

Утверждаю
Заведующий МБДОУ детский
Сад №5 «Теремок» г. Велижа
_____ Н.Л. Горыня
07.04.2023

Десятидневное меню для организации питания детей от 3 до 8 лет с 10 часовым пребыванием, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

Т К №	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Микронутриенты							
			Белки г	Жиры г	Углево ды г		Ca	Mg	Fe	P	K	B1	B2	C
Первый день														
Завтрак														
25	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	6,1	7,59	17,61	163,94	179,04	14,84	0,36	72,87	37,26	0,13	0,15	0,6
57	Кофейный напиток с молоком	180	3,36	2,99	13,6	92,32	140,52	14,76	0,12	95,07	69,59	0,04	0,14	0,96
70	Бутерброд с маслом и сыром	40/6/15	6,54	9,02	19,52	165,51	161,44	7,05	0,48	69,2	52,16	0,04	0,07	-
	Итого за завтрак	441	15,85	19,6	50,73	421,77	481,0	36,65	0,96	237,14	159,01	0,21	0,36	1,56
2-ой завтрак														
80	Сок	150	0,75	-	13,65	57,0	12,0	7,5	0,3	8,75	15,0	0,02	0,02	3,0
	Итого за 2 завтрак	150	0,75	-	13,65	57,0	12,0	7,5	0,3	8,75	15,0	0,02	0,02	3,0
Обед														
41	Салат из св. капусты	60	0,75	2,97	2,18	39,43	21,9	8,97	0,29	17,48	99,6	0,02	0,03	8,06
2	Суп вермишелевый	200	5,34	4,58	13,46	117,56	12,9	15,59	0,31	72,29	130,06	0,05	0,05	2,8
12	Запеканка картофельная с отвар. мясом	210	12,5	12,8	27,34	292,85	59,64	52,08	1,77	39,46	98,76	0,24	0,14	15,99
71	Подлива	25	0,51	0,83	2,73	20,7	5,48	0,88	-	6,33	9,84	-	-	

52	Компот из изюм	180	0,38	-	20,85	80,42	23,86	6,73	0,34	15,6	17,49	0,03	-	
60	Хлеб ржано - пшеничный	37	2,43	0,44	12,68	66,96	11,10	17,02	0,74	45,51	43,75	0,06	0,03	-
	Итого за обед	712	21,91	21,62	79,24	617,92	134,88	101,27	3,45	196,67	399,5	0,4	0,25	26,85
Полдник														
42	Салат из свеклы	100	1,5	2,97	8,8	64,97	37,0	22,0	1,4	43,0	28,80	0,02	0,04	5,09
43	яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	19,25	4,2	0,87	60,0	39,0	0,02	0,15	-
56	Чай	180	-	-	7,42	28,05	3,12	-	0,49	4,95	15,09	-	-	-
59	Батон нарезной	45	3,38	0,36	21,86	106,2	8,55	5,85	0,53	29,25	44,16	0,05	0,04	-
	Итого за полдник	365	9,96	7,93	38,36	262,02	67,92	32,05	3,29	137,2	127,05	0,09	0,23	5,09
	Итого за 1 день	1668	48,47	49,15	181,98	1358,71	695,8	177,47	8,0	579,76	700,56	0,72	0,86	36,5
Т К №	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче с кая ценность, ккал	Микронутриенты							
			Белки г	Жиры г	Углево ды г		Ca	Mg	Fe	P	K	B1	B2	C
Второй день														
Завтрак														
23	Каша рисовая молочная с маслом	200	5,51	6,54	25,36	182,44	170,98	27,23	-	134,30	108,89	0,06	0,16	1.12
50	Какао с молоком	180	3,36	2,99	13,6	92,32	140,52	14,76	0,12	95,07	69,59	0,04	0,14	0,96
72	Бутерброд с маслом	40/6	3,09	4,67	19,52	134	11,44	12,18	0,48	26,96	43,2	0,04	0,03	-
	Итого за завтрак	426	11,96	14,2	58,48	408,76	322,94	54,17	0,6	256,33	221,68	0,14	0,33	2,08
2-ой завтрак														
77	Мандарин	120	0,96	0,36	9,72	48,0	42,0	13,2	0,12	20,4	18,60	0,07	0,04	45.6
	Итого за 2 завтрак	120	0,96	0,36	9,72	48,0	42,0	13,2	0,12	20,4	18,60	0,07	0,04	45.6
Обед														
48	Салат из моркови	60	0,66	2,97	4,98	42,26	29,07	18,24	-	27,36	15,29	-	0,06	
1	Суп крестьян с курицей	200	4,90	5,33	10,98	109,2	15,74	20,79	0,39	76,31	90,22	0,07	0,06	4,9
11	Туш капуста	150	2,56	5,8	8,56	95,02	66,52	27,01	0,85	48,14	90,2	0,06	0,05	29,11
20	Котлета из мяса	80	10,26	7,65	9,54	178,03	12,44	15,3	2,17	110,7	75,9	0,05	0,09	0,6
49	Кисель из сока	180	0,52		25,50	103,53	10,42	4,5	0,18	14,03	10,37	0,01	0,01	1,8
60	Хлеб ржано - пшеничный	37	2,43	0,44	12,68	66,96	11,10	17,02	0,74	45,51	43,75	0,06	0,03	-

	Итого за обед	707	21,33	22,19	72,24	595,0	145,29	102,86	4,33	322,05	325,73	0,25	0,3	36,41
Полдник														
34	Запеканка творожно- морковная	150	18,12	14,14	13,65	249,61	214,82	38,13	0,4	280,73	70,8	0,1	0,4	0,5
	повидло	20	0,08	-	13,07	49,40	3,7	1,40	0,36	1,8	7,8	0,01	0,01	0,14
56	Чай	180	-	-	7,42	28,05	3,12	-	0,49	4,95	7,7	-	-	-
	Итого за полдник	350	18,2	14,14	34,14	327,06	221,64	39,53	1,25	287,48	86,3	0,11	0,41	0,64
	Итого за 2 день	1603	52,45	50,89	174,58	1378,82	731,87	209,76	6,3	886,26	652,31	0,57	1,08	84,73
Т К №	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче с кая ценность, ккал	Микронутриенты							
			Белки г	Жиры г	Углево ды г		Ca	Mg	Fe	P	K	B1	B2	C
Третий день														
Завтрак														
43	яйцо	40	5,08	4,6	0,28	60,8	19,0	4,0	0,8	60,0	39,0		0,14	-
24	Каша кукурузная молочная с маслом	200	6,02	6,69	23,76	184,08	173,49	24,73	0,5	138,39	108,01	0,06	0,15	1,12
57	Кофейный напиток с молоком	180	3,36	2,99	13,6	92,32	140,52	14,76	0,12	95,07	69,59	0,04	0,14	0,96
72	Бутерброд с маслом	40/6	3,09	4,67	19,52	134	11,44	12,18	0,48	26,96	43,2	0,04	0,03	-
	Итого за завтрак	466	17,55	18,95	57,16	471,2	344,45	55,67	1,9	320,42	259,8	0,14	0,46	2,08
2-ой завтрак														
78	Яблоко	110	0,45	0,45	10,78	44,49	14,66	9,0	2,2	8,0	57,0	0,03	-	4,8
	Итого за 2 завтрак	110	0,45	0,45	10,78	44,49	14,66	9,0	2,2	8,0	57,0	0,03	-	4,8
Обед														
44	Салат из зелен горошка	60	1,28	1,98	3,59	37,7	11,22	9,62	-	29,34	30,3	0,04	0,05	3,8
3	Борщ с курицей и сметаной	200	4,69	5,34	6,82	94,02	30,96	20,22	1,06	69,2	80,6	0,04	0,06	9,86
14	Рыба с овощами	80	15,37	3,63	2,28	97,48	8,8	19,2	1,17	19,17	72,65	0,1	0,17	2,33
30	Макароны	150	5,75	3,39	38,37	170,4	64,08	7,02	0,56	40,0	5,14	0,08	0,06	-
51	Компот из с/ф	180	0,33	-	21,47	87,25	41,16	1,68		3,36	-	0,01		-
60	Хлеб ржано- пшеничный	38	2,51	0,46	12,99	68,78	11,40	17,48	0,76	46,74	44,93	0,06	0,04	-
	Итого за обед	708	29,93	14,8	85,52	555,63	167,62	75,22	3,55	207,81	233,62	0,33	0,38	15,99
Полдник														

53	Молоко	180	5,04	4,5	8,46	93,6	191,0	21,20	-	136,10	95,0	0,04	0,19	1,38
35	Булочка по домашнему	80	5,06	4,99	30,99	180,02	41,03	8,23	-	49,8	89,31	0,05	0,12	0,3
	Итого за полдник	260	10,1	9,49	39,45	273,62	232,03	29,43	-	185,9	184,31	0,09	0,31	1,68
	Итого за 3 день	1544	58,36	43,69	193,51	1344,94	758,76	169,32	7,65	722,13	734,73	0,59	1,18	24,55
Т К №	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Микронутриенты							
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		Ca	Mg	Fe	P	K	B1	B2	C
Четвертый день														
Завтрак														
26	Каша ячневая молочная с маслом	200	7,14	6,79	28,54	199,54	174,84	33,23	0,57	135,78	27,7	0,14	0,18	1,12
56	Чай	180			7,42	28,05	3,12	-	0,49	4,95	14,88	-	-	-
72	Бутерброд с маслом	40/6	3,09	4,67	19,52	134	11,44	12,18	0,48	26,96	43,2	0,04	0,03	-
	Итого за завтрак	426	10,23	11,46	55,48	361,59	189,4	45,41	1,54	167,69	85,78	0,18	0,21	1,12
2-ой завтрак														
55	Снежок	160	4,32	4,0	17,28	121,6	193,0	24,0	0,15	108,0	117,0	0,05	0,14	1,44
	Итого за 2 завтрак	160	4,32	4,0	17,28	121,6	193,0	24,0	0,15	108,0	117,0	0,05	0,14	1,44
Обед														
42	Салат из свеклы	60	0,9	2,97	5,28	49,77	22,1	12,0	-	22,5	28,17	0,01	0,01	3,0
4	Суп рыбный из консервов	200	8,66	12,59	10,4	182,19	21,68	22,28	0,33	132,5	98,36	0,06	0,11	6,16
15	Печень по – строгановски	80	16,98	7,28	3,22	137,14	13,12	13,20	8,36	175,0	146,32	0,29	2,07	31,78
13	Картофельное пюре	150	3,24	4,67	21,98	143,05	39,95	28,3		82,08	148,50	0,14	0,07	12,97
54	Компот из яблок	180	0,15	-	10,85	42,98	6,54	3,6	0,88	4,4	9,94	-	0,12	5,2
60	Хлеб ржано-пшеничный	38	2,51	0,46	12,99	68,78	11,40	17,48	0,76	46,74	44,93	0,06	0,04	-
	Итого за обед	708	32,44	27,97	64,72	623,91	114,79	96,86	10,33	463,22	476,22	0,56	2,42	59,11
Полдник														
50	Какао	200	3,36	2,99	13,6	92,32	140,52	14,76	0,12	95,07	69,59	0,04	0,15	0,96
74	пряник	50	2,4	1,4	38,14	167,9	4,5	-	0,3	17,08	18,8	0,04	0,02	-

	Итого за полдник	250	5,76	4,39	51,74	260,22	145,02	14,76	0,42	112,15	88,39	0,08	0,17	0,96
	Итого за 4 день	1544	52,75	47,82	189,22	1367,32	642,21	181,03	12,44	851,06	767,39	0,87	2,94	62,63
Т К №	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче с кая ценность, ккал	Микронутриенты							
			Белки г	Жиры г	Углево ды г		Ca	Mg	Fe	P	K	B1	B2	C
Пятый день														
Завтрак														
29	Творожнаязапекан кас маслом	150	17,9	14,01	11,73	236,98	203,3	33,41	0,62	248,96	87,35	0,08	0,35	0,5
57	Кофейный напиток	180	3,36	2,99	13,6	92,32	140,52	14,76	0,12	95,07	69,59	0,04	0,14	0,96
72	Бутерброд с маслом	40\6	3,09	4,67	19,52	134,0	11,44	12,18	0,48	26,96	43,2	0,04	0,03	-
	Итого за завтрак	376	24.35	21.67	44.85	463,3	355,26	60,35	1.22	370,99	200,14	0,16	0.52	1,46
2-ой завтрак														
78	Апельсин	110	0,99		8,91	37,4	44,0	9,5	0,11	15,4	52,2	0,04	0,02	22,0
	Итого за 2 завтрак	110	0,99		8,91	37,4	44,0	9,5	0,11	15,4	52,2	0,04	0,02	22,0
Обед														
46	Салат витаминный	60	0,52	2,97	4,65	46,73	26,88	19,84	0,98	5,9	14,64	0,01	0,06	3,68
5	Суп картофельный с курицей	200	4,77	4,44	13,93	117,38	13,64	24,48	0,26	81,88	48,20	0,09	0,08	9,0
16	Голубцы ленивые	220	11,42	12,4	16,49	252,29	84,3	43,26	2,72	179,84	112,40	0,15	0,14	32,86
80	Сок	180	0,9	-	16,38	68,40	14,40	0,9	0,36	10,5	18,0	0,02	0,02	3,60
60	Хлеб ржано- пшеничный	37	2,43	0,44	12,68	66,96	11,10	17,02	0,74	45,51	43,75	0,06	0,03	-
	Итого за обед	697	20.04	20.25	64.13	551,76	150,32	105,5	5,06	323.63	236,99	0,33	0,33	49,14
Полдник														
36	Суп молоч с клецками	200	7,51	7,37	28,78	205,34	167,21	24,08	-	149,16	162,70	0,06	0,19	1,15
59	Батон нарезной	50	3,75	0,39	24,28	118,0	12,5	6,5	0,8	32,5	62,5	0,05	0,04	
	Итого за полдник	250	11,26	8,71	53,06	323,34	179,71	30,58	0,8	181.66	225,2	0,11	0,23	1,15
	Итого за 5 день	1433	56,64	50,63	170,95	1375,8	718,29	205,93	7,19	891.68	714,53	0,64	1,1	73,75
Т	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энергетиче	Микронутриенты							

К №	наименование блюда	порции	Белки г	Жиры г	Углево ды г	с кая ценность, ккал	Ca	Mg	Fe	P	K	B1	B2	C
Шестой день														
Завтрак														
28	Омлет	100	8,28	9,44	6,11	140,69	82,90	35,5	1,3	140,02	52,68	0,06	0,24	0,5
50	Какао	180	3,36	2,99	13,6	92,32	140,52	14,76	0,12	95,07	69,59	0,04	0,14	0,96
70	Бутерброд с маслом и сыром	40\6\15	6,54	9,02	19,52	165,51	161,44	7,05	0,48	69,2	52,16	0,04	0,07	-
	Итого за завтрак	341	18,18	21,45	39,23	398,52	384,86	57,31	1,9	304,27	174,43	0,14	0,45	1,46
2-ой завтрак														
78	Яблоко	110	0,45	0,45	10,78	49,5	17,6	9,0	2,2	8,0	57,0	0,03	-	4,8
	Итого за 2 завтрак	110	0,45	0,45	10,78	49,5	17,6	9,0	2,2	8,0	57,0	0,03	-	4,8
Обед														
48	Салат из моркови	60	0,66	2,97	4,98	42,26	29,07	18,24		27,36	15,29	-	0,06	
7	Суп гороховый с курицей и гречками	200	11,43	5,12	29,80	215,64	42,25	41,87	2,12	101,4	98,0	0,21	0,1	3,68
18	Овощное рагу	220	10,22	10,95	10,14	209,86	50,91	37,31	1,82	102,77	94,92	0,1	0,13	16,72
51	Компот из сухофруктов	180	0,33	-	21,47	87,25	41,16	1,68	-	3,36	-	0,01	-	
60	Хлеб ржано-пшеничный	38	2,51	0,46	12,99	68,78	11,40	17,48	0,76	46,74	44,93	0,06	0,04	-
	Итого за обед	698	25,15	19,5	79,38	623,79	174,7	116,58	4,7	281,63	253,14	0,38	0,33	20,4
Полдник														
58	Оладьи	100	6,49	8,52	34,86	239,82	86,44	16,13	0,09	83,35	15,35	0,09	0,13	0,6
	Повидло	20	0,08	-	13,07	49,4	3,7	1,4	0,36	1,8	29,80	0,01	0,01	0,11
56	Чай	180			7,42	28,05	3,12	-	0,49	4,95	14,88			
	Итого за полдник	300	6,57	8,52	55,35	317,27	93,26	17,53	0,94	90,1	60,03	0,1	0,14	0,71
	Итого за 6 день	1449	50,35	49,92	184,74	1389,08	670,42	200,42	9,74	684,0	544,6	0,65	0,92	27,37
T К №	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче с кая ценность, ккал	Микронутриенты							
			Белки г	Жиры г	Углево ды г		Ca	Mg	Fe	P	K	B1	B2	C
Седьмой день														
Завтрак														

27	Каша манная	200	5,84	5,81	21,14	159,21	172,74	22,99	-	127,25	192,28	0,06	0,16	1,12
57	Кофейный напиток	180	3,36	2,99	13,6	92,32	140,52	14,76	0,12	95,07	69,59	0,04	0,14	0,96
72	Бутерброд с маслом	40\6	3,09	4,67	19,52	134,0	11,44	12,18	0,48	26,96	43,2	0,04	0,03	-
	Итого за завтрак	426	12,29	13,47	54,26	385,53	324,7	49,93	0,6	249,28	305,07	0,14	0,33	2,08
2-ой завтрак														
	Апельсин	110	0,99	-	8,91	37,4	44,0	9,5	0,11	15,4	52,2	0,04	0,03	22,0
	Итого за 2 завтрак	110	0,99	-	8,91	37,4	44,0	9,5	0,11	15,4	52,2	0,04	0,03	22,0
Обед														
45	Зеленый горошек	60	1,20	-	3,6	23,1	10,34	10,8	-	31,03	59,4	0,04	0,02	5,42
3	Борщ с курицей и сметаной	200	4,69	5,34	6,82	94,02	30,96	20,22	1,06	69,2	97,0	0,04	0,06	9,86
19	Рыбная котлета	80	16,67	4,19	8,45	138,98	39,13	52,11	0,32	22,3	69,9	0,09	0,13	-
21	Каша гречневая	150	5,06	3,21	27,24	146,2	28,48	39,0	3,0	93,5	67,28	0,14	0,1	-
49	Кисель сок	180	0,52		25,50	103,53	10,42	4,5	0,18	14,03	10,37	0,01	0,01	1,8
	Хлеб ржано-пшеничный	38	2,51	0,46	12,99	68,78	11,40	17,48	0,76	46,74	44,93	0,06	0,04	-
	Итого за обед	708	30,65	13,2	84,6	574,61	130,73	144,11	5,32	276,8	348,88	0,38	0,36	17,08
Полдник														
37	Вареники ленивые с маслом	150	18,46	12,42	20,49	259,9	174,21	30,71	0,4	225,75	97,11	0,08	0,32	0,5
56	Чай	180			7,42	28,05	3,12	-	0,49	4,95	14,88			
74	Печенье	25	2,6	1,3	19,20	94,0	10,75	5,5	0,38	30,5	33,0	0,02	0,02	-
	Итого за полдник	355	21,06	13,72	47,11	381,95	188,08	36,21	1,27	261,2	144,99	0,1	0,34	0,5
	Итого за 7 день	1599	64,99	40,39	194,88	1379,49	687,51	239,75	7,3	802,68	851,14	0,66	1,06	41,66
Т К №	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Микронутриенты							
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		Ca	Mg	Fe	P	K	B1	B2	C
Восьмой день														
Завтрак														
33	Суп пшеничный молочный	200	6,19	5,21	16,35	136,14	173,9	33,84	0,68	56,68	107,15	0,13	0,15	1,12
56	Чай	180			7,42	28,05	3,12	-	0,49	4,95	14,88			
70	Бутерброд с маслом и сыром	40\6\15	6,54	9,02	19,52	165,51	161,44	7,05	0,48	69,2	52,16	0,04	0,07	-
	Итого за завтрак	441	12,73	14,23	43,29	329,7	338,46	40,89	1,65	130,83	174,19	0,17	0,22	1,12

2-ой завтрак														
80	Сок	150	0,75	-	13,65	57,0	12,0	7,5	0,3	8,75	15,0	0,02	0,02	2,5-3,0
	Итого за 2 завтрак	150	0,75	-	13,65	57,0	12,0	7,5	0,3	8,75	15,0	0,02	0,02	2,5-3,0
Обед														
41	Салат из свежей капусты	60	0,75	2,97	2,18	39,43	21,9	8,97	0,29	17,48	99,6	0,02	0,03	8,06
8	Рассольник с курой и сметаной	200	4,9	5,39	10,69	111,48	20,34	19,32	0,81	92,85	83,7	0,06	0,07	6,03
81	Суфле из печени	80	19,69	9,21	5,61	178,87	39,33	25,23	8,95	143,53	101,70	0,32	2,17	32,27
13	Картофельное пюре	150	3,24	4,67	21,98	143,05	39,95	28,3	-	82,08	148,5	0,14	0,07	12,97
52	Компот из куруги	180	0,93	-	20,27	84,77	11,69	6,72	0,56	14,91	43,2	0,02	-	
60	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,43	0,45	12,68	66,96	11,10	17,02	0,74	45,51	43,75	0,06	0,03	-
	Итого за обед	707	31,94	22,69	73,41	624,56	144,31	105,56	11,35	396,36	520,45	0,62	2,37	59,33
Полдник														
38	Ватрушка с повидлом	80	5,97	6,04	40,95	249,52	62,86	17,35	0,93	96,78	56,22	0,34	0,21	0,46
57	Коф напиток	180	3,36	2,99	13,6	92,32	140,52	14,76	0,12	95,07	69,59	0,04	0,14	0,96
	Итого за полдник	260	9,33	9,03	54,55	341,84	203,38	32,11	1,05	191,85	125,81	0,38	0,35	1,42
	Итого за 8 день	1558	54,75	45,96	184,9	1353,1	698,15	186,06	14,35	727,79	835,45	1,19	2,96	64,87
Т К №	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Микронутриенты							
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		Са	Mg	Fe	P	K	B1	B2	C
Девятый день														
Завтрак														
32	Каша пшеничная с маслом	200	7,31	6,61	26,55	197,63	180,96	17,24	1,15	94,20	74,43	0,12	0,15	1,12
50	Какао	180	3,36	2,99	13,6	92,32	140,52	14,76	-	96,07	69,59	0,04	0,15	0,96
72	Бутерброд с маслом	40\6	3,09	4,67	19,52	134	11,44	12,18	0,48	26,96	43,2	0,04	0,03	-
	Итого за завтрак	426	13,76	14,27	59,67	423,95	332,92	44,18	1,63	217,23	187,22	0,2	0,33	2,08
2-ой завтрак														
	яблоко	110	0,45	0,45	10,78	49,5	14,7	9,0	2,2	8,0	57,0	0,03	-	4,8
	Итого за 2 завтрак	110	0,45	0,45	10,78	49,5	14,7	9,0	2,2	8,0	57,0	0,03	-	4,8
Обед														

47	Огурец соленый	60	0,48	-	0,78	7,8	12,5	-	-	10,0	-	-	-	-
9	Щи с курицей и сметан	200	4,82	5,79	7,68	108,61	31,48	18,96	0,4	70,12	53,2	0,05	0,06	11,17
17	Плов	220	11,0	10,57	29,35	296,47	21,95	24,07	2,54	165,75	91,0	0,11	0,09	1,2
54	Компот из яблок	180	0,15	-	10,85	42,98	6,54	3,6	0,88	4,4	99,41	-	0,12	5,2
60	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,43	0,44	12,68	66,96	11,10	17,02	0,74	45,51	43,75	0,06	0,03	-
	Итого за обед	697	18,88	16,8	61,34	522,82	83,57	63,65	4,56	295,78	287,36	0,22	0,3	17,57
Полдник														
39	Винегрет	100	1,8	3,96	9,77	85,16	47,98	17,8	1,3	53,54	39,32	0,03	0,05	10,56
40	Сельдь	50	8,86	3,5	-	67,5	19,5	11,5	0,3	99,0	69,0	0,05	0,08	-
56	Чай	180			7,42	28,05	3,12	-	0,49	4,95	14,88			
59	Батон нарезной	45	3,38	1,21	21,86	106,2	11,25	5,85	0,54	36,9	59,85	0,07	0,05	-
	Итого за полдник	375	14,04	8,67	39,05	286,91	81,85	35,15	2,63	186,84	183,05	0,15	0,18	10,56-
	Итого за 9 день	1608	47,19	40,19	170,84	1283,18	513,04	151,98	11,01	707,85	714,63	0,6	0,81	35,01
Т К №	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче с кая ценность, ккал	Микронутриенты							
			Белки г	Жиры г	Углево ды г		Ca	Mg	Fe	P	K	B1	B2	C
Десятый день														
Завтрак														
30	Суп молочный вермишелевый с маслом	200	6,17	5,35	20,39	158,83	184,08	21,0	-	92,72	110,12	0,07	0,19	1,2
57	Коф напиток	180	3,36	2,99	13,6	92,32	140,52	14,76	-	95,07	69,59	0,04	0,14	0,96
72	Бутерброд с маслом	40\6	3,09	4,67	19,52	134,0	11,44	12,18	0,48	33,6	43,2	0,04	0,04	-
	Итого за завтрак	426	12,62	13,01	53,51	385,15	336,04	47,94	0,48	221,39	222,91	0,15	0,37	2,16
2-ой завтрак														
	Снежок	160	4,32	4,0	17,28	121,6	193,6	24,0	0,15	108,0	117,0	0,05	0,14	1,44
	Итого за 2 завтрак	160	4,32	4,0	17,28	121,6	193,6	24,0	0,15	108,0	117,0	0,05	0,14	1,44
Обед														
64	Салат из кваш капусты	64	0,46	2,97	2,48	41,01	30,44	10,36	0,78	22,52	95,25	-	-	11,8
10	Свекольник с	200	4,85	5,64	10,24	117,88	27,05	22,17	1,46	77,17	90,98	0,01	0,09	11,07

	картофельная отвар.мясом	180	10,71	10,87	24,41	251,75	52,44	42,94	1,45	32,28	65,17	0,15	0,11	11,54
71	Подлива	25	0,51	0,83	2,73	20,7	5,48	0,88	-	6,33	9,84	-	-	-
52	Компот из изюма	150	0,30	-	17,16	64,68	13,66	5,8	0,28	13,49	14,57	0,02	0,02	-
60	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54,29	9,0	13,80	0,7	36,90	39,30	0,05	0,04	-
	Итого за обед	575	17,27	17,86	67,47	506,52	105,1	82,21	3,09	155,74	289,48	0,28	0,23	19,15
Полдник														
42	Салат из свеклы	80	0,64	1,98	6,64	46,2	29,6	16,0	-	30,0	19,20	0,02	0,03	4,0
43	яйцо	40	5,08	4,6	0,28	60,8	19,0	4,0	0,8	60,0	39,0	0,02	0,14	-
56	Чай	150	-	-	5,94	22,44	2,6	-	0,41	4,13	12,14	-	-	-
59	Батон нарезной	25	1,9	0,2	12,14	59,0	4,75	3,25	0,29	16,25	24,53	0,02	0,02	-
	Итого за полдник	295	7,62	6,78	25,0	188,44	55,95	23,25	1,50	110,38	94,87	0,06	0,16	4,0
	Итого за 1 день		37,96	39,93	144,49	1090,6	560,68	139,29	5,58	475,43	529,92	0,54	0,7	27,51
Т К №	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Микронутриенты							
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		Ca	Mg	Fe	P	K	B1	B2	C
Второй день														
Завтрак														
23	Каша рисовая молочная с маслом	150	4,57	5,28	20,15	136,87	146,26	20,6	-	126,53	81,66	0,06	0,11	0,96
50	Какао с молоком	150	2,8	2,5	11,63	78,18	129,21	12,3	0,22	79,23	66,16	0,03	0,13	0,8
72	Бутерброд с маслом	30/5	2,32	3,92	14,64	103,8	6,9	3,9	0,36	20,3	38,7	0,03	0,02	-
	Итого за завтрак	335	9,69	11,7	46,42	318,85	282,37	36,8	0,58	226,06	186,52	0,12	0,26	1,76
2-ой завтрак														
77	Мандарин	80	0,64	0,24	6,48	32,0	28,0	8,8	0,08	13,6	12,4	0,05	0,02	30,4
	Итого за 2 завтрак	80	0,64	0,24	6,48	32,0	28,0	8,8	0,08	13,6	12,4	0,05	0,02	30,4
Обед														
48	Салат из моркови	40	0,44	1,98	3,65	31,03	20,8	7,92	-	20,94	10,19	-	0,02	-
1	Суп крестьян с курицей	150	4,17	4,94	9,75	92,99	14,85	14,4	0,82	52,73	28,21	0,06	0,05	3,84
11	Туш капуста	120	2,04	4,64	5,83	76,51	57,86	18,6	0,68	44,03	24,87	0,05	0,05	23,46

20	Котлета из мяса	60	9,13	6,98	7,6	156,62	11,97	13,7	1,76	90,52	33,8	0,05	0,08	0,45
49	Кисель из сока	150	0,39	-	18,59	74,65	7,7	2,8	0,14	8,75	7,75	0,01	0,01	1,4
60	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54,29	9,0	13,80	0,7	36,90	39,30	0,05	0,04	-
	Итого за обед	550	18,15	18,9	55,68	486,09	122,18	71,22	4,1	253,87	144,12	0,22	0,25	29,15
Полдник														
34	Запеканка творожно-морковная	120	13,32	11,15	10,74	190,14	153,74	28,13	0,51	190,67	58,95	0,05	0,22	0,4
	повидло	15	0,06	-	9,79	37,05	2,8	1,05	0,27	1,35	5,85	0,01	0,01	0,11
56	Чай	150	-	-	5,94	22,44	2,62	-	0,41	4,13	12,14	-	-	-
	Итого за полдник	295	13,38	11,15	26,47	249,63	159,16	29,18	1,19	196,15	76,94	0,06	0,23	0,51
	Итого за 2 день		41,86	41,99	135,05	1086,57	591,71	146,0	5,95	689,68	419,98	0,45	0,76	61,82
Т К №	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал								
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		Ca	Mg	Fe	P	K	B1	B2	C
Третий день														
Завтрак														
43	яйцо	40	5,08	4,6	0,28	60,8	19,0	4,0	0,8	60,0	39,0	0,02	0,14	-
24	Каша кукурузная молочная с маслом	150	4,63	5,35	17,31	134,72	147,74	17,85	0,38	124,83	63,7	0,05	0,12	0,96
57	Кофейный напиток с молоком	150	2,8	2,5	11,63	78,18	129,21	12,3	0,10	79,23	66,16	0,03	0,13	0,8
72	Бутерброд с маслом	30/5	2,32	3,92	14,64	103,8	6,9	3,9	0,36	20,3	38,7	0,03	0,02	-
	Итого за завтрак	375	14,83	16,37	43,86	377,5	302,85	38,05	1,64	284,36	207,56	0,13	0,41	1,76
2-ой завтрак														
78	Яблоко	138	0,52	0,52	12,3	55,2	18,39	11,29	2,76	10,03	71,5	0,04	-	6,07
	Итого за 2 завтрак	138	0,52	0,52	12,3	55,2	18,39	11,29	2,76	10,03	71,5	0,04	-	6,07
Обед														
44	Салат из зелен горошка	40	0,84	0,99	2,41	22,42	7,62	6,6		20,78	20,2	0,03	-	2,9
3	Борщ с курицей и сметаной	150	3,51	4,0	6,44	79,69	28,8	10,5	0,72	52,08	27,33	0,04	0,05	7,35
14	Рыба с овощами	60	12,51	1,53	1,74	76,31	6,59	14,4	0,99	13,72	41,98	0,07	0,12	1,75

30	Макароны	120	3,15	2,52	20,96	137,78	8,69	4,92	0,37	26,9	4,38	0,06	0,02	-
51	Компот из с/ф	150	0,19	-	14,63	58,94	21,31	0,96		1,92		0,01	-	-
60	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54,29	9,0	13,80	0,7	36,90	39,30	0,05	0,04	-
	Итого за обед	550	22,18	9,4	56,44	429,43	82,01	51,18	2,78	152,3	133,19	0,26	0,23	12,0
Полдник														
53	Молоко	150	4,2	3,75	7,05	78,0	181,5	17,66	0,15	117,2	79,17	0,03	0,16	1,2
35	Булочка по домашнему	60	3,85	3,74	23,63	143,88	35,58	7,37	0,44	45,3	61,27	0,04	0,08	0,2
	Итого за полдник	210	8,05	7,49	30,68	221,88	217,08	25,03	0,59	162,5	140,44	0,07	0,24	1,4
	Итого за 3 день		45,58	33,78	143,28	1084,01	620,33	125,55	7,77	609,19	552,69	0,5	0,91	21,23
Т К №	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Микронутриенты							
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		Ca	Mg	Fe	P	K	B1	B2	C
Четвертый день														
Завтрак														
26	Каша ячневая молочная с маслом	150	5,28	5,41	19,09	145,41	159,92	14,1	0,31	101,83	20,78	0,1	0,14	0,96
56	Чай	160	-	-	5,94	22,44	2,62	-	0,41	4,13	12,14	-	-	-
72	Бутерброд с маслом	30/5	2,32	3,92	14,64	103,8	6,9	3,9	0,36	20,3	38,7	0,03	0,02	-
	Итого за завтрак	345	7,6	9,33	39,67	271,65	169,44	18,0	1,08	126,26	71,62	0,13	0,16	0,96
2-ой завтрак														
55	Снежок	125	3,25	3,12	13,5	95,0	151,25	18,75	0,12	84,38	92,96	0,04	0,11	0,34
	Итого за 2 завтрак	125	3,25	3,12	13,5	95,0	151,25	18,75	0,12	84,38	92,96	0,04	0,11	0,34
Обед														
42	Салат из свеклы	40	0,6	1,98	3,52	33,18	14,8	8,0	-	15,0	18,78	0,01	0,01	2,0
4	Суп рыбный из консервов	150	6,55	9,95	8,12	140,0	16,86	17,5	0,68	107,5	73,77	0,05	0,08	3,9
15	Печень по – строгановски	60	13,57	6,69	2,4	112,19	11,93	10,9	5,2	141,25	113,06	0,26	0,82	7,65
13	Картофельное пюре	120	2,65	3,39	17,77	105,95	34,04	23,05	-	67,79	118,8	0,11	0,06	10,45
54	Компот из яблок	150	0,15	-	9,86	38,07	5,4	3,0	0,73	3,6	8,28	-	0,1	4,3

60	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54,29	9,0	13,80	0,7	36,90	39,30	0,05	0,04	-
	Итого за обед	550	25,5	22,37	51,93	483,68	92,03	76,25	7,33	372,04	371,99	0,48	1,11	28,3
Полдник														
50	Какао	180	2,8	2,5	11,63	78,18	129,21	12,3	0,10	79,23	66,16	0,03	0,13	0,8
75	пряник	25	1,2	0,7	19,07	83,8	2,25	-	0,15	8,54	9,4	0,02	0,01	-
	Итого за полдник	205	4,0	3,2	30,7	161,98	131,46	12,3	0,25	87,77	75,56	0,05	0,14	0,8
	Итого за 4 день		40,35	38,02	135,8	1012,31	544,18	125,3	8,91	670,45	612,13	0,7	1,52	30,4
Т К №	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Микронутриенты							
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		Ca	Mg	Fe	P	K	B1	B2	C
Пятый день														
Завтрак														
29	Творожная запеканка с маслом	120												
			13,87	11,73	8,31	187,08	166,77	21,26	0,26	187,64	69,88	0,07	0,22	0,39
57	Кофейный напиток	150	2,8	2,5	11,63	78,18	129,21	12,3	0,10	79,23	66,16	0,03	0,13	0,8
72	Бутерброд с маслом	30\5	2,32	3,92	14,64	103,8	6,9	3,9	0,36	20,3	38,7	0,03	0,02	-
	Итого за завтрак	335	18,99	18,15	34,58	369,06	302,88	37,46	0,72	287,17	174,74	0,13	0,37	1,19
2-ой завтрак														
78	Апельсин	138	1,24	-	11,17	46,92	55,2	11,91	0,13	19,32	65,5	0,05	0,03	27,6
	Итого за 2 завтрак	138	1,24	-	11,17	46,92	55,2	11,91	0,13	19,32	65,5	0,05	0,03	27,6
Обед														
46	Салат витаминный	40	0,34	1,98	2,52	29,98	17,92	11,56	0,61	3,93	9,76	0,03	0,02	2,45
5	Суп картофельный с курицей	150	4,01	4,01	11,23	99,09	11,7	18,48	0,22	66,04	40,73	0,07	0,06	6,3
16	Голубцы ленивые	170	10,0	11,06	12,82	194,95	72,96	35,7	1,26	143,59	86,86	0,07	0,12	15,45
80	Сок	150	0,75	-	13,65	57,0	12,0	7,5	0,3	8,75	15,0	0,02	0,02	3,0
60	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54,29	9,0	13,80	0,7	36,90	39,30	0,05	0,04	-
	Итого за обед	530	17,08	17,41	50,48	435,31	123,58	87,04	3,09	259,21	191,65	0,24	0,26	27,2
Полдник														

36	Суп молоч с клецками	150	6,57	6.9	21,88	156.99	125.4	21.15	0,51	127.87	122.02	0.05	0.14	0.9
59	Батон нарезной	30	2,25	0,24	14,57	70,8	5,7	3,9	0,35	19,5	29,44	0,03	0,02	
	Итого за полдник	180	8,82	7,14	36,45	227.79	131,1	25,05	0,86	147,37	151.45	0.08	0.16	0.9
	Итого за 5 день		46.13	42.7	132.68	1079.08	612.76	161.46	4.8	713.07	583.34	0.5	0.82	56.89
Т К №	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче с кая ценность, ккал	Микронутриенты							
			Белки г	Жиры г	Углево ды г		Ca	Mg	Fe	P	K	B1	B2	C
Шестой день														
Завтрак														
28	Омлет	80	6,20	7,48	5.99	118,06	73,1	26,79	1,11	114,55	42.14	0,04	0,19	0,4
50	Какао	150	2,8	2,5	11,63	78.18	129,21	12,3	0,10	79,23	66.16	0,03	0,13	0,8
70	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,62	6.72	14,4	138.69	106,9	5.20	0,36	67,85	38.47	0,04	0,05	-
	Итого за завтрак	275	13,62	16.7	32,02	334,93	309,21	44.29	1,57	261,63	146.77	0,11	0.37	1.2
2-ой завтрак														
78	Яблоко	138	0,52	-	12,3	55,2	18,39	11.29	2,76	10,03	71,5	0,04	-	6,07
	Итого за 2 завтрак	138	0,52	-	12,3	55,2	18,39	11.29	2,76	10,03	71,5	0,04	-	6,07
Обед														
48	Салат из моркови	40	0,44	1,98	3,65	31.03	20,8	7.92	-	20,94	10.19	-	0.02	-
7	Суп гороховый с курицей и гречками	150/15/5	8,3	4,39	18,2	148,68	30,14	32,66	1,33	76,05	73.5	0,16	0,08	3,16
18	Овощное рагу	180	9,17	8.96	8.29	171.70	43,21	34.98	2,42	84.74	74.83	0,1	0,11	13,69
51	Компот из сухофруктов	150	0,19	-	14,63	58,94	21.31	0,96		1,92		0,01		
60	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54,29	9,0	13,80	0,7	36,90	39,30	0,05	0,04	-
	Итого за обед	570	20.08	15.69	55.03	464.64	124.46	90.32	4.45	220.55	197.82	0.32	0.25	16.85
Полдник														
58	Оладьи	80	5,28	7,19	27,52	184,18	69.72	12.41	0,09	73,47	12.56	0,09	0,12	0,48
	Повидло	15	0,06	-	9.79	37.05	2,1	1,05	0,27	1,35	22,35	0,01	0,01	0,06
56	Чай	150			5,94	22,44	2,62	-	0,41	4,13	12,14			

	Итого за полдник	245	5,34	7,19	43,25	243,67	74,44	13,46	0,77	78,95	47,05	0,1	0,13	0,54
	Итого за 6 день		39,56	39,58	142,6	1098,44	526,5	159,36	9,55	571,16	463,14	0,57	0,75	24,66
Т К №	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче с кая ценность, ккал	Микронутриенты							
			Белки г	Жиры г	Углево ды г		Ca	Mg	Fe	P	K	B1	B2	C
Седьмой день														
Завтрак														
27	Каша манная	150	4,74	4,36	15,62	119,41	147,74	19,59		121,08	144,21	0,05	0,12	0,96
57	Кофейный напиток	150	2,8	2,5	11,63	78,18	129,21	12,3	0,10	79,23	66,16	0,03	0,13	0,8
72	Бутерброд с маслом	30/5	2,32	3,92	14,64	103,8	6,9	3,9	0,36	20,3	38,7	0,03	0,02	-
	Итого за завтрак	335	9,86	10,78	41,89	301,39	283,85	35,79	0,46	220,61	249,07	0,11	0,27	1,76
2-ой завтрак														
	Апельсин	138	1,24	-	11,17	46,92	55,2	11,91	0,13	19,32	65,5	0,05	0,03	27,6
	Итого за 2 завтрак	138	1,24	-	11,17	46,92	55,2	11,91	0,13	19,32	65,5	0,05	0,03	27,6
Обед														
45	Зеленый горошек	40	0,8	-	2,4	15,4	7,2	7,2	-	21,2	39,6	0,04	0,02	2,08
3	Борщ с курицей и сметаной	150	3,51	4,0	6,44	79,69	28,8	10,5	0,72	52,08	27,33	0,04	0,05	7,35
19	Рыбная котлета	60	13,75	2,08	6,33	96,61	29,25	42,98	0,24	16,73	52,43	0,06	0,08	-
21	Каша гречневая	120	3,0	2,79	16,14	112,22	21,72	29,25	1,19	66,8	50,88	0,11	0,07	-
49	Кисель сок	150	0,39	-	18,59	74,65	7,7	2,8	0,14	8,75	7,75	0,01	0,01	1,4
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54,29	9,0	13,80	0,7	36,90	39,30	0,05	0,04	-
	Итого за обед	550	23,43	9,23	60,16	432,86	103,67	106,5	2,99	202,46	217,29	0,31	0,27	10,83
Полдник														
37	Вареники ленивые с маслом	120	13,61	9,48	16,7	197,26	139,36	18,11	0,34	166,54	95,9	0,08	0,25	0,15
56	Чай	150	-	-	5,94	22,44	2,62	-	0,41	4,13	12,14	-	-	-
74	Печенье	25	2,60	1,3	19,2	94,0	10,75	5,5	0,45	30,5	33,0	0,02	0,02	-
	Итого за полдник	270	16,21	10,78	41,84	313,7	152,73	23,61	1,2	201,17	141,04	0,1	0,27	0,15
	Итого за 7 день		50,74	30,79	155,06	1094,87	595,45	177,84	4,78	643,56	672,9	0,57	0,84	40,34

Т К №	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Микронутриенты							
			Белки г	Жиры г	Углево ды г		Са	Mg	Fe	P	K	B1	B2	C
Восьмой день														
Завтрак														
33	Суп пшеничный молочный	150	5,91	5,4	14,63	129,61	163,2 8	27,15	0,36	54,69	80,36	0,1	0,11	0,96
56	Чай	150	-	-	5,94	22,44	2,62	-	0,41	4,13	12,14	-	-	-
x7 0	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,62	6,72	14,64	138,69	106,9	5,20	0,36	67,85	38,47	0,04	0,05	-
	Итого за завтрак	345	10,53	12,12	35,21	290,74	272,8	32,35	1,13	126,67	130,97	0,14	0,16	0,96
2-ой завтрак														
80	Сок	130	0,65	-	11,83	49,4	10,4	5,2	0,26	7,58	13,0	0,02	0,02	2,6
	Итого за 2 завтрак	130	0,65	-	11,83	49,4	10,4	5,2	0,26	7,58	13,0	0,02	0,02	2,6
Обед														
41	Салат из свежей капусты	40	0,46	1,98	1,77	26,75	14,6	6,24	0,19	11,43	66,1	0,01	0,01	5,37
8	Рассольник с курой и сметаной	150	4,21	5,24	8,3	97,31	17,69	14,79	0,75	71,11	63,53	0,04	0,06	5,88
81	Суфле из печени	60	16,17	7,18	4,64	137,07	36,59	19,54	5,74	107,6	76,29	0,27	1,62	24,20
13	Картофельное пюре	120	2,65	3,39	17,77	105,95	34,04	23,05	-	67,79	118,8	0,11	0,06	10,45
52	Компот из куруги	150	0,74	-	16,73	57,68	9,47	5,44	0,45	12,07	36,38	0,02	-	
60	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54,29	9,0	13,80	0,7	36,90	39,30	0,05	0,04	-
	Итого за обед	550	26,21	18,15	59,47	479,05	121,39	82,86	7,83	306,9	400,4	0,5	1,79	45,9
Полдник														
38	Ватрушка с повидлом	60	4,74	4,98	31,77	185,95	47,15	13,01	0,75	72,58	42,17	0,3	0,16	0,35
57	Коф напиток	150	2,8	2,5	11,63	78,18	129,21	12,3	0,10	79,23	66,16	0,03	0,13	0,8
	Итого за полдник	210	7,54	7,48	43,4	264,13	176,36	25,31	0,85	151,81	108,33	0,33	0,29	1,15
	Итого за 8 день		44,93	37,75	149,91	1083,32	580,95	145,72	10,07	592,96	652,7	0,99	2,26	50,61
T	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энергети	Микронутриенты							

К №	наименование блюда	порции	Белки г	Жиры г	Углеводы г	калорийность, ккал	Са	Mg	Fe	P	K	В1	В2	C
Девятый день														
Завтрак														
32	Каша пшеничная с маслом	150	5,62	5,45	18,65	137,67	153,15	12,93	0,61	70,65	55,82	0,11	0,11	0,96
50	Какао	150	2,8	2,5	11,63	78,18	129,21	12,3	0,10	79,23	66,16	0,03	0,13	0,8
72	Бутерброд с маслом	30/5	2,32	3,92	14,64	103,8	6,9	3,9	0,36	20,3	38,7	0,03	0,02	-
	Итого за завтрак	335	10,74	11,87	44,92	319,65	289,26	29,13	1,07	170,18	160,68	0,17	0,26	1,76
2-ой завтрак														
	сок	130	0,65	-	11,83	49,4	10,4	5,2	0,26	7,58	13,0	0,02	0,02	2,6
	Итого за 2 завтрак	130	0,65	-	11,83	49,4	10,4	5,2	0,26	7,58	13,0	0,02	0,02	2,6
Обед														
47	Огурец соленый	40	0,32	-	0,52	5,2	10,6	-	-	9,6	-	-	-	-
9	Щи с курицей и сметан	150	4,09	4,83	6,47	86,31	29,54	14,79	0,47	38,4	39,93	0,04	0,03	9,0
17	Плов	180	9,53	14,25	22,21	233,59	20,06	21,57	1,58	143,85	74,45	0,05	0,08	0,98
54	Компот из яблок	150	0,15	-	9,86	38,07	5,45	3,0	0,73	36,0	8,28	-	0,1	4,3
60	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54,29	9,0	13,80	0,7	36,90	39,30	0,05	0,04	-
	Итого за обед	550	16,07	19,44	49,32	417,46	74,65	53,16	3,48	264,75	161,96	0,14	0,25	14,28
Полдник														
39	Винегрет	80	1,36	1,98	7,46	55,62	38,8	14,42	0,58	46,34	31,45	0,02	0,04	7,49
40	Сельдь	50	8,86	3,5	-	67,5	19,5	11,5	0,3	99,0	69,0	0,05	0,08	-
56	Чай	150	-	-	5,94	22,44	2,62	-	0,41	4,13	12,14			
59	Батон нарезной	30	2,25	0,24	14,57	70,80	5,7	3,9	0,35	19,5	29,44	0,03	0,03	-
	Итого за полдник	310	12,47	5,72	27,97	216,36	66,62	29,82	1,64	184,07	142,03	0,1	0,15	7,49
	Итого за 9 день		39,93	37,03	134,04	1002,87	440,93	117,31	6,45	626,58	477,67	0,43	0,68	26,13
Т К №	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Микронутриенты							
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		Са	Mg	Fe	P	K	В1	В2	C
Десятый день														

Завтрак														
30	Суп молочный вермишелевый с маслом	150	4,33	4,34	14,49	110,62	138,18	14,96	0,28	39,54	78,95	0,06	0,16	0,89
57	Коф напиток	150	2,8	2,5	11,63	78,18	129,21	12,3	0,10	79,23	66,16	0,03	0,13	0,8
72	Бутерброд с маслом	30/5	2,32	3,92	14,64	103,8	6,9	3,9	0,36	20,3	38,7	0,03	0,02	-
	Итого за завтрак	335	9,45	10,76	40,76	292,6	274,29	31,16	0,74	139,07	183,81	0,12	0,31	1,69
2-ой завтрак														
55	Снежок	125	3,25	3,12	13,5	95,0	151,25	18,75	0,12	84,38	92,96	0,04	0,11	0,34
	Итого за 2 завтрак	125	3,25	3,12	13,5	95,0	151,25	18,75	0,12	84,38	92,96	0,04	0,11	0,34
Обед														
64	Салат из кваш капусты	40	0,3	1,98	1,97	28,4	19,62	5,24	0,5	14,6	64,5	-	-	7,6
10	Свекольник с курицей и со сметаной	150	4,10	4,98	9,08	98,37	23,03	16,87	1,1	73,41	68,23	0,01	0,04	8,08
22	Жаркое по домашнему с мясом	180	9,15	9,68	18,36	219,66	18,11	40,58	2,74	80,76	71,29	0,15	0,13	10,17
49	Кисель из сока	150	0,39	-	18,59	74,65	7,7	2,8	0,14	8,75	7,75	0,01	0,01	1,4
60	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54,29	9,0	13,80	0,7	36,90	39,30	0,05	0,04	-
	Итого за обед	550	15,92	17,0	58,26	475,37	77,46	79,29	5,18	214,42	251,07	0,22	0,22	27,25
Полдник														
28	Омлет	80	6,20	7,47	5,99	118,06	73,1	26,79	1,11	114,55	42,14	0,04	0,19	0,4
45	Зеленый горошек	30	0,6	-	1,8	11,55	5,4	5,4	-	15,9	29,7	0,03	0,02	1,56
56	Батон нарезной	20	1,5	0,12	9,72	47,20	7,5	2,6	0,32	13,4	25,6	0,02	0,02	
74	Чай	150	-	-	5,94	22,44	2,62	-	0,41	4,13	12,14	-	-	-
	Итого за полдник	305	8,3	7,59	23,45	199,25	88,62	34,79	1,84	147,98	109,58	0,09	0,23	1,96
	Итого за 10 день		36,92	38,47	135,97	1062,22	591,62	163,99	7,88	585,85	637,42	0,47	0,87	31,24

