

Утверждаю:  
Заведующий МКДОУ «Детский сад № 4  
«Красная шапочка»  
Смагина В.В.

Приказ № 59 от «25» июня 2025 года

**ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню**  
**для детей группы раннего возраста**  
**с длительностью пребывания 10 часов**  
**в МКДОУ «Детский сад № 4 «Красная шапочка»**

Разработано на основании:

Методических рекомендаций по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20

«Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» Дели плюс 2015 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тутельяна

«Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Дели плюс 2014 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тутельяна

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений» Уральский РЦП, по ред. Перевалова А.Я., г.Пермь, 2011г

|    | A              | B                                                | C            | D                 | E      | F        | G                                 | H             | I     | J  | K   | L                         | M      | N     | O    |
|----|----------------|--------------------------------------------------|--------------|-------------------|--------|----------|-----------------------------------|---------------|-------|----|-----|---------------------------|--------|-------|------|
| 1  | №              | прием пищи, наименование блюда                   | масса порции | химический состав |        |          | энергетическая<br>ценность (ккал) | витамины (мг) |       |    |     | минеральные вещества (мг) |        |       |      |
| 2  | рецептур       |                                                  |              | белки             | жиры   | углеводы |                                   | B1            | C     | A  | E   | Ca                        | P      | Mg    | Fe   |
| 3  | ы              |                                                  |              |                   |        |          |                                   |               |       |    |     |                           |        |       |      |
| 4  | 1              | 2                                                | 3            | 4                 | 5      | 6        | 7                                 | 8             | 9     | 10 | 11  | 12                        | 13     | 14    | 15   |
| 5  | ДЕНЬ ПЕРВЫЙ    |                                                  |              |                   |        |          |                                   |               |       |    |     |                           |        |       |      |
| 6  | Завтрак        |                                                  |              |                   |        |          |                                   |               |       |    |     |                           |        |       |      |
| 7  | 182            | Каша вязкая молочная из крупы рисовой            | 150          | 2.32              | 3.8    | 24.07    | 132.75                            | 0             | 0     | 0  | 0   | 0                         | 0      | 0     | 0    |
| 8  |                | Хлеб целебный йодообогащенный                    | 40           | 2.47              | 0.87   | 16.75    | 85.77                             | 0.04          | 0     | 0  | 0   | 8                         | 26     | 5.6   | 0.36 |
| 9  | 14             | Масло сливочное                                  | 10           | 0.08              | 7.25   | 0.13     | 66                                | 0             | 0     | 40 | 0   | 2.4                       | 3      | 0     | 0.02 |
| 10 | 376            | Чай с сахаром                                    | 150/8        | 0.15              | 0      | 10.5     | 21                                | 0             | 0     | 0  |     | 4.5                       | 0      | 0     | 0.3  |
| 11 |                | итого:                                           | 350          | 5.02              | 11.92  | 51.45    | 305.52                            | 0.04          | 0     | 40 | 0   | 14.9                      | 29     | 5.6   | 0.68 |
| 12 | Второй завтрак |                                                  |              |                   |        |          |                                   |               |       |    |     |                           |        |       |      |
| 13 | 389            | Сок фруктовый                                    | 150          | 0.75              | 0      | 15.15    | 63.6                              | 0             | 4     | 0  | 0   | 14                        | 10     | 0     | 2.8  |
| 14 |                | итого:                                           | 150          | 0.75              | 0      | 15.15    | 63.6                              | 0             | 4     | 0  | 0   | 14                        | 10     | 0     | 2.8  |
| 15 | Обед           |                                                  |              |                   |        |          |                                   |               |       |    |     |                           |        |       |      |
| 16 | 268            | Капуста тушеная                                  | 40           | 0.83              | 1.3    | 3.78     | 30.05                             | 0             | 6.86  | 0  | 0   | 22.18                     | 0      | 8.26  | 0    |
| 17 | 231            | Суп картофельный с мясными фрикадельками         | 150/10.5     | 9.72              | 6.36   | 8.22     | 137.07                            | 0             | 5.93  | 0  | 0   | 24.52                     | 0      | 28.79 | 1.3  |
| 18 | 53/89          | Шницель рыбный натуральный с томатным соусом     | 60/30        | 10.11             | 10.32  | 7.86     | 158.32                            | 0             | 0     | 0  | 0   | 39.7                      | 13.5   | 21.8  | 1.7  |
| 19 | 125            | Картофель отварной с маслом сливочным            | 120/5.7      | 2.48              | 5.6    | 16.67    | 133.57                            | 0             | 17.24 | 0  | 0   | 21.87                     | 0      | 24.93 | 1.07 |
| 20 |                | Хлеб пшеничный                                   | 30           | 1.85              | 0.65   | 12.57    | 64.32                             | 0.3           | 0     | 0  | 0   | 6                         | 19.5   | 4.2   | 0.27 |
| 21 |                | Хлеб ржаной                                      | 20           | 1.11              | 0.22   | 9.8      | 44.3                              | 0.1           | 0.14  | 0  | 0.1 | 4.5                       | 21     | 5     | 0.62 |
| 22 | 134            | Кисель из сока плодовогогодный (С-витаминизация) | 150/45 мг    | 0.43              | 0.045  | 22.65    | 92.7                              | 0.075         | 0.76  | 0  | 0   | 11.77                     | 12.24  | 2.52  | 0.28 |
| 23 |                | итого:                                           | 625.7        | 26.53             | 24.495 | 81.55    | 660.33                            | 0.475         | 30.93 | 0  | 0.1 | 130.54                    | 66.24  | 95.5  | 5.24 |
| 24 | Полдник        |                                                  |              |                   |        |          |                                   |               |       |    |     |                           |        |       |      |
| 25 | 65             | Оладьи с джемом                                  | 60/10        | 2.56              | 4.3    | 14.28    | 1.35                              | 0.13          | 0.08  | 0  | 0   | 50.54                     | 19.2   | 71.1  | 1.1  |
| 26 | 379            | Кофейный напиток с молоком                       | 150          | 2.4               | 20.1   | 11.93    | 75.45                             | 0             | 0.97  | 0  | 0   | 94.34                     | 0      | 10.5  | 0.1  |
| 27 |                | итого:                                           | 220          | 4.96              | 24.4   | 26.21    | 76.8                              | 0.13          | 1.05  | 0  | 0   | 144.88                    | 19.2   | 81.6  | 1.2  |
| 28 |                | итого за весь день                               | 1345.7       | 37.26             | 60.815 | 174.36   | 1106.25                           | 0.645         | 35.98 | 40 | 0.1 | 304.32                    | 124.44 | 182.7 | 9.92 |

|                       | A | B                                                          | C            | D                 | E            | F             | G                              | H             | I            | J         | K           | L                         | M             | N             | O           |
|-----------------------|---|------------------------------------------------------------|--------------|-------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|-----------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| № рецепту<br>ры       |   | прием пищи, наименование блюда                             | масса порции | химический состав |              |               | энергетическая ценность (ккал) | витамины (мг) |              |           |             | минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|                       |   |                                                            |              | белки             | жиры         | углеводы      |                                | B1            | C            | A         | E           | Ca                        | P             | Mg            | Fe          |
|                       | 1 | 2                                                          | 3            | 4                 | 5            | 6             | 7                              | 8             | 9            | 10        | 11          | 12                        | 13            | 14            | 15          |
| <b>ДЕНЬ ВТОРОЙ</b>    |   |                                                            |              |                   |              |               |                                |               |              |           |             |                           |               |               |             |
| <b>Завтрак</b>        |   |                                                            |              |                   |              |               |                                |               |              |           |             |                           |               |               |             |
|                       | 1 | 2                                                          | 3            | 4                 | 5            | 6             | 7                              | 8             | 9            | 10        | 11          | 12                        | 13            | 14            | 15          |
|                       |   | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным    |              |                   |              |               |                                |               |              |           |             |                           |               |               |             |
| 181                   |   |                                                            | 150          | 4.58              | 8.04         | 24.28         | 188.25                         | 0             | 0.88         | 0         | 0           | 100.33                    | 15.23         | 0             | 0.35        |
|                       |   | Хлеб пшеничный                                             | 40           | 2.47              | 0.87         | 16.75         | 85.77                          | 0.04          | 0            | 0         | 0           | 8                         | 26            | 5.6           | 0.36        |
| 15                    |   | Масло сливочное                                            | 10           | 0.08              | 7.25         | 0.13          | 66                             | 0             | 0            | 40        | 0           | 2.4                       | 3             | 0             | 0.02        |
| 376                   |   | Чай с сахаром                                              | 150/8        | 0.15              | 0            | 10.5          | 21                             | 0             | 0            | 0         |             | 4.5                       | 0             | 0             | 0.3         |
|                       |   | <b>итого:</b>                                              | <b>350</b>   | <b>7.28</b>       | <b>16.16</b> | <b>51.66</b>  | <b>361.02</b>                  | <b>0.04</b>   | <b>0.88</b>  | <b>40</b> | <b>0</b>    | <b>115.23</b>             | <b>44.23</b>  | <b>5.6</b>    | <b>1.03</b> |
| <b>Второй завтрак</b> |   |                                                            |              |                   |              |               |                                |               |              |           |             |                           |               |               |             |
| 389                   |   | Сок фруктовый                                              | 150          | 0.75              | 0            | 15.15         | 63.6                           | 0             | 4            | 0         | 0           | 14                        | 10            | 0             | 2.8         |
|                       |   | <b>итого:</b>                                              | <b>150</b>   | <b>0.75</b>       | <b>0</b>     | <b>15.15</b>  | <b>63.6</b>                    | <b>0</b>      | <b>4</b>     | <b>0</b>  | <b>0</b>    | <b>14</b>                 | <b>10</b>     | <b>0</b>      | <b>2.8</b>  |
| <b>обед</b>           |   |                                                            |              |                   |              |               |                                |               |              |           |             |                           |               |               |             |
| 71                    |   | Овощи свежие (огурцы)                                      | 40           | 0.28              | 0.04         | 1.24          | 6                              | 0.01          | 11.2         | 2         | 0.01        | 6.4                       | 9.6           | 5.2           | 0.11        |
| 82                    |   | Борщ с фасолью и картофелем                                | 150          | 4.89              | 6.14         | 8.88          | 117.02                         | 0             | 7.25         | 0         | 0           | 39.55                     | 0             | 21.21         | 1.3         |
| 268/228               |   | Биточки из мяса говядины. тушеные в соусе красном основном | 60/30        | 10.38             | 15.89        | 10.76         | 228.1                          | 0.01          | 0.21         | 0         | 0           | 25.89                     | 0             | 33.47         | 1.95        |
| 302                   |   | Каша рассыпчатая из крупы гречневой                        | 120          | 3.86              | 4.67         | 26.8          | 172.67                         | 0.1           | 0            | 0         | 0           | 7.94                      | 31.33         | 10.02         | 0.52        |
|                       |   | Хлеб пшеничный                                             | 30           | 1.85              | 0.65         | 12.57         | 64.32                          | 0.3           | 0            | 0         | 0           | 6                         | 19.5          | 4.2           | 0.27        |
|                       |   | Хлеб ржаной                                                | 20           | 1.11              | 0.22         | 9.8           | 44.3                           | 0.1           | 0.14         | 0         | 0.1         | 4.5                       | 21            | 5             | 0.62        |
| 349                   |   | Компот из сухофруктов (C- витаминизация)                   | 150/45 мг    | 0.5               | 0.07         | 24            | 99.6                           | 0             | 0.55         | 0         | 0           | 24.36                     | 0             | 13.09         | 0.53        |
|                       |   | <b>итого:</b>                                              | <b>610</b>   | <b>22.87</b>      | <b>27.68</b> | <b>94.05</b>  | <b>732.01</b>                  | <b>0.52</b>   | <b>19.35</b> | <b>2</b>  | <b>0.11</b> | <b>114.64</b>             | <b>81.43</b>  | <b>92.19</b>  | <b>5.3</b>  |
| <b>Полдник</b>        |   |                                                            |              |                   |              |               |                                |               |              |           |             |                           |               |               |             |
|                       |   | Печенье весовое                                            | 60           | 4.5               | 7.08         | 44.94         | 250.26                         | 0             | 0            | 0         | 0           | 0                         | 0             | 0             | 0           |
| 382                   |   | Какао с молоком                                            | 150          | 3.06              | 2.65         | 13.18         | 88.95                          | 0             | 1.19         | 0         | 0           | 114.17                    | 0             | 16            | 0.36        |
|                       |   | <b>итого:</b>                                              | <b>210</b>   | <b>7.56</b>       | <b>9.73</b>  | <b>58.12</b>  | <b>339.21</b>                  | <b>0</b>      | <b>1.19</b>  | <b>0</b>  | <b>0</b>    | <b>114.17</b>             | <b>0</b>      | <b>16</b>     | <b>0.36</b> |
|                       |   | <b>итого за весь день</b>                                  | <b>1320</b>  | <b>38.46</b>      | <b>53.57</b> | <b>218.98</b> | <b>1495.84</b>                 | <b>0.56</b>   | <b>25.42</b> | <b>42</b> | <b>0.11</b> | <b>358.04</b>             | <b>135.66</b> | <b>113.79</b> | <b>9.49</b> |

|    | A                   | B                                                       | C               | D                 | E      | F             | G                                 | H             | I     | J      | K    | L                         | M      | N      | O     |
|----|---------------------|---------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|--------|---------------|-----------------------------------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
| 1  | №<br>рецеп-<br>туры | прием пищи, наименование<br>блюда                       | масса<br>порции | химический состав |        |               | энергетическая<br>ценность (ккал) | витамины (мг) |       |        |      | минеральные вещества (мг) |        |        |       |
| 2  |                     |                                                         |                 | белки             | жиры   | углевод-<br>ы |                                   | B1            | C     | A      | E    | Ca                        | P      | Mg     | Fe    |
| 3  |                     |                                                         |                 |                   |        |               |                                   |               |       |        |      |                           |        |        |       |
| 4  | 1                   | 2                                                       | 3               | 4                 | 5      | 6             | 7                                 | 8             | 9     | 10     | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15    |
| 5  | ДЕНЬ ТРЕТИЙ         |                                                         |                 |                   |        |               |                                   |               |       |        |      |                           |        |        |       |
| 6  | Завтрак             |                                                         |                 |                   |        |               |                                   |               |       |        |      |                           |        |        |       |
| 7  |                     |                                                         |                 |                   |        |               |                                   |               |       |        |      |                           |        |        |       |
| 8  | 54                  | Каша молочная кукурузная с<br>маслом сливочным          | 150             | 4.073             | 3.92   | 25.04         | 144.75                            | 0             | 0     | 0      | 0    | 0                         | 0      | 0      | 0     |
| 9  |                     | Хлеб целебный<br>йодообогащенный                        | 40              | 1.85              | 0.65   | 12.56         | 64.33                             | 0.03          | 0     | 0      | 0    | 6                         | 19.5   | 4.2    | 0.27  |
| 10 | 14                  | Масло сливочное                                         | 10              | 0.08              | 7.25   | 0.13          | 66                                | 0             | 0     | 40     | 0    | 2.4                       | 3      | 0      | 0.02  |
| 11 | 379                 | Кофейный напиток с молоком                              | 150             | 2.4               | 20.1   | 11.93         | 75.45                             | 0             | 0.97  | 0      | 0    | 94.34                     | 0      | 10.5   | 0.1   |
| 12 |                     | ИТОГО:                                                  | 350             | 8.403             | 31.92  | 49.66         | 350.53                            | 0.03          | 0.97  | 40     | 0    | 102.74                    | 22.5   | 14.7   | 0.39  |
| 13 | Второй завтрак      |                                                         |                 |                   |        |               |                                   |               |       |        |      |                           |        |        |       |
| 14 | 338                 | Фрукты свежие (банан)                                   | 150             | 2.25              | 0.75   | 141.7         | 144                               | 0.06          | 0     | 0      | 0    | 12                        | 63     | 0.9    | 15    |
| 15 |                     | ИТОГО:                                                  | 150             | 2.25              | 0.75   | 141.7         | 144                               | 0.06          | 0     | 0      | 0    | 12                        | 63     | 0.9    | 15    |
| 16 | Обед                |                                                         |                 |                   |        |               |                                   |               |       |        |      |                           |        |        |       |
| 17 | 71                  | Овощи свежие (помидоры)                                 | 40              | 0.44              | 0.08   | 1.52          | 9.6                               | 0.02          | 10    | 6      | 0.28 | 5.6                       | 10.4   | 8      | 0.36  |
| 18 | 103                 | Суп картофельный с<br>макаронными изделиями             | 150             | 4.6               | 5.15   | 10.28         | 105.85                            | 0             | 5.14  | 0      | 0    | 15.02                     | 0      | 16.46  | 0.66  |
| 19 | 290                 | Зразы из кур, бройлеров –<br>цыплят с омлетом и овощами | 60              | 8.12              | 9.21   | 5.19          | 136                               | 0.04          | 0.76  | 0      | 0    | 28.1                      | 0      | 0      | 0     |
| 20 | 302                 | Каша рассыпчатая из крупы<br>пшеничной                  | 120             | 6.99              | 3.92   | 34.44         | 213.6                             | 0.22          | 0     | 0.026  | 0    | 13.78                     | 2.288  | 111    | 3.73  |
| 21 |                     | Хлеб пшеничный                                          | 30              | 1.85              | 0.65   | 12.57         | 64.32                             | 0.3           | 0     | 0      | 0    | 6                         | 19.5   | 4.2    | 0.27  |
| 22 |                     | Хлеб ржаной                                             | 20              | 1.11              | 0.22   | 9.8           | 44.3                              | 0.1           | 0.14  | 0      | 0.1  | 4.5                       | 21     | 5      | 0.62  |
| 23 | 134                 | Кисель из сока<br>плодовоягодный (С-<br>витаминизация)  | 150/45 мг       | 0.43              | 0.045  | 22.65         | 92.7                              | 0.075         | 0.76  | 0      | 0    | 11.77                     | 12.24  | 2.52   | 0.28  |
| 24 |                     | ИТОГО:                                                  | 580             | 23.54             | 19.275 | 96.45         | 666.37                            | 0.755         | 16.8  | 6.026  | 0.38 | 84.77                     | 65.428 | 147.18 | 5.92  |
| 25 | Полдник             |                                                         |                 |                   |        |               |                                   |               |       |        |      |                           |        |        |       |
| 26 | 219                 | Сырники из творога со<br>сметаной                       | 60/10           | 9.87              | 6.76   | 4.34          | 141.34                            | 0             | 40.32 | 0      | 0    | 104.06                    | 14.5   | 0      | 0.38  |
| 27 | 376                 | Чай с сахаром                                           | 150/8           | 0.15              | 0      | 10.5          | 21                                | 0             | 0     | 0      |      | 4.5                       | 0      | 0      | 0.3   |
| 28 |                     | ИТОГО:                                                  | 220             | 10.02             | 6.76   | 14.84         | 162.34                            | 0             | 40.32 | 0      | 0    | 108.56                    | 14.5   | 0      | 0.68  |
| 29 |                     | Итого за весь день                                      | 1300            | 44.213            | 58.705 | 302.65        | 1323.24                           | 0.845         | 58.09 | 46.026 | 0.38 | 308.07                    | 165.43 | 162.78 | 21.99 |
| 30 |                     |                                                         |                 |                   |        |               |                                   |               |       |        |      |                           |        |        |       |

|    | A                   | B                                                  | C               | D                 | E      | F        | G                                 | H             | I      | J     | K    | L                         | M      | N      | O      |
|----|---------------------|----------------------------------------------------|-----------------|-------------------|--------|----------|-----------------------------------|---------------|--------|-------|------|---------------------------|--------|--------|--------|
| 1  | №<br>рецеп-<br>туры | прием пищи, наименование<br>блюда                  | масса<br>порции | химический состав |        |          | энергетическая<br>ценность (ккал) | витамины (мг) |        |       |      | минеральные вещества (мг) |        |        |        |
| 2  |                     |                                                    |                 | белки             | жиры   | углеводы |                                   | B1            | C      | A     | E    | Ca                        | P      | Mg     | Fe     |
| 3  |                     |                                                    |                 |                   |        |          |                                   |               |        |       |      |                           |        |        |        |
| 4  | 1                   | 2                                                  | 3               | 4                 | 5      | 6        | 7                                 | 8             | 9      | 10    | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15     |
| 5  | ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ      |                                                    |                 |                   |        |          |                                   |               |        |       |      |                           |        |        |        |
| 6  | Завтрак             |                                                    |                 |                   |        |          |                                   |               |        |       |      |                           |        |        |        |
| 7  | 1                   | 2                                                  | 3               | 4                 | 5      | 6        | 7                                 | 8             | 9      | 10    | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15     |
| 8  | 120                 | Суп молочный с макаронными<br>изделиями            | 150             | 4.39              | 4.36   | 14.99    | 116.25                            | 0.06          | 0.75   | 0     | 0    | 141                       | 0      | 0      | 0.27   |
| 9  |                     | Хлеб пшеничный                                     | 40              | 2.47              | 0.87   | 16.75    | 85.77                             | 0.04          | 0      | 0     | 0    | 8                         | 26     | 5.6    | 0.36   |
| 10 | 14                  | Масло сливочное                                    | 10              | 0.08              | 7.25   | 0.13     | 66                                | 0             | 0      | 40    | 0    | 2.4                       | 3      | 0      | 0.02   |
| 11 | 376                 | Чай с сахаром                                      | 150/8           | 0.15              | 0      | 10.5     | 21                                | 0             | 0      | 0     |      | 4.5                       | 0      | 0      | 0.3    |
| 12 |                     | ИТОГО:                                             | 350             | 7.09              | 12.48  | 42.37    | 289.02                            | 0.1           | 0.75   | 40    | 0    | 155.9                     | 29     | 5.6    | 0.95   |
| 13 | Второй завтрак      |                                                    |                 |                   |        |          |                                   |               |        |       |      |                           |        |        |        |
| 14 | 389                 | Сок фруктовый                                      | 150             | 0.75              | 0      | 15.15    | 63.6                              | 0             | 4      | 0     | 0    | 14                        | 10     | 0      | 2.8    |
| 15 |                     | ИТОГО:                                             | 150             | 0.75              | 0      | 15.15    | 63.6                              | 0             | 4      | 0     | 0    | 14                        | 10     | 0      | 2.8    |
| 16 | Обед                |                                                    |                 |                   |        |          |                                   |               |        |       |      |                           |        |        |        |
| 17 | 71                  | Овощи свежие (огурцы)                              | 40              | 0.28              | 0.04   | 1.24     | 6                                 | 0.01          | 11.2   | 2     | 0.01 | 6.4                       | 9.6    | 5.2    | 0.11   |
| 18 | 82                  | Борщ со свежей капустой.<br>картофелем со сметаной | 150             | 3.84              | 6.018  | 6.93     | 102.63                            | 0             | 9.64   | 0     | 0    | 36.82                     | 0      | 16.22  | 1.01   |
| 19 | 322                 | Котлета из мяса птицы<br>бройлера                  | 60              | 9.05              | 9.47   | 9.45     | 159                               | 0.053         | 0.075  | 0.4   | 0    | 11.4                      | 13.73  | 82.95  | 1.088  |
| 20 | 305                 | Рис припущенный                                    | 120             | 6.88              | 7.36   | 27.4     | 196.32                            | 2.4           | 0.16   | 12    | 0    | 0.72                      | 5.84   | 0      | 6.64   |
| 21 |                     | Хлеб пшеничный                                     | 30              | 1.85              | 0.65   | 12.57    | 64.32                             | 0.3           | 0      | 0     | 0    | 6                         | 19.5   | 4.2    | 0.27   |
| 22 |                     | Хлеб ржаной                                        | 20              | 1.11              | 0.22   | 9.8      | 44.3                              | 0.1           | 0.14   | 0     | 0.1  | 4.5                       | 21     | 5      | 0.62   |
| 23 | 349                 | Компот из сухофруктов (С-<br>витаминализация)      | 150/45 мг       | 0.5               | 0.07   | 24       | 99.6                              | 0             | 0.55   | 0     | 0    | 24.36                     | 0      | 13.09  | 0.53   |
| 24 |                     | ИТОГО:                                             | 580             | 23.51             | 23.828 | 91.39    | 672.17                            | 2.863         | 21.765 | 14.4  | 0.11 | 90.2                      | 69.67  | 126.66 | 10.268 |
| 25 | Полдник             |                                                    |                 |                   |        |          |                                   |               |        |       |      |                           |        |        |        |
| 26 | 437                 | Пирожок печеный с повидлом                         | 60              | 4.17              | 0.76   | 35.28    | 167.4                             | 0             | 0      | 0     | 0    | 0                         | 0      | 0      | 0      |
| 27 | 966                 | Ряженка 2.5%                                       | 150             | 4.35              | 3.75   | 6.3      | 81                                | 0.03          | 0.45   | 0.06  | 0    | 186                       | 21     | 138    | 0.15   |
| 28 |                     | ИТОГО:                                             | 210             | 8.52              | 4.51   | 41.58    | 248.4                             | 0.03          | 0.45   | 0.06  | 0    | 186                       | 21     | 138    | 0.15   |
| 29 |                     | ИТОГО за весь день                                 | 1290            | 39.87             | 40.818 | 190.49   | 1273.19                           | 2.993         | 26.965 | 54.46 | 0.11 | 446.1                     | 129.67 | 270.26 | 14.168 |

[illegible]

[illegible]

| A                     | B                                                          | C               | D                 | E             | F             | G                                 | H             | I            | J            | K           | L                         | M             | N             | O           |
|-----------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|---------------|---------------|-----------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| №<br>рецепту<br>ры    | прием пищи,<br>наименование блюда                          | масса<br>порции | химический состав |               |               | энергетическая<br>ценность (ккал) | витамины (мг) |              |              |             | минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|                       |                                                            |                 | белки             | жиры          | углеводы      |                                   | B1            | C            | A            | E           | Ca                        | P             | Mg            | Fe          |
| 1                     | 2                                                          | 3               | 4                 | 5             | 6             | 7                                 | 8             | 9            | 10           | 11          | 12                        | 13            | 14            | 15          |
| <b>ДЕНЬ СЕДЬМОЙ</b>   |                                                            |                 |                   |               |               |                                   |               |              |              |             |                           |               |               |             |
| <b>Завтрак</b>        |                                                            |                 |                   |               |               |                                   |               |              |              |             |                           |               |               |             |
| 1                     | 2                                                          | 3               | 4                 | 5             | 6             | 7                                 | 8             | 9            | 10           | 11          | 12                        | 13            | 14            | 15          |
| 181                   | Каша жидкая молочная из манной крупы                       | 150             | 4.58              | 8.04          | 24.28         | 188.25                            | 0             | 0.88         | 0            | 0           | 100.33                    | 15.23         | 0             | 0.35        |
|                       | Хлеб пшеничный                                             | 40              | 2.47              | 0.87          | 16.75         | 85.77                             | 0.04          | 0            | 0            | 0           | 8                         | 26            | 5.6           | 0.36        |
| 14                    | Масло сливочное                                            | 10              | 0.08              | 7.25          | 0.13          | 66                                | 0             | 0            | 40           | 0           | 2.4                       | 3             | 0             | 0.02        |
| 376                   | Чай с сахаром                                              | 150/8           | 0.15              | 0             | 10.5          | 21                                | 0             | 0            | 0            |             | 4.5                       | 0             | 0             | 0.3         |
|                       | <b>итого:</b>                                              | <b>350</b>      | <b>7.28</b>       | <b>16.16</b>  | <b>51.66</b>  | <b>361.02</b>                     | <b>0.04</b>   | <b>0.88</b>  | <b>40</b>    | <b>0</b>    | <b>115.23</b>             | <b>44.23</b>  | <b>5.6</b>    | <b>1.03</b> |
| <b>Второй завтрак</b> |                                                            |                 |                   |               |               |                                   |               |              |              |             |                           |               |               |             |
| 389                   | Сок фруктовый                                              | 150             | 0.75              | 0             | 15.15         | 63.6                              | 0             | 4            | 0            | 0           | 14                        | 10            | 0             | 2.8         |
|                       | <b>итого:</b>                                              | <b>150</b>      | <b>0.75</b>       | <b>0</b>      | <b>15.15</b>  | <b>63.6</b>                       | <b>0</b>      | <b>4</b>     | <b>0</b>     | <b>0</b>    | <b>14</b>                 | <b>10</b>     | <b>0</b>      | <b>2.8</b>  |
| <b>Обед</b>           |                                                            |                 |                   |               |               |                                   |               |              |              |             |                           |               |               |             |
| 71                    | Овощи свежие (огурцы)                                      | 40              | 0.28              | 0.04          | 1.24          | 6                                 | 0.01          | 11.2         | 2            | 0.01        | 6.4                       | 9.6           | 5.2           | 0.11        |
| 84                    | Борщ с фасолью и картофелем                                | 150             | 4.89              | 6.14          | 8.88          | 117.02                            | 0             | 7.25         | 0            | 0           | 39.55                     | 0             | 21.21         | 1.3         |
| 268/228               | Биточки из мяса говядины. тушеные в соусе красном основном | 60/30           | 10.38             | 15.89         | 10.76         | 228.1                             | 0.01          | 0.21         | 0            | 0           | 25.89                     | 0             | 33.47         | 1.95        |
| 202/203               | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным             | 120             | 4.37              | 4.63          | 24.36         | 156.56                            | 0             | 0            | 0            | 0           | 9.71                      | 0             | 6.51          | 0.65        |
|                       | Хлеб пшеничный                                             | 30              | 1.85              | 0.65          | 12.57         | 64.32                             | 0.3           | 0            | 0            | 0           | 6                         | 19.5          | 4.2           | 0.27        |
|                       | Хлеб ржаной                                                | 20              | 1.11              | 0.22          | 9.8           | 44.3                              | 0.1           | 0.14         | 0            | 0.1         | 4.5                       | 21            | 5             | 0.62        |
| 134                   | Кисель из сока плодового годный (С-витаминизация)          | 150/45 мг       | 0.43              | 0.045         | 22.65         | 92.7                              | 0.075         | 0.76         | 0            | 0           | 11.77                     | 12.24         | 2.52          | 0.28        |
|                       | <b>итого:</b>                                              | <b>610</b>      | <b>23.31</b>      | <b>27.615</b> | <b>90.26</b>  | <b>709</b>                        | <b>0.495</b>  | <b>19.56</b> | <b>2</b>     | <b>0.11</b> | <b>103.82</b>             | <b>62.34</b>  | <b>78.11</b>  | <b>5.18</b> |
| <b>Полдник</b>        |                                                            |                 |                   |               |               |                                   |               |              |              |             |                           |               |               |             |
| 452                   | Булочка Сдоба                                              | 60              | 4.37              | 7.52          | 32.35         | 213.6                             | 0             | 0            | 0            | 0           | 0                         | 0             | 0             | 0           |
| 966                   | Ряженка 2.5%                                               | 150             | 4.35              | 3.75          | 6.3           | 81                                | 0.03          | 0.45         | 0.06         | 0           | 186                       | 21            | 138           | 0.15        |
|                       | <b>итого:</b>                                              | <b>210</b>      | <b>8.72</b>       | <b>11.27</b>  | <b>38.65</b>  | <b>294.6</b>                      | <b>0.03</b>   | <b>0.45</b>  | <b>0.06</b>  | <b>0</b>    | <b>186</b>                | <b>21</b>     | <b>138</b>    | <b>0.15</b> |
|                       | <b>итого за весь день</b>                                  | <b>1320</b>     | <b>40.06</b>      | <b>55.045</b> | <b>195.72</b> | <b>1428.22</b>                    | <b>0.565</b>  | <b>24.89</b> | <b>42.06</b> | <b>0.11</b> | <b>419.05</b>             | <b>137.57</b> | <b>221.71</b> | <b>9.16</b> |

| № рецептуры    | прием пищи, наименование блюда          | масса порции | химический состав |       |          | энергетическая ценность (ккал) | витамины (мг) |        |       |     | минеральные вещества (мг) |        |        |        |
|----------------|-----------------------------------------|--------------|-------------------|-------|----------|--------------------------------|---------------|--------|-------|-----|---------------------------|--------|--------|--------|
|                |                                         |              | белки             | жиры  | углеводы |                                | В1            | С      | А     | Е   | Са                        | Р      | Mg     | Fe     |
| 1              | 2                                       | 3            | 4                 | 5     | 6        | 7                              | 8             | 9      | 10    | 11  | 12                        | 13     | 14     | 15     |
| ДЕНЬ ВОСЬМОЙ   |                                         |              |                   |       |          |                                |               |        |       |     |                           |        |        |        |
| Завтрак        |                                         |              |                   |       |          |                                |               |        |       |     |                           |        |        |        |
| 120            | Суп молочный с макаронными изделиями    | 150          | 4.39              | 4.36  | 14.99    | 116.25                         | 0.06          | 0.75   | 0     | 0   | 141                       | 0      | 0      | 0.27   |
|                | Хлеб целебный йодообогащенный           | 40           | 1.85              | 0.65  | 12.56    | 64.33                          | 0.03          | 0      | 0     | 0   | 6                         | 19.5   | 4.2    | 0.27   |
| 14             | Масло сливочное                         | 10           | 0.08              | 7.25  | 0.13     | 66                             | 0             | 0      | 40    | 0   | 2.4                       | 3      | 0      | 0.02   |
| 376            | Чай с сахаром                           | 150/8        | 0.15              | 0     | 10.5     | 21                             | 0             | 0      | 0     |     | 4.5                       | 0      | 0      | 0.3    |
|                | итого:                                  | 350          | 6.47              | 12.26 | 38.18    | 267.58                         | 0.09          | 0.75   | 40    | 0   | 153.9                     | 22.5   | 4.2    | 0.86   |
| Второй завтрак |                                         |              |                   |       |          |                                |               |        |       |     |                           |        |        |        |
| 338            | Фрукты свежие (банан)                   | 150          | 2.25              | 0.75  | 141.7    | 141.76                         | 0.06          | 0      | 0     | 0   | 12                        | 63     | 0.9    | 15     |
|                | итого:                                  | 150          | 2.25              | 0.75  | 141.7    | 141.76                         | 0.06          | 0      | 0     | 0   | 12                        | 63     | 0.9    | 15     |
| Обед           |                                         |              |                   |       |          |                                |               |        |       |     |                           |        |        |        |
| 231            | Капуста тушеная                         | 40           | 0.83              | 1.3   | 3.78     | 30.05                          | 0             | 6.86   | 0     | 0   | 22.18                     | 0      | 8.26   | 0      |
| 101            | Суп по-домашнему с клецками             | 150          | 4.37              | 3.42  | 10.19    | 89.1                           | 0.09          | 7.35   | 2.97  | 0   | 19.14                     | 82.7   | 24.06  | 0.97   |
| 322            | Котлета из мяса птицы бройлера          | 60           | 9.05              | 9.47  | 9.45     | 159                            | 0.053         | 0.075  | 0.4   | 0   | 11.4                      | 13.73  | 82.95  | 1.088  |
| 228            | Соус красный основной                   | 30           | 0.48              | 1.37  | 2.16     | 21.7                           | 0.01          | 0      | 0     | 0   | 0                         | 0      | 0      |        |
| 302            | Каша рассыпчатая из крупы гречневой     | 120          | 3.86              | 4.67  | 26.8     | 172.67                         | 0.1           | 0      | 0     | 0   | 7.94                      | 31.33  | 10.02  | 0.52   |
|                | Хлеб пшеничный                          | 30           | 1.85              | 0.65  | 12.57    | 64.32                          | 0.3           | 0      | 0     | 0   | 6                         | 19.5   | 4.2    | 0.27   |
|                | Хлеб ржаной                             | 20           | 1.11              | 0.22  | 9.8      | 44.3                           | 0.1           | 0.14   | 0     | 0.1 | 4.5                       | 21     | 5      | 0.62   |
| 349            | Компот из сухофруктов (С-витаминизация) | 150/45 мг    | 0.5               | 0.07  | 24       | 99.6                           | 0             | 0.55   | 0     | 0   | 24.36                     | 0      | 13.09  | 0.53   |
|                | итого:                                  | 610          | 22.05             | 21.17 | 98.75    | 680.74                         | 0.653         | 14.975 | 3.37  | 0.1 | 95.52                     | 168.26 | 147.58 | 3.998  |
| Полдник        |                                         |              |                   |       |          |                                |               |        |       |     |                           |        |        |        |
| 423            | Оладьи с джемом                         | 60/10        | 6.94              | 5.36  | 12.62    | 126.6                          | 0.04          | 0.1    | 33.68 | 0   | 99.92                     | 13.82  | 99     | 0.58   |
| 382            | Какао с молоком                         | 150          | 3.06              | 2.65  | 13.18    | 88.95                          | 0             | 1.19   | 0     | 0   | 114.17                    | 0      | 16     | 0.36   |
|                | итого:                                  | 220          | 10                | 8.01  | 25.8     | 215.55                         | 0.04          | 1.29   | 33.68 | 0   | 214.09                    | 13.82  | 115    | 0.94   |
|                | итого за весь день                      | 1330         | 40.77             | 42.19 | 304.43   | 1305.63                        | 0.843         | 17.015 | 77.05 | 0.1 | 475.51                    | 267.58 | 267.68 | 20.798 |

|    | A                  | B                                                          | C               | D                 | E      | F        | G                                 | H             | I     | J     | K    | L                         | M      | N     | O    |
|----|--------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|--------|----------|-----------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|-------|------|
| 1  | №<br>рецепту<br>ры | прием пищи,<br>наименование блюда                          | масса<br>порции | химический состав |        |          | энергетическая<br>ценность (ккал) | витамины (мг) |       |       |      | минеральные вещества (мг) |        |       |      |
| 2  |                    |                                                            |                 | белки             | жиры   | углеводы |                                   | B1            | C     | A     | E    | Ca                        | P      | Mg    | Fe   |
| 3  | 1                  | 2                                                          | 3               | 4                 | 5      | 6        | 7                                 | 8             | 9     | 10    | 11   | 12                        | 13     | 14    | 15   |
| 4  | ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ       |                                                            |                 |                   |        |          |                                   |               |       |       |      |                           |        |       |      |
| 5  | Завтрак            |                                                            |                 |                   |        |          |                                   |               |       |       |      |                           |        |       |      |
| 6  | 1                  | 2                                                          | 3               | 4                 | 5      | 6        | 7                                 | 8             | 9     | 10    | 11   | 12                        | 13     | 14    | 15   |
| 7  |                    | Каша вязкая молочная из<br>крупы пшенной                   |                 |                   |        |          |                                   |               |       |       |      |                           |        |       |      |
| 8  | 173                |                                                            | 150             | 5.92              | 5.61   | 30.36    | 188.06                            | 0.2           | 1.47  | 0     | 0    | 145.58                    | 0      | 0     | 1.13 |
| 9  |                    | Хлеб пшеничный                                             | 40              | 2.47              | 0.87   | 16.75    | 85.77                             | 0.04          | 0     | 0     | 0    | 8                         | 26     | 5.6   | 0.36 |
| 10 | 14                 | Масло сливочное                                            | 10              | 0.08              | 7.25   | 0.13     | 66                                | 0             | 0     | 40    | 0    | 2.4                       | 3      | 0     | 0.02 |
| 11 |                    | Кофейный напиток с<br>молоком                              |                 |                   |        |          |                                   |               |       |       |      |                           |        |       |      |
| 12 | 379                |                                                            | 150             | 2.4               | 20.1   | 11.93    | 75.45                             | 0             | 0.97  | 0     | 0    | 94.34                     | 0      | 10.5  | 0.1  |
| 13 |                    | итого:                                                     | 350             | 10.87             | 33.83  | 59.17    | 415.28                            | 0.24          | 2.44  | 40    | 0    | 250.32                    | 29     | 16.1  | 1.61 |
| 14 | Второй завтрак     |                                                            |                 |                   |        |          |                                   |               |       |       |      |                           |        |       |      |
| 15 | 389                | Сок фруктовый                                              | 150             | 0.75              | 0      | 15.15    | 63.6                              | 0             | 4     | 0     | 0    | 14                        | 10     | 0     | 2.8  |
| 16 |                    | итого:                                                     | 150             | 0.75              | 0      | 15.15    | 63.6                              | 0             | 4     | 0     | 0    | 14                        | 10     | 0     | 2.8  |
| 17 | обед               |                                                            |                 |                   |        |          |                                   |               |       |       |      |                           |        |       |      |
| 18 | 71                 | Овощи свежие (огурцы)                                      | 40              | 0.28              | 0.04   | 1.24     | 6                                 | 0.01          | 11.2  | 2     | 0.01 | 6.4                       | 9.6    | 5.2   | 0.11 |
| 19 |                    | Борщ со свежей капустой.<br>картофелем со сметаной         |                 |                   |        |          |                                   |               |       |       |      |                           |        |       |      |
| 20 | 82                 |                                                            | 150             | 3.84              | 6.018  | 6.93     | 102.63                            | 0             | 9.64  | 0     | 0    | 36.82                     | 0      | 16.22 | 1.01 |
| 21 |                    | Зраза из кур, бройлеров –<br>цыплят с омлетом и<br>овощами |                 |                   |        |          |                                   |               |       |       |      |                           |        |       |      |
| 22 | 290                |                                                            | 60              | 8.12              | 9.21   | 5.19     | 136                               | 0.04          | 0.76  | 0     | 0    | 28.1                      | 0      | 0     | 0    |
| 23 |                    | Макаронные изделия<br>отварные с маслом<br>сливочным       |                 |                   |        |          |                                   |               |       |       |      |                           |        |       |      |
| 24 | 202/203            |                                                            | 120/5.7         | 4.37              | 4.63   | 24.36    | 156.56                            | 0             | 0     | 0     | 0    | 9.71                      | 0      | 6.51  | 0.65 |
| 25 |                    | Хлеб пшеничный                                             | 30              | 1.85              | 0.65   | 12.57    | 64.32                             | 0.3           | 0     | 0     | 0    | 6                         | 19.5   | 4.2   | 0.27 |
| 26 |                    | Хлеб ржаной                                                | 20              | 1.11              | 0.22   | 9.8      | 44.3                              | 0.1           | 0.14  | 0     | 0.1  | 4.5                       | 21     | 5     | 0.62 |
| 27 |                    | Кисель из сока<br>плодоваягодный (С-<br>витаминаизация)    |                 |                   |        |          |                                   |               |       |       |      |                           |        |       |      |
| 28 | 134                |                                                            | 150/45 мг       | 0.43              | 0.045  | 22.65    | 92.7                              | 0.075         | 0.76  | 0     | 0    | 11.77                     | 12.24  | 2.52  | 0.28 |
| 29 |                    | итого:                                                     | 585.7           | 20                | 20.813 | 82.74    | 602.51                            | 0.525         | 22.5  | 2     | 0.11 | 103.3                     | 62.34  | 39.65 | 2.94 |
| 30 | Полдник            |                                                            |                 |                   |        |          |                                   |               |       |       |      |                           |        |       |      |
| 31 | 289/314            | Ватрушка с творогом                                        | 60              | 4.8               | 3.7    | 20.98    | 156.3                             | 0.08          | 0.1   | 0.26  | 0    | 47.2                      | 0      | 0     | 0.4  |
| 32 | 376                | Чай с сахаром                                              | 150/8           | 0.15              | 0      | 10.5     | 21                                | 0             | 0     | 0     |      | 4.5                       | 0      | 0     | 0.3  |
| 33 |                    | итого:                                                     | 210             | 4.95              | 3.7    | 31.48    | 177.3                             | 0.08          | 0.1   | 0.26  | 0    | 51.7                      | 0      | 0     | 0.7  |
| 34 |                    | итого за весь день                                         | 1295.7          | 36.57             | 58.343 | 188.54   | 1258.69                           | 0.845         | 29.04 | 42.26 | 0.11 | 419.32                    | 101.34 | 55.75 | 8.05 |

