутерброд со сливочным маслом	38	1.8	8	14.8	104.5	0.08	0.04	0.77	13	0.80
<b>итог за завтрак</b>		<b>418</b>									
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	14	2.8
<b>ОБЕД</b>											
95	Борщ с капустой и картофелем	200	1.7	4.2	5.7	65	0.12	0.15	15.6	61.25	2.2
345	Рулет из мяса с яйцом (паровой)	70	13.6	10.3	13	134	0.03	0.12	0	8	1.3
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	4.3	5.6	20.3	141.6	0.06	0.03	0	4.74	1.5
408/ КГП№3	Соус сметанный/ Помидор свежий	30/30	0.4	2.8	0.7	30	0.001	0.3	2	13	0.5
494/ 486	Компот из плодов или ягод сушеных/ Компот из плодов или ягод свежих	180	0.5	0	18	70	-	-	0.40	14.48	0.94
574	Хлеб ржаной	50	4	0.5	20	103	0.04	0.025	-	10.5	1.0
<b>итог за обед</b>		<b>680</b>									
<b>ПОЛДНИК</b>											
	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	101	0.07	0.3	1.26	216	0.18
573	Сухари пшеничные (хлеб пшеничный)	30	2.8	0.45	24.8	88	0.08	0.04	0.77	13	0.80
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>									
<b>УЖИН</b>											
362	Жаркое из сердца	180	13	3	3.3	134	0.05	0.09	0.64	46	0.73
457	Чай с сахаром	180	2	1	9.3	35	-	-	6	10.44	0.48
573	Хлеб пшеничный	30	3.2	2.45	10.8	73	0.08	0.04	0.77	13	0.80
82	Фрукт (Яблоко)	100	0.1	0.3	0.2	44	0.03	0.02	10	16	2.2
<b>итог за ужин</b>		<b>490</b>									
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>2018</b>	54.3	59.3	260.	1793.	287	34	160.	553.8	12.4
				5	58	7			4		4

**Первая неделя. Четверг. Четвертый день.**

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества, г			Энерг етиче ская  ценно сть, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг.		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>												
230	Каша манная молочная жидкая	200	5	6	19	160.2	0.16	0.08	-	11.28	3.24	
69	Бутерброд со сливочным маслом	48	1.8	8	14.8	104.5	0.08	0.04	0.77	13	0.80	
465	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.3	12.6	82	0.36	0.12	1.17	111	0.12	
	<b>итог за завтрак</b>	<b>428</b>										
<b>Второй завтрак</b>												
82	Фрукт	100	0.1	0.3	0.2	44	0.03	0.02	10	16	2.2	
<b>ОБЕД</b>												
КПП №2/ №4	Огурец соленый (кусковой) / Огурец свежий	30/30	1	0.8	2	20	0.01	0.02	15.0 5	27.90	0.35	
127	Суп гороховый	200	6	3.2	13	92	0.1	0.05	8.25	25.9	1.02	
350	Тефтели из мяса с рисом «Ёжики»	80	13.6	10.3	13	221	0.04	0.064	0.57	29.26	0.64	
256	Макаронные изделия отварные	140	3.8	4.6	15.1	133	0.11	11.9	3.5	62.4	0.8	
487	Компот из свежих яблок с лимоном	180	0.2	0.1	10.7	44	0.02	0.02	4	14	2.8	
574	Хлеб ржаной	50	4	0.5	20	103	0.04	0.025	-	10.5	1.0	
	<b>Итого за обед</b>	<b>680</b>										
<b>ПОЛДНИК</b>												
	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	101	0.07	0.3	1.26	216	0.18	
573	Хлеб пшеничный	40	1.8	0.2	14.8	45.5	0.04	0.02	0.47	6	0.40	
	<b>итого за полдник</b>	<b>240</b>										
<b>УЖИН</b>												
531/ 566	Ватрушка с творожным фаршем	100	9.7	6.8	18.9	142	0.05	0.2	0.18	88.46	0.54	
457	Чай с сахаром	180	2	1	9.3	38	-	-	6	10.44	0.48	
	<b>итог за ужин</b>	<b>280</b>										
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1728</b>		60.9	260.2	1794.	13.88	1.34	66.9	641.59	12.5	
			55.0 5	0	2	7			0		5	

**Неделя первая . Пятница. Пятый день.**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
213	Каша гречневая вязкая	200	7	6	36	234	0.12	0.16	0.24	111.28	1.24
465	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.3	13.6	78	0.36	0.12	1.17	111	0.12
69	Бутерброд со сливочным маслом	48	1.8	8	14.8	104.5	0.07	0.048	-	0	0.93
	<b>итог за завтрак</b>	<b>428</b>									
<b>ВТОРОИ ЗАВТРАК</b>											
	Сок фруктовый	200	0.1	0.3	0.2	44	0.03	0.8	10	40	1.6
<b>ОБЕД</b>											
98	Свекольник	200	2.2	4	0.7	87.2	0.024	0.024	7.5	13.02	0.63
329	Бигус (капуста тушёная с мясом)	200	10	5	11	208	0.09	0.12	8.43	96.36	1
494/ 486	Компот из плодов сушеных/ Компот из плодов или ягод свежих	180	0.5	0	18	80	-	-	12	23.82	1.24
574	Хлеб ржаной	50	4	0.5	20	103	0.04	0.025	-	10.5	1.0
	<b>итог за обед</b>	<b>630</b>									
<b>ПОЛДНИК</b>											
480/476	Кисель из яблок сушеных / яблок свежих	180	5.8	5	8	101	0.08	0.32	2.74	252.8	0.22
573	Сухари пшеничные (хлеб пшеничный)	30	4.15	3.45	17.8	81	0.03	0	0	8.7	0.10
82	Фрукт (Яблоко)	100	0.4	0.4	8.8	40.4	-	-	68	0.33	38
	<b>итог за полдник</b>	<b>310</b>									
<b>УЖИН</b>											
300	Рыба, запеченная в омлете	80	9.7	3.8	3.9	86	0.07	0.26	0.24	155.3	0.69
КП №2/№4	Огурец солёный / Огурец свежий	30/30	1	0.8	2	20	0.01	0.02	15.02	27.9	0.35
457	Чай с сахаром	180	2	1	9.3	38	-	-	1.84	10.76	0.16
573	Хлеб пшеничный	40	1.8	0.2	14.8	45.5	0.08	0.04	0.77	13	0.80
	<b>итог за ужин</b>	<b>370</b>									
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1938</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>260.5</b>	<b>1795.2</b>	<b>1.22</b>	<b>1.30</b>	<b>54.28</b>	<b>798.96</b>	<b>21.73</b>

**Неделя вторая. Понедельник. Шестой день.**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
236	Каша рисовая молочная	200	6	8.3	6.5	125	0.04	0.18	0.1	43	1.04
69	Бутерброд со сливочным маслом	38	7.8	9	14.8	175	0.08	0.04	0.77	13	0.80
465	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.3	13.6	88	0.36	0.12	1.17	111	0.12
<b>итог за завтрак</b>		<b>418</b>									
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
	Сок фруктовый	200	0.3	0.4	8.3	40.4	0.03	0.02	10	16	2.2
<b>ОБЕД</b>											
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2.7	3.5	10.2	77.7	0.1	0.1	3.7	29	0.7
372	Котлеты из птицы припущенные	70	14	12.4	7.5	199	0.07	0.07	8.92	32.9	0.9
377	Пюре картофельное	150	1.68	3.6	5.8	80	-	-	0.40	14.4	0.94
КПП №2/ №4	Огурец солёный / Огурец свежий	30	0.4	-	4.5	8	0.02	0.02	4	14	2.8
494	Компот из плодов и ягод сушеных	180	0.5	0	16	70	-	-	0.4	31.8	1.24
574	Хлеб ржаной	50	4	0.5	20	103	0.04	0.025	-	10.5	1.0
<b>итог за обед</b>		<b>680</b>									
<b>ПОЛДНИК</b>											
	Кисломолочный продукт	200	0.2	0	20.2	100	-	-	1.84	10.7	0.16
573	Хлеб пшеничный	20	1.8	0.2	14.8	45.5	0.04	0.02	0.47	6	0.40
<b>итог за полдник</b>		<b>220</b>									
<b>УЖИН</b>											
279	Запеканка из творога	120	13.3	7.8	14.4	177	0.04	0.1	0.3	176	0.7
82	Фрукт (яблоко)	100	0.05	1.4	2.5	45	0.00	0.021	0.081	16.2	0.03
457	Чай с сахаром	180	2	1	9.3	38	-	-	6	10.4	0.48
573	Хлеб пшеничный	30	1.8	0.2	14.8	45.5	0.04	0.02	0.47	6	0.40
<b>итог за ужин</b>		<b>430</b>									
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1948</b>	<b>54.8</b>	<b>60.2</b>	<b>259.</b>	<b>1792.</b>	<b>11.1</b>	<b>16.41</b>	<b>117.0</b>	<b>797.</b>	<b>10.9</b>
			<b>7</b>	<b>1</b>	<b>60</b>	<b>9</b>	<b>6</b>		<b>9</b>	<b>86</b>	<b>1</b>

**Неделя вторая .Вторник. Седьмой день.**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
230	Каша манная молочная жидкая	200	6	6.89	31.3	209	0.14	0.02	-	12.78	1.06
69	Бутерброд со сливочным маслом	38	1.8	8	14.8	104.5	0.08	0.04	0.77	13	0.80
462	Какао с молоком	180	3.7	3.2	15.5	97	0.06	0.18	14.8	152.94	0.54
	<b>итог за завтрак</b>	<b>418</b>									
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
82	Фрукт	100	0.1	0.3	0.2	44	0.03	0.8	10	40	1.6
<b>ОБЕД</b>											
121	Уха с крупой	200	5.6	2	8.5	72.2	0.05	0.07	0.3	36.85	0.52
371	Кнели из птицы с рисом	70	14	9	5	169	0.08	0.08	3.38	15.09	0.34
410	Соус сметанный с томатом	30	0.1	5.6	1.6	61	0.03	0.02	0.04	26	0.01
256	Макаронные изделия отварные	140	3.6	2.3	30.7	158	0.1	0.06	4.1	16	0.37
487	Компот из свежих яблок с лимоном	180	0.2	0.10	12	51	-	-	0.4	31.82	1.24
574	Хлеб ржаной	50	4	0.5	20	103	0.04	0.025	-	10.5	1.0
	<b>итог за обед</b>	<b>670</b>									
<b>ПОЛДНИК</b>											
	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	101	0.07	0.3	1.26	216	0.18
578/582	Сушки/ Печенье	30	1.8	0.2	14.8	45.5	0.04	0.02	0.47	6	0.40
	<b>итого за полдник</b>	<b>230</b>									
<b>УЖИН</b>											
268	Омлет натуральный	65	16	15	21	260	0.05	0.07	0.3	36.85	0.52
457	Чай с сахаром	180	2	1	9.3	38	-	-	6	10.44	0.48
КП №2/ №4	Огурец солёный / Огурец свежий	30	1	0.8	2	20	0.01	0.02	15.05	25	0.35
573	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	14,8	45,5	0,04	0,02	0,47	6	0,40
	<b>итог за ужин</b>	<b>305</b>									
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1723</b>	<b>57.2</b>	<b>62.7</b>	<b>264.5</b>	<b>1802</b>	<b>1.25</b>	<b>1.78</b>	<b>132.5</b>	<b>649</b>	<b>23.44</b>



**Неделя вторая. Среда. Восьмой день.**

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества, г			Энерг етиче ская ценно сть, ккал	Витамины			Минеральн ые вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
235	Каша пшеничная молочная жидкая	200	4.2	2.1	1.2	222	0.12	0.16	0.24	111.	1.24
69	Бутерброд со сливочным маслом	38	1	3.9	23.4	134	0.07	0.04	-	13.9	0.93
465	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.3	13.6	88	0.36	0.12	1.17	111	0.12
	<b>итог за завтрак</b>	<b>418</b>									
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	14	2.8
<b>ОБЕД</b>											
115	Суп с клецками	200	2.7	3.5	9	80	0.1	0.17	10	31	2.9
341	Котлета пермская	70	11.6	8.3	12	181	0.07	0.07	8.92	32.9	0.9
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	4.7	4.3	18.1	138.4	0.11	11.9	3.5	62.4	0.8
494/ 486	Компот из плодов или ягод сушеных/ Компот из плодов или ягод свежих	180	0.5	0	16	75	-	-	12	23.8	1.24
574	Хлеб ржаной	50	4	0.5	20	103	0.04	0.02	-	10.5	1.0
	<b>итог за обед</b>	<b>650</b>									
<b>ПОЛДНИК</b>											
	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	101	0.07	0.3	1.26	216	0.18
573	Пшеничные сухари (хлеб пшеничный)	20	1.8	0.45	20.8	65.5	0.08	0.04	0.77	13	0.80
	<b>итог за полдник</b>	<b>220</b>									
<b>УЖИН</b>											
357	Оладьи из печени по- кунцевски	70	12	3.7	9.8	121	0.08	0.14	4.6	14	3.5
205	Каша рисовая рассыпчатая	150	5	3	24	160					
457	Чай с сахаром	180	2	1	9.3	38	-	-	6	10.4	0.48
82	Фрукт (яблоко)	100								4	
573	Хлеб пшеничный	30	1.8	0.2	14.8	45.5	0.02	0.2	61	23	1.4
	<b>итог за ужин</b>	<b>530</b>									
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>											
		<b>2018</b>	54.7	60.6	263.	1796.	1.75	2.04	60.33	774.	12.3
					45	4				28	8

**Неделя вторая. Четверг. Девятый день**

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюд	Масса  порци и	Пищевые вещества, г			Энергет ическая  ценност ь, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
234	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	7	8.2	29	221.6	0.1	0.12	0.24	153.10	0.74
63	Бутерброд с сыром	45	6.8	8	13.8	155	0.36	0.12	1.17	111	0.12
462	Какао с молоком	180	3.7	3.2	15.5	97	0.06	0.18	14.8	152.94	0.54
<b>итог за завтрак</b>		<b>425</b>									
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
82	Фрукт	100	0.1	0.3	0.2	44	-	-	68	0.33	38
<b>ОБЕД</b>											
16/ КГП №4	Салат из солёных огурцов с луком/ Огурец свежий	50/30	0.4	3	1.3	30	0.001	-	12	0.2	0.07
116	Суп из овощей	200	3.5	3.7	7	77	0.1	0.1	3.7	29.77	0.77
328	Жаркое по - домашнему	200	12.6	9.3	12	201	0.07	0.07	8.92	32.92	0.9
487	Компот из свежих яблок с лимоном	180	2.8	5.6	6.8	90	0.11	10	3.2	62	0.3
574	Хлеб ржаной	50	4	0.5	20	103	0.04	0.025	-	10.5	1.0
<b>итог за обед</b>		<b>680/ 660</b>									
<b>ПОЛДНИК</b>											
	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	101	0.08	0.32	2.74	252.8	0.22
582/ 578	Печенье/ Сушки	30	3.1	3.45	17.8	71	0.03	0	0	8.7	0.10
<b>итог за полдник</b>		<b>230</b>									
<b>УЖИН</b>											
289	Вареники ленивые	100	16	8	16.2	177	0.1	0.06	4.1	21	0.7
406	Соус молочный сладкий	30	0.07	0.04	2	45	-	-	6	11	0.4
573	Хлеб пшеничный	30	1.8	0.2	14.8	45.5	0.04	0.02	0.47	6	0.40
457	Чай с сахаром	180	2	1	9.3	38	-	-	6	10.44	0.48
<b>итог за ужин</b>		<b>340</b>									
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1775/ 1755</b>	<b>53.2</b>	<b>59.76</b>	<b>260</b>	<b>1789.6</b>	<b>1.13</b>	<b>1.24</b>	<b>182</b>	<b>944.8</b>	<b>12.32</b>

**Неделя вторая. Пятница. Десятый день.**

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества, г			Энерге тическ ая ценнос ть, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
229	Каша «Дружба» (рис , пшено)	200	5	6	27	190	0.16	0.08	-	11.28	3.24
462	Какао с молоком	180	2.7	3.2	14.5	197	0.06	0.18	14.8	152.9 4	0.54
69	Бутерброд со сливочным маслом	38	1.8	8	14.8	104.5	0.08	0.04	0.77	13	0.80
<b>итог за завтрак</b>		<b>418</b>									
<b>ВТОРОИ ЗАВТРАК</b>											
	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	14	2.8
<b>ОБЕД</b>											
100	Рассольник ленинградский	200	1.6	3.12	10	89	5.0	5.0	18.48	43.32	0.8
326	Бефстроганов из отварного мяса	70	10	9.15	3.6	145.4	0.24	0.072	0.55	18.6	0.79
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	3.7	4.3	18.1	138.4	0.11	11.9	3.5	62.4	0.8
494/ 486	Компот из плодов или ягод сушеных/ Компот из плодов или ягод свежих	180	0.5	0	16	75	-	-	0.4	31.82	1.24
574	Хлеб ржаной	50	4	0.5	20	103	0.04	0.025	-	10.5	1.0
<b>итог за обед</b>		<b>650</b>									
<b>ПОЛДНИК</b>											
480/ 476	Кисель из яблок сушеных / яблок свежих	180	5.8	5	8	101	0.07	0.08	0.8	39	1.18
573	Хлеб пшеничный	30	1.8	0.45	21.85	65.5	0.08	0.04	0.77	13	0.80
82	Фрукт (яблоко)	100	0.4	0.4	8.8	40.4	0.04	0.02	-	10.5	-
<b>итого за полдник</b>		<b>310</b>									
<b>УЖИН</b>											
307	Биточки рыбные	70	9	1	7	74	0.24	0.072	0.55	18.6	0.79
47	Винегрет овощной	120	10	5.2	5.6	58	0.11	11.9	3.5	62.4	0.8
573	Хлеб пшеничный	20	1.8	0.2	14.8	45.5	0.08	0.04	0.77	13	0.80
457	Чай с сахаром	180	2	1	9.3	38	-	-	6	10.44	0.48
<b>итог за ужин</b>		<b>390</b>									
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1968</b>	53.8 3	60.6 2	260	1792. 3	5.56	6.08	78.95	691.7 7	17.48
<b>Среднее значение за период 10 дней</b>		1824	54.5	60.4	261.3	1797. 6					
<b>норма</b>		1900	54	60	261	1800					