

Разработано в соответствии со сборником тех нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и дет оздоровительных учреждений Пермь 2011

УТВЕРЖДАЮ

Приказом № 152 - Д

от 06.10. 2023 год

Заведующий д/сада № 21

М.А. Турская М.А. Турская

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЕНЬ 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 1 - дети с 3 до 7 лет							
Завтрак	Каша "Дружба"	160	3,82	3,64	19,25	125,15	155
	хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,3	13,65	71,4	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	0,03	17,82	81,5	391
	Бутерброд: батон с сыром 20/12	32	4,74	3,6	10,6	94,28	3
итого в завтрак	распределение калорийности - 22,21 %	402	12,86	7,57	67,73	372,33	
второй завтрак	Нектар из яблок, персиков и нектаринов с мякотью для дет/питания Любимый "солнечный нектарин"	100	0,1	0	15,6	60	
итого 2 завтрак	распределение калорийности - 3,22 %	100	0,1	0	15,6	60	
обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	2,76	1,55	33,09	30
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,43	3,06	6,13	58,9	62
	Печень тушеная в соусе 70 / 30	100	12,1	10,6	7,9	151,06	261
	Картофельное пюре	150	1,77	4,34	18,17	118,8	317
	Кисель из яблок сушеных	180	0,24	0	27,74	111,92	397
	Хлеб ржаной с морской капустой	50	3,6	0,55	23,4	116	
итого в обед	распределение калорийности - 35,53 %	740	19,65	28,61	94,72	654,66	
полдник	Булочка "Веснушка"	50	3,48	2,91	26,08	144,5	424
	Ряженка	200	5,04	3,9	7,36	85,06	406
итого в полдник	распределение калорийности - 14,7 %	250	8,52	6,81	33,44	229,56	
Ужин	Рыба тушеная с овощами 70/20	90	5,73	4,02	2,7	70,02	224
	Рис отварной	150	3,1	4,4	28,8	167,6	303
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,3	13,65	71,4	
	Напиток из шиповника	180	0,6	0	20,7	85,41	409
итого в ужин	распределение калорийности - 27,7%	450	11,23	8,72	49,19	394,43	
норма в день			54	60	261	1800	
итого в день	распределение калорийности - 100,00%	1942,0	54,16	60,18	260,7	1802,71	

Разработано в соответствии со сборником тех нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и дет оздоровительных учреждений Пермь 2011

УТВЕРЖДАЮ
Приказом № 152 - Д
от 06.10. 2023 г.
Заведующий д/сада № 21
М.А. Турская М.А. Турская

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЕНЬ 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 2 - дети с 3 до 7 лет							
Завтрак	Омлет натуральный	180	16,1	22,98	3,32	284,67	188
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,3	13,65	71,4	
	Бутерброд: Хлеб пшеничный с маслом 20/5	25	2,06	0,47	9,16	86	
	Чай с молоком	180	1,2	0,02	14,2	61,7	384
итого в завтрак	распределение калорийности - 24,16 %	415	18,16	23,77	40,33	503,77	
Второй завтрак	Сок в ассортименте	100	0,1	0	15,6	60	
итого 2 завтрак	распределение калорийности- 2,5%	100	0,1	0	15,6	60	
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,06	3,69	2,24	44,52	15
	Суп " Сахалинский" со сметаной	200	4,3	6,7	18,9	160,7	У-О
	Жаркое по домашнему	200	19,16	16,62	15,32	287,52	247
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	24,7	100,6	399
	Хлеб ржаной с морской капустой	50	3,6	0,6	23,4	116	
итого в обед	распределение калорийности - 33,05 %	690	25,1	27,01	96,61	709,34	
Полдник	Молоко питьевое пастеризованное	200	5,58	6,37	10,08	120,1	
	Коржики молочные	50	3,1	5,5	36,5	208	435
итого в полдник	распределение калорийности - 17,78 %	250	8,68	11,87	46,58	328,1	
Ужин	Голубцы ленивые 150/70	220	13,23	8,48	19	205,3	315
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,3	14,5	71,5	
	Напиток морковно - яблочный	200	0,55	0,11	13,5	57,5	412
итого в ужин	распределение калорийности - 22,52 %	450	16,08	8,89	47	334,3	
итого 2 день	распределение калорийности - 100,00 %	1905,0	55,7	63,34	260,9	1815,56	
	норма в день		54,0	60,00	261,0	1800,00	

Разработано в соответствии со сборником тех нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и дет оздоровительных учреждений Пермь 2011

УТВЕРЖДАЮ

Приказом № 152 - Д

от 06.10.2023 г.

Заведующий д/сада № 21

М.А. Турская М.А. Турская

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЕНЬ 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 3 - дети с 3 до 7 лет							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,98	1,65	17,6	105,2	86
	Бутерброд: батон нарезной с сыром 20/10	30	3,1	4,7	4,8	74,5	3
	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	0	19,7	90,5	391
итого в завтрак	распределение калорийности - 20,13 %	410	10,78	6,35	42,1	179,7	
Второй завтрак	Напиток сок/сод. Из яблок, винограда и ч/пл. рябины осветленный для дет/пит. "Любимый виноградный дуэт"	100	0,1	0	15,6	60	
итого 2 завтрак	распределение калорийности - 2,5 %	100	0,1	0	15,6	60	
Обед	Винегрет овощной	60	0,75	5,49	4,17	69,1	50
	Суп картофель с бобовыми с курицей отварной	200	4,15	2,9	11,3	89	67
	Котлеты натуральные из филе птицы	80	10,2	11,9	7,2	176,9	295
	Соус молочный	30	1	1,2	2,5	25,3	333
	Каша гречневая рассыпчатая	130	1,7	6	33,48	194,9	297
	Компот из свежих плодов (яблока)	180	0,43	0,25	12,66	54,61	398
	Хлеб ржаной с морской капустой	50	3,6	0,55	23,4	116	
итого в обед	распределение калорийности - 37,23%	730	28,63	26,39	102,51	849,61	
полдник	Йогурт	200	5,6	0,2	29	140	
	Булочка Российская	50	3,2	3,8	27	155,2	432
итого в полдник	распределение калорийности - 18,74 %	250	8,8	4	56	295,2	
Ужин	Рагу овощное	220	3,92	12,88	19,8	212,28	91
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0	0	15,4	62,2	381
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,02	9,84	47,2	
итого в ужин	распределение калорийности - 21,43%	440	5,44	12,9	45,04	321,68	
итого в 3 день	распределение калорийности - 100,00%	1930	54,67	56,77	261,62	1808,73	
норма			54	60	261	1800	

Разработано в соответствии со сборником тех нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и дет оздоровительных учреждений
Пермь 2011

УТВЕРЖДАЮ
Приказом № 152- Д
от 06. 10. 2023 г.
Заведующий д/сада № 21
М.А. М.А. Турская

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЕНЬ 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 4 - дети с 3 до 7 лет			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша овсяная "Геркулес" жидкая с маслом	180	5,6	5,3	24,8	173,3	162
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,2	9,1	47,6	
	Бутерброд: Хлеб пшеничный с маслом 20/5	25	1,25	3,8	9,17	80,7	
	Какао с молоком	180	2,3	0,4	23,3	106,4	387
итого в завтрак	распределение калорийности - 21,64%	405	9,15	9,5	57,27	360,4	
Второй завтрак	Нектар из яблок, персиков и нектаринов	100	0,1	0	15,6	60	
Второй завтрак	распределение калорийности - 4%	100	0,1	0	15,6	60	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	60	0,87	5,45	3,41	65,84	40
	Суп-пюре из картофеля	200	2,75	3,49	16,43	108,21	76
	Гренки из хлеба пшеничного йодированного	10	0,8	0,1	4,8	23,8	58
	Говядина тушеная с капустой 50 / 130	180	15,3	48,6	15,6	441,4	283
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,48	0,23	11,71	50,52	398
	Хлеб ржаной с морской капустой	50	3,6	0,55	23,4	116	
итого в обед	распределение калорийности - 37,79%	700	23,8	58,42	75,35	809,63	
Полдник	Кефир	200	5,6	4,38	8,18	94,52	406
	Пирожки печеные с повидлом	50	2,68	3,22	27,73	150,61	455
итого в полдник	распределение калорийности - 14,88%	250	8,28	7,6	35,91	245,13	
Ужин	Рыба, запеченая в омлете	80	10,6	6,73	3,13	107,3	218
	Картофельное пюре	130	1,73	4,32	18,04	118,48	317
	Кисель из яблок сухих	200	0,26	0	30,8	124,35	397
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,4	0,4	18,2	95,2	
итого в ужин	распределение калорийности - 21,74%	450	4,39	4,72	67,04	338,03	
итого 4 день	распределение калорийности - 100,00%	1905	56,90	66,15	261,9	1800,24	
НОРМА			54,00	60	261,0	1800	

факт

Разработано в соответствии со сборником тех нормативов, рецептов блюд и

УТВЕРЖДАЮ

Приказом № 152 - Д

от 06. 10. 2023г.

Заведующий д/сада № 21

 М.А. Турская


ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЕНЬ 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 5 - дети с 3 до 7 лет							
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая.	180	6,5	4,1	28,5	176,9	161
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,2	9,1	47,6	
	Бутерброд: батон нарезной с сыром 20/10	30	4,2	3,09	9,96	87,19	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	0	17,8	81,5	391
итого завтрак	распределение калорийности - 22,53%	410	14,4	7,39	65,36	393,19	
Второй завтрак	Нектар яблочный осветленный "Яблоко"	100	0,1	0	15,6	60	
Второй завтрак	распределение калорийности - 3,75%	100	0,1	0	15,6	60	
Обед	Салат овощной с зеленым горошком	60	1,29	3,86	6,02	64,62	46
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	4,5	5,7	70,62	82
	Суфле из отварной говядины в молочном соусе	80	13,6	15,4	1,3	198,2	264
	Макаронные изделия отварные	130	4,74	4,48	27,02	162,6	303
	Соус сметанный	30	0,7	2,5	2,9	37,05	372
	Напиток морковно - яблочный	180	0,54	0,08	12,23	51,81	412
	Хлеб ржаной с морской капустой	50	3,6	0,6	23,4	116	
итого в обед	распределение калорийности - 28,24%	730	26,07	31,42	78,57	703,37	
полдник	Молоко	200	5,6	4,38	8,18	94,52	406
	Печенье сахарное	50	3,5	9,5	33	130	
итого в полдник	распределение калорийности - 16,36 %	250	9,1	13,88	41,18	224,52	
	Запеканка из творога	150	19,8	4,58	35,25	261,37	195
	Соус молочный (сладкий)	60	1,48	2	8,87	59,4	338
	Чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,24	381
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,4	19,36	95,36	
итого в ужин	распределение калорийности - 29,73%	450	22,96	4,98	70,05	418,97	
итого 5 день	распределение калорийности - 100,00 %	1940	55,04	59,25	261,6	1800,05	
норма			54,00	60	261,0	1800	

УТВЕРЖДАЮ
 Приказом № 152 - Д
 от 06. 10. 2023 г.
 Заведующий д/сада № 21
 М.А. Гурская

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЕНЬ 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 6 - дети с 3 до 7 лет							
Завтрак	Каша рисовая жидкая молочная с маслом слив.	150	4	3,5	19,8	138	167
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,3	13,65	71,4	
	Бутерброд: Хлеб пшеничный с маслом 20/5	25	1,57	3,78	10,54	138,6	495
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,3	61,61	383
итого в завтрак	распределение калорийности - 20,60%	405	7,44	7,59	59,29	409,61	
Второй завтрак	Нектар яблочный осветленный для дет/пит. Любимый "Яблоко"	100	0,1	0	15,6	60	
	распределение калорийности -3,75%	100	0,1	0	15,6	60	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	60	0,79	5,45	3,41	65,8	40
	Рассольник Ленинградский	200	1,95	4,8	12,2	99,7	64
	Оладьи из печени	80	11,81	13,9	9,06	221,46	290
	Соус молочный	35	1,17	1,45	2,9	29,5	333
	Картофельное пюре	130	2	5,01	20,9	137,1	317
	Хлеб ржаной с морской капустой	50	3,6	0,55	23,4	116	
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,43	0,21	10,54	45,47	398
	итого в обед	распределение калорийности - 35,71%	735	21,75	37,38	82,41	715,03
Полдник	Варенец	200	1,2	0,45	10,5	51	
	Ватрушка с яблочным фаршем	50	8,7	1,52	37,9	175,8	450
итого в полдник	распределение калорийности - 15,47%	250	9,9	1,97	48,4	226,8	
Ужин	Свежий огурец	40	0,32	0,08	0,56	6,96	308
	Рыба запеченая с картофелем по-русски	200	12,15	12,85	11,02	208,3	91
	Кисель из яблок сухеньих	180	0,23	0	27,73	111,92	397
	хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	14,76	69,3	
итого в ужин	распределение калорийности - 21,01 %	450	14,98	13,17	54,07	396,48	
норма			54	60	261	1800	
итого 6 день	распределение калорийности - 100%	1940	54,06	60,11	261,2	1805,1	

УТВЕРЖДАЮ
 Приказом № 152 - Д
 от 06. 10. 2023 г.
 Заведующий д/сада № 21
 М.А. Турская

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЕНЬ 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 7 - дети с 3 до 7 лет							
	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,44	3,93	27,78	168,3	160
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,2	
	Бутерброд: Батон нарезной с сыром 20/12	32	4,77	2,97	11,4	91,54	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	0,03	17,82	81,5	391
итого в завтрак	распределение калорийности - 25,28%	412	14,23	7,09	67,82	387,54	
Второй завтрак	Сок в ассортименте "Нектар яблочный"	100	0,1	0	15,6	60	
Обед	распределение калорийности-3,75%	100	0,1	0	15,6	60	
	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,06	3,69	2,24	44,52	15
	Свекольник со сметаной	200	1,8	4,1	6,96	81,12	65
	Фрикадельки из кур	80	11,8	10,14	6,14	163,1	293
	Капуста тушеная	150	3,92	4,84	10,5	101,5	311
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	180	0,3	0,18	19,68	81,5	403
	Хлеб ржаной с морской капустой	50	3,6	0,55	23,4	116	
итого в обед	распределение калорийности - 41,07%	720	21,48	23,5	71,92	587,74	
Полдник	Молоко	200	5,6	4,38	8,18	94,52	
	Печенье сахарное	50	2,1	6,9	19,8	138	
итого в полдник	распределение калорийности - 13,16%	250	7,7	11,28	27,98	232,52	
	Сырники творожные с повидлом 160/50	210	24,34	5,24	35,63	287,12	202
	Чай	200	0	0	0,07	0,27	382
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	92,4	
итого в ужин	распределение калорийности - 16,73%	450	27,38	5,56	55,38	379,79	
итого 7 день	распределение калорийности - 100%	1932	63,36	60,04	261,7	1801,23	
<i>норма</i>			54	60	261,0	1800	

Разработано в соответствии со сборником тех нормативов, рецептов
блюдов и кулинарных изделий для дошкольных организаций и дет

УТВЕРЖДАЮ

Приказом № 152 - Д


от 06. 10. 2022 г.

Заведующий д/сада № 21

М.А.Турская М.А.Турская

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЕНЬ 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая	N рецен туры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 8 - дети с 3 до 7 лет							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,9	5,4	30,6	194,1	165
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,2	9,1	47,6	
	Бутерброд: Хлеб пшеничный с маслом 20/5	25	1,25	3,82	9,17	80,7	495
	Какао с молоком	180	2,4	0,44	23,4	106,5	387
итого в завтрак	распределение калорийности - 25,42%	405	10,75	9,86	72,27	428,9	
Второй завтрак	Нектар из яблок, персиков и нектаринов с мякотью для дет/питания Любимый "солнечный нектарин"	100	0,1	0	15,6	60	0
итого 2 завтрак	распределение калорийности - 2,8%	100	0,1	0	15,6	60	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	2,76	1,55	33,09	30
	Суп- лапша домашняя с отварной курицей 200/15	215	2,77	3,84	10,56	87,26	75
	Рулет из говядины (паровой)	80	11,08	11,86	8,37	184,6	262
	Пюре гороховое с маслом	130	13,9	3,3	32,3	213,6	179-180
	Хлеб ржаной с морской капустой	50	3,6	0,55	23,4	116	
	Компот из свежих плодов	180	0,43	0,25	12,66	54,61	398
итого в обед	распределение калорийности - 31,75%	715	32,29	22,56	88,84	689,16	
Полдник	Кефир	200	5,6	4,38	8,18	94,52	406
	Булочка "Октябренок"	50	6,3	13,1	29,5	186,7	471
итого в полдник	распределение калорийности - 18,02%	250	11,9	17,48	37,68	281,22	877
Ужин	Зразы рубленые рыбные с соусом	70	8,3	6,5	11,1	135,9	225
	Соус белый основной	30	0,2	1,2	1,2	16,6	349
	Картофель отварной	130	2,5	4,2	21,3	132,6	314
	Компот из плодов и ягод сушеных	200	0,33	0,2	21,88	90,55	403
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,3	13,65	71,4	
итого в ужин	распределение калорийности - 22,30%	460	4,83	5,9	58,03	311,15	
итого 8 день	распределение калорийности - 100%	1930,00	55,45	59,57	261,31	1802,41	
норма			54,00	60,00	261,00	1800,00	

УТВЕРЖДАЮ
 Приказом № 152 - Д
 от 06. 10. 2023 г.
 Заведующий д/сада № 21
 М.А. Гурская

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЕНЬ 9

Прием пищи	Наименование	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 9 - дети с 3 до 7 лет							
Завтрак	Омлет натуральный	180	16,11	22,98	3,3	284,67	188
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,1	0,2	7,3	35,7	
	Бутерброд: батон нарезной с повидлом 20/5	25	0,7	1,32	13,8	69,37	497
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,3	61,6	383
итого в завтрак	распределение калорийности в % - 22,85 %	420	17,98	24,51	39,7	451,34	
Второй завтрак	Нектар из яблок, персиков и нектаринов с мякотью для дет/питания Любимый "солнечный нектарин"	100	0,1	0	15,6	60	
	итого 2 завтрак	распределение калорийности в % - 2,33%	100	0,1	0	15,6	60
Обед	Винегрет овощной	60	0,75	5,49	4,17	69,1	50
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,2	0,15	6,99	34,38	58
	Суп-пюре из картофеля	200	2,8	3,5	16,4	108,2	76
	Плов из отварной говядины	180	17,55	15,3	22,2	196,7	258
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	24,72	100,65	399
	Хлеб ржаной с морской капустой	50	3,6	0,6	23,4	116	
итого в обед	распределение калорийности в % - 32,79	680	26,4	25,04	97,88	657,63	
Полдник	Бифивит	200	5,6	4,38	8,2	94,52	406
	Крендель сахарный	50	2,89	5,3	26,3	164,36	415
итого в полдник	распределение калорийности в % - 18,37%	250	8,49	9,68	34,5	258,88	
Ужин	Помидор свежий	50	0,55	0,1	1,9	12	
	Рожки отварные	130	4,74	4,48	27,02	162,6	306
	Сосиски отварные	60	5,29	13,74	3,95	160,7	270
	Кисель из яблок сухеных	200	0,24	0	27,73	111,92	397
	Хлебпшеничный йодированный	20	1,2	0,2	9,1	47,6	
итого ужин	распределение калорийности в % - 23,72 %	460	11,47	18,42	67,8	482,82	
итого 9 день	распределение калорийности в % - 100%	1910	54,78	62,54	261,84	1804,67	
	норма		54	60	261,0	1800	

Разработано в соответствии со сборником тех нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и дет оздоровительных учреждений Пермь 2011

УТВЕРЖДАЮ

Приказом № 152 - Д

от 06. 10. 2023 г.

Заведующий д/сада № 21

М.А. Турская М.А. Турская

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЕНЬ 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 10 дети с 3 до 7 лет							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,98	1,65	17,6	105,2	86
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,39	13,65	71,4	
	Бутерброд: Батон нарезной с сыром 20/12	32	4,74	3,62	10,2	94,28	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	0,03	17,8	81,5	391
итого в завтрак	распределение калорийности - 22,35%	422	11,94	11,44	59,25	481,28	
Второй завтрак	Напиток сок/сод. Из яблок, винограда и ч/пл. рябины осветлен. для дет/пит. "Любимый"	100	0,1	0	15,6	60	
итого 2 завтрак	распределение калорийности - 3,5%	100	0,1	0	15,6	60	
Обед	Салат из свеклы с черносливом	60	0,94	3,1	11,79	78,9	29
	Суп картофельный с рыбой	200	6,89	3,22	9,58	94,9	73
	Шницель мясной	70	10,43	8,72	13,81	175,44	255
	Картофельное пюре	130	1,62	3,99	16,7	109,34	306
	Хлеб ржаной с морской капустой	50	3,6	0,6	23,4	116	
	Компот из плодов и ягод сушеных	180	0,3	0,18	19,7	81,5	403
итого в обед	распределение калорийности - 38,38%	690	18,16	21,82	70,28	596,74	
Полдник	Печенье сахарное	50	3,51	9,52	33,07	130,26	
	Молоко пастеризованное	200	5,6	4,38	8,18	94,52	406
итого в полдник	распределение калорийности - 9,46%	250	9,11	13,9	41,25	224,78	
Ужин	Запеканка из печени с соусом сметанным 160/50	210	20,29	8,07	22,39	243,52	311
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	23,1	94,89	409
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,8	0,4	19,3	95,5	
итого в ужин	распределение калорийности - 26,34%	450	24,77	8,47	64,79	433,91	
итого 10 день	распределение калорийности - 100,00%	1912	55,56	60,82	261,4	1832,27	
	Норма		54	60	261,0	1800	