УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ "Митяевская средняя школа"
И. А. Чижова
01 июня 2026г.

Примерное-перспективное 10-ти дневное меню для питания "Митяевская средняя школа" - детский сад "Тополек"
(летний период)
(возрастная категория 3-7 лет)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	
Завтрак								
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (пшенный)	200	6,3	7,5	20,0	173,7	0,09	0,83	94
ХЛЕБ С МАСЛОМ	30/5	2,3	5,1	15,1	115,9	0,05	0,00	1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,2	2,4	12,3	84,5	0,03	0,52	395
Итого за прием пищи:	**415**	**11,8**	**15,0**	**47,4**	**374,1**	0,17	1,35	
II Завтрак								
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,4	0,3	10,0	45,6	0,02	2,00	386
Итого за прием пищи:	**100**	**0,4**	**0,3**	**10,0**	**45,6**	0,02	2,00	
Обед								
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0,04	15,08	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7,5	7,1	14,9	153,5	0,10	7,56	83
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	17,1	9,4	13,1	205,6	0,08	0,61	305
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,2	4,0	11,6	98,2	0,05	29,10	336
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1	0,0	11,7	48,1	0,00	0,82	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,4	0,3	22,6	106,6	0,07	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	
Итого за прием пищи:	**735**	**34,0**	**21,2**	**88,9**	**687,7**	0,39	53,17	
Полдник								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,01	4,20	55
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	10,2	16,6	2,9	201,9	0,05	0,26	215
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,6	75,1	0,01	1,44	399
Итого за прием пищи:	**340**	**13,5**	**22,3**	**33,6**	**389,2**	0,11	5,90	
Всего за день: 1590		**59,7**	**58,8**	**179,9**	**1 496,6**	0,69	62,42	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	
Завтрак								
МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	200	5,7	7,2	16,5	154,2	0,05	0,83	92
С ПОВИДЛОМ	30/20	2,4	0,2	27,9	122,6	0,05	0,04	2
С САХАРОМ	180	0,1	0,0	12,8	51,5	0,00	0,02	ю/к
о за прием пищи:	**430**	**8,2**	**7,4**	**57,2**	**328,3**	0,10	0,89	
II Завтрак								
И ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,5	0,1	9,6	41,7	0,01	0,80	399
ПИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0,01	0,00	
о за прием пищи:	**120**	**1,1**	**0,8**	**25,3**	**112,5**	0,02	0,80	
Обед								
АТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	2,0	2,3	31,0	0,02	4,70	
Щ С МЯСОМ	200	7,1	6,9	14,2	151,1	0,08	10,91	62
ЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	80/50	17,3	12,1	6,5	223,8	0,20	12,18	261
АРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130/3	4,8	3,8	30,8	176,6	0,06	0,00	204
ЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД	200	0,1	0,0	27,1	109,6	0,00	0,78	378
Б ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	
Б РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	
го за прием пищи:	**783**	**34,2**	**25,3**	**108,7**	**824,3**	0,46	28,57	
Полдник								
РНИКИ ИЗ ТВОРОГА со сметаной	80/20	19,4	15,0	17,6	298,2	0,04	0,22	245
ИР, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА	180	5,1	5,6	7,2	103,0	0,04	0,58	401
го за прием пищи:	**280**	**24,5**	**20,6**	**24,8**	**399,2**	0,08	0,80	
го за день:		**68,0**	**54,1**	**216,0**	**1 664,3**	0,66	31,06	
3								

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	
Завтрак								
СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ	200	6,9	6,7	21,0	172,8	0,11	0,83	89
ХЛЕБ С МАСЛОМ	30/5	2,3	5,1	15,1	115,9	0,05	0,00	1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,2	2,4	12,3	84,5	0,03	0,52	395
Итого за прием пищи:	**415**	**12,4**	**14,2**	**48,4**	**373,2**	0,19	1,35	
II Завтрак								
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	1,5	0,5	20,4	93,1	0,03	4,00	386
Итого за прием пищи:	**100**	**1,5**	**0,5**	**20,4**	**93,1**	0,03	4,00	
Обед								
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,1	3,1	6,2	57,4	0,02	10,40	35
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	12,0	5,6	13,6	153,2	0,16	7,06	84
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	20,2	19,3	16,1	319,0	0,13	8,73	276
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,3	0,1	22,0	91,9	0,01	54,60	437
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	
Итого за прием пищи:	**650**	**37,9**	**28,6**	**85,7**	**753,7**	0,42	80,79	
Полдник								
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	4,5	8,0	28,6	205,0	0,05	0,12	466
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,1	4,4	8,4	94,3	0,05	0,94	400
Итого за прием пищи:	**240**	**9,6**	**12,4**	**37,0**	**299,3**	0,10	1,06	
Всего за день: 1405		**61,4**	**55,7**	**191,5**	**1 519,3**	0,74	87,20	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	
Завтрак								
ЕНА	80	8,9	14,3	4,6	186,1	0,05	0,22	228
С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,4	4,3	27,9	160,0	0,05	0,04	2
: ЛИМОНОМ	180/5	0,1	0,0	10,0	41,6	0,00	0,82	420
за прием пищи:	**320**	**11,4**	**18,6**	**42,5**	**387,7**	0,10	1,08	
II Завтрак								
ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0,01	0,80	399
НЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0,01	0,00	к/к
за прием пищи:	**115**	**1,6**	**1,6**	**21,0**	**104,3**	0,02	0,80	
Обед								
Т ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	2,4	4,8	45,1	0,02	2,35	34
КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,7	4,4	18,1	132,5	0,12	6,60	81
ЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ, С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	80/30	13,8	14,4	7,9	220,8	0,04	0,31	285
ОВОЩНОЕ	150	2,7	5,3	16,4	125,6	0,08	13,59	351
С ЛИМОНОМ	180/5	0,1	0,0	10,0	41,6	0,00	0,82	420
Б ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	
Б РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	
о за прием пищи:	**765**	**26,6**	**27,0**	**85,0**	**697,8**	0,36	23,67	
Полдник								
ОЧНИК С ТВОРОГОМ	60	10,4	15,8	30,1	308,5	0,05	0,09	417
ИР, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА	180	5,1	4,4	7,3	94,3	0,02	0,22	401
го за прием пищи:	**240**	**15,5**	**20,2**	**37,4**	**402,8**	0,07	0,31	
го за день:		**55,1**	**67,4**	**185,9**	**1 592,6**	0,55	25,86	
)								

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	
Завтрак								
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (рисовый)	200	5,3	5,6	17,6	143,3	0,05	0,83	94
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,7	3,4	0,0	42,4	0,00	0,03	7
ХЛЕБ С МАСЛОМ	30/5	2,3	4,3	15,1	108,4	0,05	0,00	1
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,8	4,0	15,0	116,5	0,04	0,78	397
Итого за прием пищи:	**427**	**15,1**	**17,3**	**47,7**	**410,6**	0,14	1,64	
II Завтрак								
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,00	386
Итого за прием пищи:	**100**	**1,5**	**0,5**	**21,0**	**96,0**	0,04	10,00	
Обед								
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,00	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,0	3,7	12,9	97,6	0,07	5,37	82
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,9	8,6	25,4	195,7	0,14	12,18	335
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	12,8	2,7	2,0	83,8	0,08	1,26	231
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	20,3	81,3	0,00	0,00	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	
Итого за прием пищи:	**735**	**23,5**	**15,6**	**89,9**	**599,0**	0,41	24,81	
Полдник								
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,3	7,9	32,0	216,3	0,05	0,00	469
КЕФИР, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА	180	5,1	5,6	7,2	103,0	0,04	0,58	401
Итого за прием пищи:	**240**	**9,4**	**13,5**	**39,2**	**319,3**	0,09	0,58	
Всего за день: 1502		**49,5**	**46,9**	**197,8**	**1 424,9**	0,68	37,03	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	
Завтрак								
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (пшеничный)	200	6,3	7,3	19,6	170,1	0,08	0,83	94
ХЛЕБ С МАСЛОМ	30/5	2,3	4,3	15,1	108,4	0,05	0,00	1
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1	0,0	10,0	41,6	0,00	0,82	420
Итого за прием пищи:	**420**	**8,7**	**11,6**	**44,7**	**320,1**	0,13	1,65	
II Завтрак								
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	
Итого за прием пищи:	**100**	**0,9**	**0,2**	**8,1**	**43,0**	0,04	60,00	
Обед								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,5	2,0	1,5	25,6	0,01	2,40	
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ	200	5,8	5,7	8,1	110,6	0,04	5,40	78
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с овощами	130	6,3	8,0	28,8	212,8	0,17	0,40	181
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80/50	20,3	19,1	2,6	263,0	0,05	1,28	259
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	21,7	90,2	0,01	1,80	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	
Итого за прием пищи:	**740**	**35,9**	**35,3**	**81,2**	**790,4**	0,35	11,28	
Полдник								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,01	4,20	55
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	10,1	16,5	2,6	199,7	0,05	0,23	215
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1	0,0	10,0	41,6	0,00	0,82	420
Итого за прием пищи:	**345**	**12,6**	**22,0**	**25,7**	**353,5**	0,10	5,25	
Всего за день: 1605		**58,1**	**69,1**	**159,7**	**1 507,0**	0,62	78,18	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	
Завтрак								
СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	200	5,7	7,2	16,5	154,2	0,05	0,83	92
ХЛЕБ С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,4	4,3	27,9	160,0	0,05	0,04	2
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1	0,0	10,0	41,6	0,00	0,82	420
Итого за прием пищи:	**440**	**8,2**	**11,5**	**54,4**	**355,8**	0,10	1,69	
II Завтрак								
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	386
Итого за прием пищи:	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47,0**	0,03	10,00	
Обед								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,6	2,1	2,3	31,8	0,03	5,61	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	14,5	6,4	13,6	170,2	0,18	7,10	84
БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	12,8	14,2	11,0	223,2	0,06	0,20	272
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,2	4,0	11,6	98,2	0,05	29,10	336
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД	200	0,1	0,0	27,1	109,6	0,00	0,78	378
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	
Итого за прием пищи:	**750**	**35,5**	**27,2**	**93,4**	**765,2**	0,42	42,79	
Полдник								
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	14,1	8,9	33,7	273,1	0,07	0,15	441
КЕФИР, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА	180	5,1	4,4	7,3	94,3	0,02	0,22	401
Итого за прием пищи:	**250**	**19,2**	**13,3**	**41,0**	**367,4**	0,09	0,37	
Всего за день: 1540		63,3	52,4	198,6	1 535,4	0,64	54,85	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	
Завтрак								
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (гречневый)	200	6,5	7,6	17,9	166,8	0,09	0,83	94
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,8	3,5	0,0	43,7	0,00	0,08	14
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1	0,0	10,0	41,6	0,00	0,82	420
Итого за прием пищи:	**417**	**10,9**	**11,2**	**37,9**	**299,5**	0,12	1,73	
II Завтрак								
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0,01	0,80	399
ПРЯНИКИ	20	1,2	0,9	15,0	73,2	0,02	0,00	
Итого за прием пищи:	**120**	**1,7**	**1,0**	**24,8**	**114,9**	0,03	0,80	
Обед								
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,1	3,1	6,2	57,4	0,02	10,40	35
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200/15	1,9	1,8	14,0	80,6	0,07	6,09	92
СУФЛЕ КУРИНОЕ	80	17,8	20,9	7,3	289,1	0,07	0,76	310
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,9	8,6	25,4	195,7	0,14	12,18	335
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	21,7	90,2	0,01	1,80	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	
Итого за прием пищи:	**745**	**29,2**	**35,1**	**102,4**	**845,2**	0,41	31,23	
Полдник								
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,9	4,4	0,3	60,7	0,02	0,00	213
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	40	0,8	3,8	3,3	50,3	0,01	2,96	55
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1	0,0	10,0	41,6	0,00	0,82	420
Итого за прием пищи:	**285**	**7,1**	**8,4**	**22,1**	**193,4**	0,07	3,78	
Всего за день 1567		**48,9**	**55,7**	**187,2**	**1 453,0**	0,63	37,54	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	
Завтрак								
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	9,3	9,7	30,8	249,4	0,06	0,06	206
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	60	1,1	5,2	4,5	69,3	0,01	1,68	55
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,8	4,0	15,0	116,5	0,04	0,78	397
Итого за прием пищи:	**390**	**16,7**	**19,0**	**60,3**	**482,6**	0,14	2,52	
II Завтрак								
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,4	0,3	10,0	45,6	0,02	2,00	386
Итого за прием пищи:	**100**	**0,4**	**0,3**	**10,0**	**45,6**	0,02	2,00	
Обед								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	2,0	2,3	31,0	0,02	4,70	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,8	2,4	16,8	108,6	0,15	4,60	87
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	140/50	13,7	18,7	49,4	420,5	0,07	1,14	311
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	20,3	81,3	0,00	0,00	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	
Итого за прием пищи:	**690**	**23,4**	**23,6**	**116,6**	**773,6**	0,34	10,44	
Полдник								
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/15	21,2	17,0	30,7	365,8	0,06	0,57	225
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,6	75,1	0,01	1,44	399
Итого за прием пищи:	**315**	**22,1**	**17,2**	**48,3**	**440,9**	0,07	2,01	
Всего за день: 1495		**62,6**	**60,1**	**235,2**	**1 742,7**	0,57	16,97	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	
Завтрак								
СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ	200	6,9	8,3	21,0	187,3	0,11	0,83	89
ХЛЕБ С МАСЛОМ	30/5	2,3	4,3	15,1	108,4	0,05	0,00	1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,2	2,4	14,3	92,3	0,03	0,52	395
Итого за прием пищи:	**415**	**12,4**	**15,0**	**50,4**	**388,0**	0,19	1,35	
II Завтрак								
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	100	1,3	0,1	6,9	35,0	0,06	5,00	
Итого за прием пищи:	**100**	**1,3**	**0,1**	**6,9**	**35,0**	0,06	5,00	
Обед								
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	60	1,8	0,1	3,8	23,3	0,05	2,40	к/к
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,0	2,8	13,0	85,1	0,07	4,48	98
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	12,8	2,7	2,0	83,8	0,08	1,26	231
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,3	4,5	25,1	157,5	0,09	0,00	181
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,3	0,1	22,0	91,9	0,01	54,60	437
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	
Итого за прием пищи:	**710**	**25,5**	**10,7**	**93,7**	**573,8**	0,40	62,74	
Полдник								
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	3,9	4,8	49,7	257,4	0,05	0,07	467
КЕФИР,ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА	180	5,1	5,6	7,2	103,0	0,04	0,58	401
Итого за прием пищи:	240	9,0	10,4	56,9	360,4	0,09	0,65	
Всего за день: 1465		**48,2**	**36,2**	**207,9**	**1 357,2**	0,74	69,74	
Итого за весь период:	**15502**	**574,8**	**556,4**	**1 959,7**	**2 913,7**	6,52	4,00	

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью

10

(десять) листов.

Директор МБОУ

«Митяевская средняя школа» И.А.Чижова