



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Карачаевского городского округа «Средняя школа №3 им.Х.У.Богатырева»
(детский сад «Радуга»)

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР

_____Текеева _____Ф.Т.Текеева

«28»августа 2023г

«Утверждаю»
Директор
МБОУ КГО «СШ №3 им.
Х.У. Богатырева»
(детский сад «Радуга»)
_____ А.М. Чотчаева

Приказ №72/2. от 28 августа 2023г

***ДЕСЯТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ
ПРИ МБОУ КГО «СШ №3 ИМ.Х.У. БОГАТЫРЕВА»
(ДЕТСКИЙ САД «РАДУГА»)***

1 день Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса пропорций в граммах С 7 до 10 лет	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	А	Е	Са	Р	С
417 390	Каша рисовая, молочная жидкая	200	7,44	8,07	29,59	243,92	0,15	0,2	0,04	0,6	230	245	
41/3	Масло сливочное или	10	0,02	7,8	0,02	73,4	0,015	0,012	0,04	0,25	55	43	
42	Сыр росс/голл.	20	8,66	9	0,21	106,6	0,01	0,08	0,04				
944	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62		0,01					23
	Хлеб пшеничный	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,07	0,05			И	15	
итого			19,75	19,75	78,75	600,04	0,245	0,352	0,12	0,85	296	303	

Второй завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса пропорций в граммах С 7 до 10 лет Объем, гр.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность(ккал)	В1	В2	А	Е	Са	Р	С
417 390	Банан или Яблоко или Сок	100 100 180	6,29 0,4 0,9	0,5 0,4 0,00	21,00 9,8 18,18	95 44 106							

Полдник

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса пропорций в граммах С 7 до 10 лет Объем, гр.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность(ккал)	В1	В2	А	Е	Са	Р	С
417 390	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179							
	Какао	180	2,85	2,41	14	36	91						

Обед

№ рецептуры	Наименование блюд 1 V)	Масса порции (г)	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность —г—	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Белки. г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	Салат витаминный	60	0,7	6,1	6,9	85,2	0,3	19,0	0,3	5,8	74,8	121,5	42,8	3,5
45	Суп картофельный с горохом	250	2,3	3,9	13,6	98,8	0,3	1,0	0,0	22,3	53,0	95,4	37,0	2,7
209	Котлеты, припущенные из птицы	80-5	12,5	14,2	8,6	212,7	0,1	0,6	0,1	2,3	43,3	59,6	15,3	1,3
222	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,5	5,3	35,3	211,1	0,2	0,0	21,0	0,1	16,6	134,4	47,3	1,6
463	Соус томатный с овощами	30	0,4	1,2	2,2	21,5	0,0	0,5	0,0	0,0	2,1	3,9	1,6	0,1
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,0	0,7	0,0	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
	<i>Итого</i>	825	25,5	31,2	114,4	842,2	0,9	21,8	21,4	32,5	236,6»	498,0	178,0	11,2

2 день Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций в граммах С 7 до 10 лет Объем, гр.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	А	Е	Са	Р	С
417	Каша пшеничная, молочная жидкая	200	5,5	5,4	29,8	240,48	0,3	0,17	0,05	0,48	220	225	2
41/3	Масло сливочное	10	0,02	7,8	0,02	73,4	0,015	0,012	0,04	0,25	55	43	
944	Чай с сахаром	200	0,07	5,04	32,73	61,62	0,05	0,23	0,036	0,2	205	45	
	Хлеб пшеничный	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,7	0,05			И	15	
	<i>Итого:</i>		19,7	19,7	78,7	590	0,435	0,462	0,126	0,8	491	328	

Второй завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса пропорций в граммах	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	А	Е	Са	Р	С
		С 7 до 10 лет Объем, гр.											
417 390	Банан или	100	6,29	0,5	21,00	95							
	Яблоко или	100	0,4	0,4	9,8	44							
	Сок	180	0,9	0,00	18,18	106							

Полдник

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса пропорций в граммах	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	А	Е	Са	Р	С
		С 7 до 10 лет Объем, гр.											
424	Яйцо отварное	1 шт.	7,15	9,1	52,3	230,7	0,05	0,015	0,1	0,04	83	41	
958	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,001	25,01	102							
	Хлеб ржаной	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,07	0,05			11	15	
42	Икра кабачковая	20	2,26	9	0,21	33,9	0,01	0,08	0,04				

Обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции (г)	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
23	Салат из свеклы	60	0,9	3,1	5,7	45,2	0,0	4,0	0,0	1,6	21,3	24,4	12,4	0,8
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	2,9	21,8	124,1	0,1	8,3	0,0	1,4	29,2	67,6	27,3	1,1
189	Шницель из говядины	80,0	11,5	13,4	9,6	202,0	0,0	0,0	0,0	0,1	9,3	123,5	22,3	2,0
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	5,4	45,0	263,8	0,2	0,0	0,0	0,6	14,8	203,9	135,8	4,6
463	Соус томатный с овощами	20	0,4	1,2	2,2	21,5	0,0	0,5	0,0	0,0	2,1	3,9	1,6	0,1

		С 7 до 10 лет Объем, гр.											
424	Запеканка творожное	100	17,54	12,05	17,15	247							

Обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции (г)	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
9	Салат из моркови	60	0,4	0,1	5,1	49,0	0,7	2,2	2,0	0,0	89,4	81,5	58,6	1,8
37	Борщ с капустой белокачанной и картофелем со сметаной	10-250	2,1	6,5	11,1	111,2	0,1	10,7	0,0	2,4	49,7	54,6	26,1	1,2
172	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	9,4	2,0	6,3	160,3	0,0	2,4	0,8	0,8	25,9	70,9	27,0	0,5
241	Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,5	0,2	26,0	0,0	0,2	37,0	86,6	27,8	1,0
277	Кисель из сухофруктов	200	0,3	0,0	30,8	124,2	0,0	0,5	0,0	0,5	33,6	19,4	15,5	0,7
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
118	Яблоко	120	0,4	0,4	14,7	47,0	0,0	10,0	0,1	0,1	24,0	36,0	13,5	3,3
	<i>Итого</i>	<i>980</i>	<i>19,3</i>	<i>15,6</i>	<i>111,2</i>	<i>751,3</i>	<i>1,0</i>	<i>51,8</i>	<i>2,9</i>	<i>4,5</i>	<i>273,3</i>	<i>408,8</i>	<i>185,0</i>	<i>10,0</i>

**4 день
Завтрак**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса пропорций в граммах	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	B1	B2	A	E	Ca	P	C
		С 7 до 10 лет Объем, гр.											
424	Яйцо отварное	1 шт.	7,15	2,2	52,3	186,8	0,05	0,015	0,1	0,04	83	41	
41/3	Икра кабачковая	10	0,05	7,8	0,02	73,4	0,015	0,012	0,04	0,25	55	43	
958	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69		0,02		0,04	205	45	
	Хлеб пшеничный	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,07	0,05			11	15	
42	Сыр росc./голл.	20	2,26	9	0,21	106,6	0,01	0,08	0,04				
	Итого:		19,75	19,75	78,75	600	0,145	0,177					

Второй завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса пропорций в граммах	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	B1	B2	A	E	Ca	P	C
		С 7 до 10 лет Объем, гр.											
417	Банан или Яблоко или	100	6,29	0,5	21,00	95							
390	Сок	180	0,4	0,4	9,8	44							
			0,9	0,00	18,18	106							

Полдник

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса пропорций в граммах	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	B1	B2	A	E	Ca	P	C
		С 7 до 10 лет Объем, гр.											
417	Суп молочный	200	7,4	7,41	22,41	186							
390	рисовый												
944	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62		0,01					23
	Хлеб пшеничный	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,07	0,05			11	15	

Обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции (г)	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	Салат витаминный	60	0,7	6,1	6,9	85,2	0,3	19,0	0,3	5,8	74,8	121,5	42,8	3,5
56	Суп лапша домашняя	250	2,5	4,9	13,9	109,4	0,1	3,2	0,0	0,4	12,0	24,4	13,2	1,1
209	Биточки из птицы	80-5	12,5	14,2	8,6	212,7	0,1	0,6	0,1	2,3	43,3	59,6	15,3	1,3
224	Рис отварной	150	3,9	5,1	40,3	225,2	0,0	0,0	0,0	0,3	1,4	61,0	16,3	0,5
463	Соус томатный с овощами	30	0,4	1,2	2,2	21,5	0,0	0,5	0,0	0,0	2,1	3,9	1,6	0,1
282	Компот из свежих фруктов	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,0	0,9	0,0	0,1	14,2	4,4	5,1	1,0
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	од	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
	<i>Итого</i>	825	23,9	32,2	114,9	849,1	0,5	24,1	0,4	9,4	161,4	334,4	110,8	8,9

5 день Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса пропорций в граммах С 7 до 10 лет Объем, гр.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	А	Е	Са	Р	С
41/3	Масло сливочное	10	0,02	7,8	0,02	73,4	0,015	0,012	0,04	0,25	55	43	
944	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62		0,01					25
	Хлеб пшеничный	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,07	0,05			11	15	

Итого:		19,75	19,75	78,75	571,54	0,185	0,252	0,08	0,75	286	283	2
--------	--	-------	-------	-------	--------	-------	-------	------	------	-----	-----	---

Второй завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса пропорций в граммах С 7 до 10 лет Объем, гр.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	B1	B2	A	E	Ca	P	C
390	Яблоко или Сок	100 180	0,4 0,9	0,4 0,00	9,8 18,18	44 106							

Полдник

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса пропорций в граммах С 7 до 10 лет Объем, гр.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	B1	B2	A	E	Ca	P	C
944	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62		0,01					23

Обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции (г)	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
4	Салат из свежей белокачанной	100	0,8	5,1	5,3	70,0	0,0	10,3	0,0	5,0	15,0	17,0	9,1	0,3
43	Свекольник	250	2,2	4,5	12,0	97,0	0,0	22,2	0,0	2,3	54,5	61,8	27,4	1,3
202	Тефтели из говядины с рисом	80	10,5	15,5	10,8	224,2	0,0	1,6	0,0	0,5	6,1	65,1	14,6	1,7
463	Соус томатный с овощами	30	0,4	1,2	2,2	21,5	0,0	0,5	0,0	0,0	2,1	3,9	1,6	од
227	Макароны отварные	150	5,5	5,3	35,3	211,1	0,1	0,0	0,0	1,0	4,9	37,2	21,1	1,1
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,0	0,7	0,0	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
Итого		860	23,5	32,1	113,4	836,8	0,1	35,3	0,0	9,8	128,7	268,2	107,7	6,6

**6 день
Завтрак**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса пропорций в граммах	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	А	Е	Са	Р	С
		С 7 до 10 лет Объем, гр.											
417	Каша пшеничная, молочная жидкая	200	6,1	8,07	35,28	243,92	0,15	0,18	0,04	0,5	210	170	
41/3	Масло сливочное	10	0,02	7,8	0,02	73,4	0,15	0,012	0,04	0,25	55	43	
944	Компот	200	4,85	0,01	15,31	61,62	0,5	0,01					
	Хлеб пшеничный	50	3,56	0,56	23,2	114,5					11	15	
	Сыр росс, гол л.	20	2,26	9	0,21	33,9	0,01						
	Итого:		19,75	19,75	78,75	659,52	0,74	0,492	0,266	0,5	501	373	

Второй завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса пропорций в граммах	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	А	Е	Са	Р	С
		С 7 до 10 лет Объем, гр.											
417	Банан или	100	6,29	0,5	21,00	95							
	Яблоко или	100	0,4	0,4	9,8	44							
390	Сок	180	0,9	0,00	18,18	106							

Полдник

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса пропорций в граммах	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	А	Е	Са	Р	С
		С 7 до 10 лет Объем, гр.											
417			3,64	6,26	26,96	179							
390	Булочка домашняя	50											
	Какао	180	2,85	2,41	14	36	91						

Обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции (г)	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
9	Салат из моркови	60	0,4	0,1	5,1	49,0	0,7	2,2	2,0	0,0	89,4	81,5	58,6	1,8
37	Борщ с капустой белокачанной и картофелем со сметаной	10-250	2,1	6,5	11,1	111,2	0,1	10,7	0,0	2,4	49,7	54,6	26,1	1,2
189	Шницель из говядины	80,0	11,5	13,4	9,6	202,0	0,0	0,0	0,0	0,1	9,3	123,5	22,3	2,0
224	Рис отварной	150	3,9	5,1	40,3	225,2	0,0	0,0	0,0	0,3	1,4	61,0	16,3	0,5
463	Соус томатный с овощами	25	0,4	1,2	2,2	21,5	0,0	0,5	0,0	0,0	2,1	3,9	1,6	0,1
282	Компот из свежих фруктов	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,0	0,9	0,0	0,1	14,2	4,4	5,1	1,0
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
	<i>Итого</i>	825	22,3	27,0	111,3	804,1	0,9	14,3	2,0	3,4	179,8	388,7	146,6	8,6

7 день
Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса пропорций в граммах С 7 до 10 лет Объем, гр.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	А	Е	Са	Р	С
102	молочная жидкая	250	1,6	9,4	31	266,33							
41/3	Масло сливочное	10	0,02	7,8	0,02	73,4	0,15	0,012	0,04	0,25	55	43	
958	Чай с сахаром	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,5	0,23	0,036	0,2	205	45	

	Хлеб пшеничный	50	3,56	0,56	23,2	114,5					11	15	
	Итого:		11,09	16,44	73,81	593,44	0,162	0,202	0,08	0,75	276	228	

Второй завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса пропорций в граммах С 7 до 10 лет Объем, гр.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	B1	B2	A	E	Ca	P	C
390	Яблоко или Сок	100 180	0,4 0,9	0,4 0,00	9,8 18,18	44 106							

Полдник

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса пропорций в граммах С 7 до 10 лет Объем, гр.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	B1	B2	A	E	Ca	P	C
958	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,001	25,01	102							
	Хлеб ржаной	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,07	0,05			11	15	
42	Икра кабачковая	20	2,26	9	0,21	33,9	0,01	0,08	0,04				

Обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции (г)	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
23	Салат из свеклы	60	0,9	3,1	5,7	45,2	0,0	4,0	0,0	1,6	21,3	24,4	12,4	0,8
42	Рассольник ленинградский со	10-250	4,8	6,8	32,8	165,8	0,0	7,4	0,0	2,4	29,2	56,7	24,2	0,9
209	Котлеты припущенные из птицы	80-5	12,5	14,2	8,6	212,7	0,1	0,6	од	2,3	43,3	59,6	15,3	1,3
222	Каша пшенная рассыпчатая	135	5,5	5,3	35,3	211,1	0,2	0,0	21,0	од	16,6	134,4	47,3	1,6

		С 7 до 10 лет Объем, гр.												
958	Печенье (пряники)	50	50		0,853	38,7								

Обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции (г)	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	Салат витаминный	60	0,7	6,1	6,9	85,2	0,3	19,0	0,3	5,8	74,8	121,5	42,8	3,5
45	Суп картофельный с горохом	250	2,3	3,9	13,6	98,8	0,3	1,0	0,0	22,3	53,0	95,4	37,0	2,7
192	печень говяжья по-строгановски	110	18,0	13,8	4,3	213,0	0,3	28,9	5,5	3,0	25,6	223,3	14,8	4,7
241	Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,5	0,2	26,0	0,0	0,2	370	86,6	27,8	1,0
282	Компот из свежих фруктов	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,0	0,9	0,0	0,1	14,2	4,4	5,1	1,0
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
	<i>Итого</i>	820	28,2	30,5	91,1	752,6	1,1	75,7	5,8	31,8	218,3	591,0	144,0	14,3

**9 день
Завтрак**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса пропорций в граммах С 7 до 10 лет Объем, гр.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	А	Е	Са	Р	С
41/3	Масло сливочное	10	0,02	7,8	0,02	73,4	0,015	0,012	0,04	0,25	55	43	
944	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62							25
	Хлеб пшеничный	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,07	0,05			11	15	
42	Сыр росс/голл.	15	2,26	9	0,21	33,9	0,01	0,08	0,04				
	Итого:						0,195	0,542	0,18	0,25	121	102	25

Второй завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса пропорций в граммах С 7 до 10 лет Объем, гр.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	А	Е	Са	Р	С
390	Яблоко или	100	0,4	0,4	9,8	44							
	Сок	180	0,9	0,00	18,18	106							

Полдник

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса пропорций в граммах С 7 до 10 лет Объем, гр.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	А	Е	Са	Р	С
390	Пироги домашние	100											
944	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62		0,01					23
	Хлеб пшеничный	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,07	0,05			11	15	

Обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции (г)	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
9	Салат из моркови	60	0,4	0,1	5,1	49,0	0,7	2,2	2,0	0,0	89,4	81,5	58,6	1,8
47	Суп картофельный с макаронными	250	2,8	2,9	21,8	124,1	0,1	8,3	0,0	1,4	29,2	67,6	27,3	1,1
189	Биточки мясные из говядины	80,0	11,5	13,4	9,6	202,0	0,0	0,0	0,0	0,1	9,3	123,5	22,3	2,0
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	5,4	45,0	263,8	0,2	0,0	0,0	0,6	14,8	203,9	135,8	4,6
256	Соус молочный	30	1,0	2,1	2,8	33,7	0,0	0,5	0,0	0,0	2,1	3,9	1,6	0,1
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,0	0,7	0,0	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
	<i>Итого</i>	820	28,5	24,4	132,0	885,6	11	11,7	2,0	3,2	191,0	563,6	279,5	11,7

10 день
Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса пропорций в граммах С 7 до 10 лет Объем, гр.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	А	Е	Са	Р	С
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69		0,02		0,04			
114	Хлеб пшеничный	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,07	0,05					
	Масло сливочное	10	0,02	7,8	0,02	73,4	0,015	0,012	0,04	0,25	55	43	
	<i>Итого:</i>		19,75	19,75	78,75	547,07	0,235	0,282	0,08	1,25			

Второй завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса пропорций в граммах С 7 до 10 лет Объем, гр.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	А	Е	Са	Р	С
390	Сок	180	0,4	0,4	9,8	44							
			0,9	0,00	18,18	106							

Полдник

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса пропорций в граммах С 7 до 10 лет Объем, гр.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	А	Е	Са	Р	С
944	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62		0,01					23

Обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции (г)	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4	Салат из свежей карусты	60	0,5	3,0	3,2	42,0	0,0	6,2	0,0	3,0	9,0	10,2	5,5	0,2
56	Суп лапша домашняя	250	2,5	4,9	13,9	109,4	0,1	3,2	0,0	0,4	12,0	24,4	13,2	1,1
210	Курица в томатном соусе	120,0	24,5	31,6	5,4	534,3	0,1	1,4	0,2	0,8	45,2	168,5	20,0	2,1
227	Макароньы отварные	150	5,5	5,3	35,3	211,1	0,1	0,0	0,0	1,0	4,9	37,2	21,1	1,1
277	Кисель из сухофруктов	200	0,3	0,0	30,8	124,2	0,0	0,5	0,0	0,5	33,6	19,4	15,5	0,7
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
	Итого	830	36,7	45,3	108,6	1120,2	0,3	11,3	0,2	6,2	118,4	319,4	91,8	6,7