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

1101	реоления продуктов п													
T	Прием пищи,	Macca	Пищевн	ые вещест	ъва	Энергетиче			Микрон	утриенты				
К	наименование	порции	Белки	Жиры	Углево	ская	Ca	Mg	Fe	P	К	B1	B ₂	С
$N_{\underline{0}}$	блюда		Γ	Γ	ды г	ценность,								
						ккал								
						<u> </u>	ПОП							
						<u>первыи</u> Завтр								
25	Каша геркулесовая	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
	молочная с	200	0,1	,,0)	17,01	100,51	177,01	1 1,0 1	0,50	72,07	37,20	0,15	0,10	0,0
	маслом													
57	Кофейный	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
	напиток с молоком	100	3,30	2.77	13.0	72,32	110,52	11,70	0.12	75,07	07,37	0,01	0,11	0,50
70	Бутерброд с	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	_
, 0	маслом и сыром	40/0/13	0,54	7,02	17,32	105,51	101,44	7,03	0,40	07,2	32,10	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
	итого за завтрак	441	13,03	19,0	30,73	2-ой зав		30,03	0.50	237,14	139,01	0,21	0,50	1,50
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
- 00	Итого за 2 завтрак		· · ·	-	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			7.5	+		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	- ·		
	итого за 2 завтрак	150	0,75	-	13,65	57,0 Обед	12.0	1.5	0,3	8,75	15,0	0,02	0,02	3.0
41	C	(0)	0.75	2.07	2.10			0.07	0.20	17.40	00.6	0.02	0.02	0.06
41	Салат из св.	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
	капусты	200	7.24	4.50	10.16	44===	12.0	15.50	0.21	52.2 0	120.05	0.05	0.07	2.0
2	Суп	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
	вермишелевый													
12	Запеканка	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
	картофельная с													
	отвар.мясом													
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 -	37	2,43	0,44	12,68	66,96	11,10	17,02	0,74	45,51	43,75	0,06	0,03	-
	пшеничный													
	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
			1			Полдн		1	r	1	_			
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
T	Прием пищи,	Macca	Пищевн	ые вещест		Энергетиче				утриенты	_			
К	наименование	порции	Белки	Жиры	Углево	с кая	Ca	Mg	Fe	P	К	Bı	B2	C
№	блюда		Γ	Γ	ды г	ценность,								
						ккал								
						Второй								
23	Varya nyaonag	200	5,51	6,54	25,36	Завтр 182,44	170,98	27,23		134,30	108,89	0,06	0,16	1.12
23	Каша рисовая молочная с маслом	200	3,31	0,34	25,30	102,44	170,98	21,23	_	134,30	100,09	0,00	0,10	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	40/6	3,09	4,67	19,52	134	11,44	12,18	0.12	26,96	43,2	0,04	0.14	0,90
12	маслом	40/0	3,09	4,07	19,32	134	11,44	12,10	0,40	20,90	45,2	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 зав	1 грак							
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	ζ							
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	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
	курицей	1.50		7.0	0.7.	0.7.00		2= 01	0.07	10.11	00.0	0.01	0.07	20.11
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
						Полдн	ик							
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	Прием пищи,	Macca	Пишарі	ые вещест	TDQ	Энергетиче			Murpon	<u> </u> гутриенты				
К	наименование	порции	Белки	Жиры	Углево	с кая	Ca	Mg	Fe	Р	К	B1	B ₂	С
№	блюда	порции	Г	Г	ды г	ценность,	Ca	IVIS			K		B2	
						ккал								
						Третий ,								
40	T v	10	T 00	146	0.20	Завтр		1.0		60.0	1 20 0	1	0.14	1
43	яйцо	40	5,08	4,6	0,28	60,8	19.0	4.0	0.8	60,0	39,0	0.06	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 зав	грак							
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	i		_		1	1		
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
	1 010 011 0000		1 ,	1,-	1 ,	Полдн		· · · · · · ·	1 - ,	1 -0.,01		, ,,,,,	1 0,00	1

	1		1	1	1	T	1	1	1	1	1			т —
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	80	5,06	4,99	30,99	180,02	41,03	8,23	-	49,8	89,31	0,05	0,12	0,3
	домашнему													
	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
T	Прием пищи,	Macca	Пищевн	ые вещест	гва	Энергетиче		l.	Микрон	утриенты	.		· ·	
К	наименование	порции	Белки	Жиры	Углево	с кая	Ca	Mg	Fe	P	К	B ₁	B ₂	С
$N_{\underline{0}}$	блюда		Γ	Γ	ды г	ценность,								
						ккал								
						Четверты								
	T	T	T	1	T	Завтр		1	ı	1	1	1	1	_
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 зав	грак	•		•	•	•	•	•
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	Į							
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 –	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	строгановски		10,50	7,20	3,22	137,11	13,12	13.20	0,50	173.0	110,52	0,23	2,07	31,70
13	Картофельное	150	3.24	4.67	21,98	143,05	39.95	28,3		82,08	148,50	0,14	0,07	12,97
	пюре													
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-	38	2,51	0,46	12,99	68,78	11,40	17,48	0,76	46,74	44,93	0,06	0,04	-
	пшеничный													
	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
						Полдн	ик							
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	-
L						l					1			

	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
T	Прием пищи,	Macca	Пищевь	ые вещест		Энергетиче				утриенты				
К	наименование	порции	Белки	Жиры	Углево	с кая	Ca	Mg	Fe	P	К	B ₁	B2	C
№	блюда		Γ	Γ	ды г	ценность,								
						ккал								
						Пятый д								
29	Т	150	17,9	14,01	11,73	Завтр : 236,98	<u>ак</u> 203,3	33,41	0,62	248,96	87,35	0,08	0,35	0,5
29	Творожнаязапекан	130	17,9	14,01	11,/3	230,98	203,3	33,41	0,62	248,90	87,33	0,08	0,33	0,3
57	кас маслом	180	3,36	2.00	13,6	92,32	140.50	1476	0.12	95,07	69.59	0,04	0.14	0,96
37	Кофейный	180	3,30	2,99	13,0	92,32	140,52	14,76	0.12	95,07	09.39	0,04	0.14	0,96
72	напиток	40\6	3,09	4,67	19,52	134,0	11,44	12,18	0,48	26,96	43,2	0,04	0,03	
12	Бутерброд с	40\6	3,09	4,07	19,52	134,0	11,44	12,18	0,48	20,90	43,2	0,04	0,03	-
	маслом	27/	24.35	21.67	44.85	463,3	355,26	(0.25	1.22	370,99	200,14	0,16	0.52	1,46
	Итого за завтрак	376	24.33	21.07	44.85	,	/	60,35	1.22	370,99	200,14	0,10	0.52	1,40
78	Апельсин	110	0,99		8,91	2-ой зав ² 37,4		0.5	0.11	15.4	52.2	0.04	0.02	22,0
78		_	0,99			37,4 37,4	44.0	9,5	0.11			0.04		
	Итого за 2 завтрак	110	0,99		8,91	· ·	44.0	9,5	0.11	15.4	52.2	0.04	0.02	22,0
46	Салат витаминный	60	0,52	2,97	4,65	Обе д	26,88	19,84	0,98	5,9	14,64	0,01	0,06	3,68
5		200	4,77	4,44	13,93	117,38	20,00	19,04	0,98	81,88	14,04	0,01	0,08	9,0
3	Суп картофельный	200	4,77	4,44	13,93	117,36	13,64	24,48	0,20	01,00	48,20	0,09	0,08	9,0
16	с курицей	220	11,42	12,4	16,49	252,29	_	43,26	2,72	179,84	112,40	0,15	0,14	32,86
80	Голубцы ленивые	180	0,9	12,4	16,38	68,40	84,3	0.9	0,36	179,84	112,40	0,13	0,14	3,60
80	Сок	180	0,9	-	10,38	08,40	14,40	0.9	0,36	10,5	18,0	0,02	0,02	3,00
60	Хлеб ржано-	37	2,43	0,44	12,68	66,96	11,10	17,02	0,74	45,51	43,75	0,06	0,03	_
	пшеничный		2,	,	12,00	00,50	11,10	17,02	0,7.	.0,01	,,,,	0,00	0,00	
	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
		021		1		Полдн	/	,-	- ,			1 - 7		,
36	Суп молоч с	200	7,51	7,37	28,78	205,34	167,21	24,08	_	149,16	162,70	0,06	0,19	1,15
	клецками				- ,	,		,		- ,	- ,	-,,,,	- ,	, -
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	
	1		ĺ				,		,					1 15
	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	П	M	17			7			M					
T	Прием пищи,	Macca	пищевь	ые вещест	ва	Энергетиче			микрон	утриенты				

K №	наименование блюда	порции	Белки г	Жиры г	Углево ды г	с кая ценность,	Ca	Mg	Fe	P	К	Ві	B ₂	С
						ккал								
	•	JI.	II.			Шестой	день	l.	1.	II.	1	- II		
						Завтр								
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
	111010 за завтрак	341	10,10	21,40	37,23	2-ой зав ²	,	57,51	1,52	304,27	174,40	0.14	10.45	1.40
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
	•	.1	,			Обед	Ţ	,	, ,	,	,			
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	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
	курицей и													
	гренками													
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	180	0,33	-	21,47	87,25	41,16	1,68	-	3,36	-	0,01	-	
	сухофруктов										1			
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
			//	1/		Полдн			1/		,			
						, ,								
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	Прием пищи,	Macca	Пищевн	вещест		Энергетиче				утриенты				
К	наименование	порции	Белки	Жиры	Углево	с кая	Ca	Mg	Fe	P	К	B1	B2	C
$N_{\underline{0}}$	блюда		Γ	Γ	ды г	ценность,								
						ккал Седьмой								

72 E M 72 F M 74 F 75 F 76 F 77 F 78 F 78 F 79 F 70 F 71 F 71 F 71 F 72 F 74 F 74 F	Кофейный напиток Бутерброд с маслом Итого за завтрак Апельсин Итого за 2 завтрак Зеленый горошек Борщ с курицей и сметаной Рыбная котлета Каша гречневая Кисель сок Хлеб ржано-	180 40\6 426 110 110 60 200 80 150 180 38	3,36 3,09 12,29 0,99 0,99 1,20 4,69 16,67 5.06 0,52 2,51	2,99 4,67 13,47 - - 5,34 4,19 3,21	13,6 19,52 54,26 8,91 8,91 3,6 6,82 8,45 27,24	92,32 134,0 385,53 2-ой зав 37,4 37,4 Обед 23,1 94,02 138,98 146,2	44,0 44,0	14,76 12,18 49,93 9,5 9,5 10,8 20,22	0.12 0,48 0.6 0,11 0,11 - 1,06	95,07 26,96 249,28 15,4 15,4 31,03 69,2	69,59 43,2 305,07 52.2 52.2 59,4 97.0	0,04 0,04 0,14 0,04 0,04 0,04	0.14 0,03 0.33 0.03 0.03 0,02 0,06	0,96 - 2,08 22,0 22,0 5,42 9,86
72 E N N I I I I I I I I I I I I I I I I I	Бутерброд с маслом Итого за завтрак Апельсин Итого за 2 завтрак Зеленый горошек Борщ с курицей и сметаной Рыбная котлета Каша гречневая Кисель сок Хлеб ржано-	426 110 110 60 200 80 150 180	12,29 0,99 0,99 1,20 4,69 16,67 5.06 0,52	- - - 5,34 4,19	8,91 8,91 3,6 6,82 8,45	385,53 2-ой зав 37,4 37,4 Обед 23,1 94,02	324,7 грак 44,0 44,0 10,34 30,96	9,5 9,5 10,8 20,22	0.6 0,11 0,11 - 1,06	249,28 15,4 15,4 31,03 69,2	305,07 52.2 52.2 59,4	0,14 0,04 0,04 0,04	0.33 0.03 0.03 0,02	22,0 22,0 5,42
45 3 3 6 c c 19 F 21 K 49 K 56 C C 56 C C C C C C C C C C C C C C C	Итого за завтрак Апельсин Итого за 2 завтрак Зеленый горошек Борщ с курицей и сметаной Рыбная котлета Каша гречневая Кисель сок Хлеб ржано-	110 110 60 200 80 150 180	1,20 4,69 16,67 5.06 0,52	- - 5,34 4,19	8,91 8,91 3,6 6,82 8,45	2-ой зав 37,4 37,4 Обе 23,1 94,02	10,34 30,96	9,5 9,5 10,8 20,22	0,11 0,11 - 1,06	15,4 15,4 31,03 69,2	52.2 52.2	0,04 0,04 0,04	0.03 0.03 0,02	22,0 22,0 5,42
37 E C 56 U F	Апельсин Итого за 2 завтрак Зеленый горошек Борщ с курицей и сметаной Рыбная котлета Каша гречневая Кисель сок Хлеб ржано-	110 60 200 80 150 180	1,20 4,69 16,67 5.06 0,52	- - 5,34 4,19	8,91 8,91 3,6 6,82 8,45	2-ой зав 37,4 37,4 Обе 23,1 94,02	44,0 44,0 10,34 30,96	9,5 9,5 10,8 20,22	0,11 - 1,06	15,4 15,4 31,03 69,2	52.2 52.2	0,04 0,04 0,04	0.03	22,0 22,0 5,42
37 E C C 56 U	Итого за 2 завтрак Зеленый горошек Борщ с курицей и сметаной Рыбная котлета Каша гречневая Кисель сок Хлеб ржано-	110 60 200 80 150 180	1,20 4,69 16,67 5.06 0,52	- 5,34 4,19	3,6 6,82 8,45	37,4 37,4 Oбед 23,1 94,02	44,0 44,0 10,34 30,96	9,5 10,8 20,22	0,11 - 1,06	31,03 69,2	52.2 59,4	0,04	0.03	22,0 5,42
37 E C C 56 U I	Зеленый горошек Борщ с курицей и сметаной Рыбная котлета Каша гречневая Кисель сок Хлеб ржано-	80 150 180	1,20 4,69 16,67 5.06 0,52	5,34 4,19	3,6 6,82 8,45	23,1 94,02 138,98	10,34	10,8	1,06	31,03 69,2	59,4	0,04	0,02	5,42
3 E c c 19 F 21 K 49 K 5 C C 56 U 5 C C C C C C C C C C C C C C C C C C	Борщ с курицей и сметаной Рыбная котлета Каша гречневая Кисель сок Хлеб ржано-	200 80 150 180	4,69 16,67 5.06 0,52	4,19	6,82 8,45	23,1 94,02 138,98	10,34 30,96	20,22	,	69,2				
3 E c c 19 F 21 K 49 K 5 C C 56 U 5 C C C C C C C C C C C C C C C C C C	Борщ с курицей и сметаной Рыбная котлета Каша гречневая Кисель сок Хлеб ржано-	200 80 150 180	4,69 16,67 5.06 0,52	4,19	6,82 8,45	94,02 138,98	30,96	20,22	,	69,2				
37 E C T I I I I I I I I I I I I I I I I I I	сметаной Рыбная котлета Каша гречневая Кисель сок Хлеб ржано-	80 150 180	16,67 5.06 0,52	4,19	8,45	138,98	-		,		97.0	0,04	0,06	9,86
21 k 49 k 10 k 37 E 56 U 74 I	Каша гречневая Кисель сок Хлеб ржано-	150 180	5.06 0,52				39,13	52 11				1		
37 E c c 56 U	Кисель сок Хлеб ржано-	180	0,52	3,21	27,24	146.2		J2,11	0,32	22,3	69,9	0,09	0,13	-
37 E c c 56 U	Кисель сок Хлеб ржано-					170,2	28,48	39,0	3,0	93,5	67,28	0,14	0,1	-
37 E C 56 U I	Хлеб ржано-	38	2,51		25,50	103,53	10,42	4,5	0,18	14,03	10,37	0,01	0,01	1,8
37 E c c 56 U T I I I I I I I I I I I I I I I I I I				0,46	12,99	68,78	11,40	17,48	0,76	46,74	44,93	0,06	0,04	-
56 U	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
56 U		.1		. /		Полдн	ик			,	,			
56 THE TABLE TO TH	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
V	Чай	180			7,42	28,05	3,12	-	0,49	4,95	14.88			
I I	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	Прием пищи,	Macca	Пищевь	ые вещест	ва	Энергетиче			Микрон	утриенты				
	наименование блюда	порции	Белки г	Жиры г	Углево ды г	с кая ценность, ккал	Ca	Mg	Fe	P	К	B ₁	B2	С
•						Восьмой	день							
						Завтр								
	Суп пшенный	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 L	молочный	180			7,42	28,05	3,12	-	0,49	4,95	14.88			
	молочный Чай		6,54	9,02	19,52	165.51	161,44	7,05	0.48	69,2	52,16	0.04	0.07	-
V		40\6\15			43,29	329,7	338.46	40,89	1.65	130,83	174.19	0.17	0,22	1,12

						2-ой зав	трак							
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	ц							
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 куроги	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
						Полдн	ик							
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
T	Прием пищи,	Macca	Пищевн	ые вещест	ъ	Энергетиче			Микрон	утриенты				
K	наименование	порции	Белки	Жиры	Углево	с кая	Ca	Mg	Fe	P	К	Bı	B2	C
№	блюда		Γ	Γ	ды г	ценность, ккал								
		L	L	· L		Девятый	день	L		-L	-L		L	L
						Завтр	ак							
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 зав	грак							
	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	ζ							

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
						Полдн	ик							
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
T	Прием пищи,	Macca	Пищевн	ые вещест	ъ	Энергетиче				утриенты				
К	наименование	порции	Белки	Жиры	Углево	с кая	Ca	Mg	Fe	P	К	Bı	B2	C
№	блюда		Γ	Γ	ды г	ценность, ккал								
	<u>l</u>		I		1	Десятый	день		ı					
						Завтр								
30	Суп молочный вермишелевый с	200	6,17	5,35	20,39	158,83	184,08	21,0	-	92,72	110,12	0,07	0,19	1,2
	маслом													
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	40\6	3,09	4,67	19,52	134,0	11,44	12,18	0.48	33,6	43,2	0.04	0,04	-
	маслом													
	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 зав	грак						•	
	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	Ţ					<u> </u>		
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
		1	1 ′	1 ′		1 '					1 '	_ ′		

	курицей и со													
	сметаной													
22	Жаркое по	220	10,19	11,93	19,53	252,12	23,09	42,91	1,8	99,6	87,13	0,18	0,15	13,5
	домашнему с													
	МЯСОМ													
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-	38	2,51	0,46	12,99	68,78	11,40	17,48	0,76	46,74	44,93	0,06	0,04	-
	пшеничный													
	Итого за обед	698	18,53	21,0	70,74	583,32	102,4	97,42	4,98	260,06	328,66	0,26	0,29	38,17
	•			_							•			
						Полд	ДНИК							
28	Омлет	100	8,28	9,44	6,11	По лд	дник 82,90	35,5	1,3	140,0	52,68	0.06	0.24	0.5
28 45	Омлет Зеленый горошек	100	8,28 1,2	9,44	6,11			35,5 10,8	1,3	140,0 31,03	52,68 59,4	0.06	0.24 0,02	0.5 5,42
				9,44	<u> </u>	140,69	82,90		1,3 - 0,49					ļ
45	Зеленый горошек	60		9,44	3,6	140,69 23,1	82,90 10,34	10,8	-	31,03	59,4			ļ
45 56	Зеленый горошек Чай	60 180	1,2	-	3,6 7,42	140,69 23,1 28,05	82,90 10,34 3,12	10,8	- 0,49	31,03 4,95	59,4 14.88	0,04	0,02	ļ
45 56	Зеленый горошек Чай Печенье	60 180 25	1,2	1,3	3,6 7,42 19,20	140,69 23,1 28,05 94,0	82,90 10,34 3,12 10,75	10,8 - 5,5	- 0,49 0.38	31,03 4,95 30,5	59,4 14.88 33,0	0,04	0,02	5,42

Утверждаю Заведующий МБДОУ детский Сад №5 «Теремок» г.Велижа
_____ Н.Л.Горыня 07 .04. 2023

Десятидневное меню для организации питания детей от 2 до 3 лет с10 часовым пребыванием, в соответствии с физиологическими нормами

потребления продуктов питания

T	Прием пищи,	Macca	Пищевь	іе вещест	ва	Энергетиче			Микрону	триенты				
К	наименование	порции	Белки	Жиры	Углево	с кая	Ca	Mg	Fe	P	К	Bı	B ₂	С
No	блюда		Γ	Γ	ды г	ценность,								
						ккал								
						Первый день	,							
						Завтрак								
25	Каша геркулесовая	150	5,0	6,07	14,16	129,37								
	молочная с						153.12	11.13	0,27	54.65	27.94	0,11	0,11	0,96
	маслом													
57	Кофейный	150	2,8	2,5	11,63	78,18								
	напиток с молоком						129,21	12,3	0,10	79,23	66.16	0,03	0,13	0,8
70	Бутерброд с	30/5/10	4,62	6,72	14,4	138,69								
	маслом и сыром						106,9	5,20	0,36	67,85	38,47	0,04	0,05	-
	Итого за завтрак	345	12.42	15.29	40.19	346,24	389.23	28,63	0,73	201,73	132,57	0,18	0,29	1,76
						2-ой завтр	ак							
80	Сок	130	0,65	-	11,83	49,40	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	49,40	10,4	5,2	0,26	7,58	13,0	0,02	0,02	2,6
						Обед								
41	Салат из св.		0,46	1,98	1,77	26.75	14.6	6,24	0,19	11,43	66,1	0,01	0,01	5.37
	капусты	40	0,40	1,90	1,//	26,75	14.0	0,24	0,19	11,43	00,1	0,01	0,01	3.37
2	Суп													
	вермишелевый	150	3,31	3,82	11,14	88,35	9,92	12.55	0.47	55.31	94,5	0,05	0,05	2,24
12	Запеканка													

	картофельная с 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 -	30	1,98	0,36	10,26	54,29	9,0	13,80	0,7	36,90	39,30	0,05	0,04	-
	пшеничный													
	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
												Í		
T	Прием пищи,	Macca	Пищевь	ве вещест	ъва	Энергетиче			Микрон	утриенты		•		
К	наименование	порции	Белки	Жиры	Углево	с кая	Ca	Mg	Fe	P	К	Bı	B ₂	C
$N_{\overline{0}}$	блюда		Γ	Γ	ды г	ценность,								
						ккал								
						Второй день	•							
23	Каша рисовая	150	4,57	5,28	20,15	Завтрак 136,87	146,26	20,6		126,53	81,66	0,06	0,11	0.96
23	молочная с маслом	130	4,57	3,20	20,13	130,67	140,20	20,0	_	120,33	81,00	0,00	0,11	0.90
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
			2,0	2,3	11,03	70,10	127,21	12,3	0,22	17,23	00,10	0,03	0,13	0,0
72	Бутерброд с	30/5												
	маслом		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
77	M	00	0.64	0.24	C 40	2-ой завтрак	20.0	0.0	0.00	12.6	10.4	0.05	0.02	20.4
//	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
48	Салат из моркови	40	0,44	1,98	3,65	Обед 31.03	20,8	7,92		20,94	10,19	_	0,02	_
1	Суп крестьян с	150	0,44	1,70	3,03	31.03	20,0	1,32		20,34	10,13	_	0,02	_
1	курицей	130	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	0,00	0,05	23,46
11	1 ym Kanyera	120	∠.∪4	7.04	2,02	10.31	57,00	10.0	0,00	++,03	4,07	0,03	0,05	45,40

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 -	30	1,98	0,36	10,26	54,29	9,0	13,80	0,7	36,90	39,30	0,05	0,04	-
	пшеничный													
	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	120												
	творожно-		13,32	11,15	10,74	190,14	153.74	28.13	0.51	190.67	58,95	0,05	0,22	0,4
	морковная													
	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
T	Прием пищи,	Macca	Пищевь	ые вещест		Энергетиче								
К	наименование	порции	Белки	Жиры	Углево	с кая	Ca	Mg	Fe	P	К	B ₁	B ₂	C
№	блюда		Γ	Γ	ды г	ценность,								
						ккал								
						Третий ден	Ь							
43	яйцо	40	5,08	4,6	0,28	Завтрак 60,8	19,0	4,0	0,8	60,0	39,0	0,02	0,14	
24	Каша кукурузная	150	4,63	5,35	17,31	134,72	147,74	17,85	0.38	124,83	63,7	0.05	0,14	0,96
2-	молочная с маслом	150	4,03	3,33	17,31	134,72	147,74	17,03	0.56	124,03	05,7	0.03	0,12	0,70
57	Кофейный	150	2,8	2,5	11,63	78,18								
37	напиток с молоком	130	2,0	2,3	11,03	70,10	129,21	12,3	0.10	79,23	66.16	0.03	0.13	0,8
72	Бутерброд с	30/5					127,21	12,3	0,10	17,23	00.10	0,03	0,13	0,0
	маслом	2012	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 1,00	20,01	10,00	2-ой завтра		100,00	1 200 1	201,00	1 = 0.1,00	1 0,20	7,12	
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	- /- :	, , ,	, , -	- ,	7-		I	-) -
44	Салат из зелен	40	0.04	0.00	2.41		7.60	6.6		20.79	20.2	0.02		2.0
	горошка		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	150												
	сметаной		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	_
	<u> </u>			2,32		,			0,37	,	4,36		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-	30	1,98	0,36	10,26	54,29	9,0	13,80	0,7	36,90	39,30	0,05	0,04	-
	пшеничный													
	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	60	2.05	2.54	22.62	1.10.00	25.50	5.05	0.44	45.0	£1.05	0.04	0.00	0,2
	домашнему		3,85	3,74	23,63	143,88	35,58	7,37	0,44	45,3	61,27	0,04	0,08	- ,
	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
	7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7		10,00		110,20	2001,02	020,00		1,1.1	002,422	332,05	3,5	3,2 2	
Т	Прием пищи,	Macca	Пишевь	і іе вещест	Ra	Энергетиче								
К	наименование	порции	Белки	Жиры	Углево	с кая	Ca	Mg	Fe	Р	К	Bı	B ₂	С
No	блюда	пордии	Г	Г	ды г	ценность,	Cu	1115	1.0	1	10	D1	D2	
-/-	озподи		1		ды т	ккал								
						Четвертый до	ы							
						Завтрак	ЛВ							
26	Каша ячневая	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
20		150	3,20	3,41	19,09	143,41	139,92	14,1	0,51	101,65	20.76	0,1	0,14	0,90
	молочная с маслом	1.60			7 0 4	22.44	2.62		0.44	4.10	10.11			
56	Чай	160	-	-	5,94	22,44	2,62	-	0,41	4,13	12,14	-	-	-
72	Бутерброд с	30/5												
	маслом		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
		0.0	7,0	7,00	6 2,67	2-ой завтра	/	10.0	1,00	120.20	71,02	0,10	0,20	0,50
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
			<u> </u>	0,12	10,0	Обед	101,20	10,70	·,12	0.,00	> 2, >0	0,0:	0,11	0,01
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	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
-	консервов	130	0,33),)3	0,12	140,0	10,00	17,5	0,00	107,5	13,11	0,03	0,00	3,7
15	Печень по –	60	10.55			112 10	44.00	10.0			11001	0.01	0.00	
	строгановски		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	120												
13	* *	120	2,65	3,39	17,77	105,95	34,04	23,05	-	67,79	118,8	0,11	0.06	10,45
<i>E</i> 4	пюре	150	0.15		0.06	20.07	E 4	2.0	0.72	2.6	0.20		0.1	4.2
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
		1	.	•	1	Полдник	1	1	1	ı	T	T	1	T
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	П	Mana	TT			n			M					
T	Прием пищи,	Macca		е вещест		Энергетиче	Ca	M	Микрон Fe	утриенты	К	B ₁	D.	
K №	наименование блюда	порции	Белки	Жиры	Углево	с кая	Ca	Mg	re	P	K	ы	B ₂	С
745	олюда		Γ	Γ	ды г	ценность, ккал								
						Пятый дені								
						Завтрак	<u> </u>							
29	Творожная													
	запеканкас 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	150	2,8	2,5	11,63	78,18								
	напиток						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
	T .	1	T	T	1	2-ой зав		1	1	T	T	T	1	T
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
	Γ~	1	T		1	Обед			T					
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	J '	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
	итого за обед	550	17.00	1/.41	JU.48	435.31 Полдник	143.58	07.04	3.09	437.41	191.05	U.24	0.20	41.4

STOLIKAMM 150 30 2.25 0.24 14.57 70.8 5.7 3.9 0.35 19.5 29.44 0.03 0.05		клецками Батон нарезной Итого за полдник	150 30	, i		21,88	156.99	125.4	21.15	0,51	127.87	122.02	0.05	0.14	0.9
Батон нарезной 30 2,25 0,24 14,57 70,8 5,7 3,9 0,35 19,5 29,44 0,03 0,03 Итого за подлинк 180 8,82 7,14 36,45 227,79 131,1 25,05 0,86 147,37 151,45 0,08 0,10 Питого за 5 день 46,13 42,7 13,68 1079,08 612,76 161,46 4.8 713,07 583,34 0.5 0.8 Привем пиши, Кей блюда Масло подции Масло подции Воли голи подции Миры голи подции Регителента пенность, кала Микронутриенты 10 11 114,55 42,14 0,04 0,14 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10<	59	Батон нарезной Итого за полдник	30	2,25	0.24										1
Нтого за поддник 180 8,82 7,14 36,45 227.79 131,1 25,05 0,86 147,37 151.45 0,08 0.16		Итого за полдник	180	,	0,24	14,57	70,8	5,7	3,9	0,35	19,5	29,44	0,03	0,02	
Нтого за 5 день 46.13 42.7 132.68 1079.08 612.76 161.46 4.8 713.07 583.34 0.5 0.8		Итого за 5 день		8,82			,				,	· ·		0.16	0.9
К наименование білюда порции Белки Жиры г дія г кай пенность, ка							1079.08	,		4.8		583.34	0.5	0.82	56.89
К наименование блюда порции Белки г ды г д															
К ме болода наименование болода порции болода Белки г ман киры кал исиность, кал инфеность, кал	T	Прием пищи,	Macca	Пищевь	іе вещест	ва	Энергетиче			Микрону	триенты	l .			-
Illectoù день Illectoù 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 0,15 50 Какао 150 2,8 2,5 11,63 78.18 129,21 12,3 0,10 79,23 66.16 0,03 0,15 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 0,02 Итого за завтрак 275 13,62 16.7 32,02 334,93 309,21 44.29 1,57 261,63 146.77 0,11 0.3 2-00 завтрак 138 0,52 - 12,3 55,2 18,39 11.29 2,76 10,03 71,5 0,04 - 48 Салат из 40 0,44 1,98 3,65 31.03 20,8 7.92	К	наименование	порции	Белки	Жиры	Углево	с кая	Ca				К	Bı	B ₂	С
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 50 Какао 150 2,8 2,5 11,63 78.18 129,21 12,3 0,10 79,23 66.16 0,03 0,12 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 0,02 Итого за завтрак 275 13,62 16.7 32,02 334,93 309,21 44.29 1,57 261,63 146.77 0,11 0,3 78 Яблоко 138 0,52 - 12,3 55,2 18,39 11.29 2,76 10,03 71,5 0,04 - 48 Салат из моркови 40 0,44 1,98 3,65 31.03 20,8 7.92 - 20,94	$N_{\underline{0}}$	блюда		Γ	Γ	ды г	ценность,								
Завтрак 28 Омлет 80 6,20 7,48 5.99 118,06 73,1 26,79 1,11 114,55 42.14 0,04 0,15 50 Какао 150 2,8 2,5 11,63 78.18 129,21 12,3 0,10 79,23 66.16 0,03 0,15 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 0,03 Итого за завтрак 275 13,62 16.7 32,02 334,93 309,21 44.29 1,57 261,63 146.77 0,11 0.3° 2-00 138 0,52 - 12,3 55,2 18,39 11.29 2,76 10,03 71,5 0,04 - 48 Салат из моркови 40 0,44 1,98 3,65 31.03 20,8 7.92 - 20,94 10.19 - 0.00															
28 Омлет 80 6,20 7,48 5.99 118,06 73,1 26,79 1,11 114,55 42.14 0,04 0,15 50 Какао 150 2,8 2,5 11,63 78.18 129,21 12,3 0,10 79,23 66.16 0,03 0,15 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 0,3 78 Яблоко 138 0,52 - 12,3 55,2 18,39 11.29 2,76 10,03 71,5 0,04 - 48 Салат из моркови 40 0,44 1,98 3,65 31.03 20,8 7.92 - 20,94 10.19 - 0.0 7 Суп горох								Ь							
50 Какао 150 2,8 2,5 11,63 78.18 129,21 12,3 0,10 79,23 66.16 0,03 0,12 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 0,03 Итого за завтрак 275 13,62 16.7 32,02 334,93 309,21 44.29 1,57 261,63 146.77 0,11 0.3 2-ой завтрак 78 Яблоко 138 0,52 - 12,3 55,2 18,39 11.29 2,76 10,03 71,5 0,04 - 48 Салат из моркови 40 0,44 1,98 3,65 31.03 20,8 7.92 - 20,94 10.19 - 0.00 7 Суп гороховый с курицей и гренками 150/15/5 8,3 4,39 18,2 148,68 30,14 32,66 1,33 76,05 73.5 <td>20</td> <td></td> <td>1 00</td> <td>6.20</td> <td>7.40</td> <td>5.00</td> <td></td> <td>70.1</td> <td>26.70</td> <td>1 11</td> <td>11155</td> <td>40.14</td> <td>0.04</td> <td>0.10</td> <td>0.4</td>	20		1 00	6.20	7.40	5.00		70.1	26.70	1 11	11155	40.14	0.04	0.10	0.4
То 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 0,03 0,1 Итого за завтрак 275 13,62 16.7 32,02 334,93 309,21 44.29 1,57 261,63 146.77 0,11 0.3° 2-ой завтрак 78 Яблоко 138 0,52 - 12,3 55,2 18,39 11.29 2,76 10,03 71,5 0,04 - Итого за 2 завтрак 138 0,52 - 12,3 55,2 18,39 11.29 2,76 10,03 71,5 0,04 - Обед Обед 7 Суп гороховый с курицей и гренками 150/15/5 8,3 4,39 18,2 148,68 30,14 32,66 1,33 76,05 73.5 0,16 0,05 18 Овощное рагу 180 9,17 8,96 8,29 171.70							,	73,1	26,79	1,11	114,55	42.14	0,04	0,19	0,4
маслом и сыром 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 0.3° 2-ой завтрак 78 Яблоко 138 0,52 - 12,3 55,2 18,39 11.29 2,76 10,03 71,5 0,04 - Итого за 2 завтрак 138 0,52 - 12,3 55,2 18,39 11.29 2,76 10,03 71,5 0,04 - Обед 48 Салат из моркови 40 0,44 1,98 3,65 31.03 20,8 7.92 - 20,94 10.19 - 0.00 7 Суп гороховый с курицей и гренками 150/15/5 8,3 4,39 18,2 148,68 30,14 32,66 1,33 76,05 73.5 0,16 0,01 18 Овощное р	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
Итого за завтрак 275 13,62 16.7 32,02 334,93 309,21 44.29 1,57 261,63 146.77 0,11 0.3° 2-ой завтрак 78 Яблоко 138 0,52 - 12,3 55,2 18,39 11.29 2,76 10,03 71,5 0,04 - Итого за 2 завтрак 138 0,52 - 12,3 55,2 18,39 11.29 2,76 10,03 71,5 0,04 - Обед 48 Салат из моркови 40 0,44 1,98 3,65 31.03 20,8 7.92 - 20,94 10.19 - 0.00 7 Суп гороховый с курищей и гренками 150/15/5 8,3 4,39 18,2 148,68 30,14 32,66 1,33 76,05 73.5 0,16 0,01 18 Овощное рагу 180 9,17 8.96 8.29 171.70 43,21 34,98 2,42 84,74 <td>70</td> <td>Бутерброд с</td> <td>30/5/10</td> <td>4,62</td> <td>6.72</td> <td>14,4</td> <td>138.69</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>	70	Бутерброд с	30/5/10	4,62	6.72	14,4	138.69								
2-ой завтрак 78 Яблоко 138 0,52 - 12,3 55,2 18,39 11.29 2,76 10,03 71,5 0,04 - Итого за 2 завтрак 138 0,52 - 12,3 55,2 18,39 11.29 2,76 10,03 71,5 0,04 - Обед Обед 48 Салат из моркови 40 0,44 1,98 3,65 31.03 20,8 7.92 - 20,94 10.19 - 0.03 моркови 20,94 10.19 - 0.03 0.03 0.03 0.03 0.03 0.03 0.03 0.		маслом и сыром						106,9	5.20	0,36	67,85	38.47	0,04	0,05	-
78 Яблоко 138 0,52 - 12,3 55,2 18,39 11.29 2,76 10,03 71,5 0,04 - Итого за 2 завтрак 138 0,52 - 12,3 55,2 18,39 11.29 2,76 10,03 71,5 0,04 - 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 гренками 150/15/5 8,3 4,39 18,2 148,68 30,14 32,66 1,33 76,05 73.5 0,16 0,03 18 Овощное рагу 180 9,17 8.96 8.29 171.70 43,21 34.98 2,42 84.74 74.83 0,1 0,1 51 Компот из сухофруктов 150 0,19 - 14,63 58,94 21.31 0,96 1,92 0,01 60		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
Итого за 2 завтрак 138 0,52 - 12,3 55,2 18,39 11.29 2,76 10,03 71,5 0,04 - 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 гренками 150/15/5 8,3 4,39 18,2 148,68 30,14 32,66 1,33 76,05 73.5 0,16 0,03 18 Овощное рагу 180 9,17 8.96 8.29 171.70 43,21 34.98 2,42 84.74 74.83 0,1 0,1 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 0,0 Итого за обед 570 20.08 <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>2-ой завтра</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>							2-ой завтра								
Обед 48 Салат из моркови 40 0,44 1,98 3,65 31.03 20,8 7.92 - 20,94 10.19 - 0.03 7 Суп гороховый с курицей и гренками 150/15/5 8,3 4,39 18,2 148,68 30,14 32,66 1,33 76,05 73.5 0,16 0,03 18 Овощное рагу 180 9,17 8.96 8.29 171.70 43,21 34.98 2,42 84.74 74.83 0,1 0,1 51 Компот из 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 0,02 Итого за обед 570 20.08 15.69 55.03 464.64 124.46 90.32 4.45 220.55 197.82 0.32 0.22	78	Яблоко	138	0,52	-	12,3	55,2	18,39	11.29	2,76	10,03	71,5	0,04	-	6,07
48 Салат из моркови 40 0,44 1,98 3,65 31.03 20,8 7.92 - 20,94 10.19 - 0.00 7 Суп гороховый с курицей и гренками 150/15/5 8,3 4,39 18,2 148,68 30,14 32,66 1,33 76,05 73.5 0,16 0,00 18 Овощное рагу 180 9,17 8.96 8.29 171.70 43,21 34.98 2,42 84.74 74.83 0,1 0,1 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 0.22		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
моркови 7 Суп гороховый с курицей и гренками 150/15/5 8,3 4,39 18,2 148,68 30,14 32,66 1,33 76,05 73.5 0,16 0,03 18 Овощное рагу 180 9,17 8.96 8.29 171.70 43,21 34.98 2,42 84.74 74.83 0,1 0,1 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 0.22															
7 Суп гороховый с курицей и гренками 150/15/5 8,3 4,39 18,2 148,68 30,14 32,66 1,33 76,05 73.5 0,16 0,09 18 Овощное рагу 180 9,17 8.96 8.29 171.70 43,21 34.98 2,42 84.74 74.83 0,1 0,1 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	48	Салат из	40	0,44	1,98	3,65	31.03	20,8	7.92	-	20,94	10.19	-	0.02	-
курицей и гренками 150/15/5 8,3 4,39 18,2 148,68 30,14 32,66 1,33 76,05 73.5 0,16 0,03 18 Овощное рагу 180 9,17 8.96 8.29 171.70 43,21 34.98 2,42 84.74 74.83 0,1 0,1 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		моркови													
гренками 150/15/5 8,3 4,39 18,2 148,68 30,14 32,66 1,33 76,05 73.5 0,16 0,09 18 Овощное рагу 180 9,17 8.96 8.29 171.70 43,21 34.98 2,42 84.74 74.83 0,1 0,1 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	7	· ·													
18 Овощное рагу 180 9,17 8.96 8.29 171.70 43,21 34.98 2,42 84.74 74.83 0,1 0,1 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		курицей и													
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		гренками		,			,			,	· ·			0,08	3,16
сухофруктов 30 1,98 0,36 10,26 54,29 9,0 13,80 0,7 36,90 39,30 0,05 0,04 Пшеничный 570 20.08 15.69 55.03 464.64 124.46 90.32 4.45 220.55 197.82 0.32 0.25		Овощное рагу			8.96					2,42		74.83		0,11	13,69
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	51		150	0,19	-	14,63	58,94	21.31	0,96		1,92		0,01		
пшеничный															
Итого за обед 570 20.08 15.69 55.03 464.64 124.46 90.32 4.45 220.55 197.82 0.32 0.29	60	Хлеб ржано-	30	1,98	0,36	10,26	54,29	9,0	13,80	0,7	36,90	39,30	0,05	0,04	-
Полдник		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								
	~ 6						10/:-	T 40 ==		1000		10			0.10
	58			,	7,19		,				·		· '	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
$\begin{bmatrix} 110844310 \\ \end{bmatrix}$	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
T	Прием пищи,	Macca	Пишевь	 ле вещест	TRA	Энергетиче			Микрону	 утриенты				
К	наименование	порции	Белки	Жиры	Углево	с кая	Ca	Mg	Fe	P	К	B ₁	B ₂	С
№	блюда	1	Γ	Г	ды г	ценность,		8						
						ккал								
						Седьмой деі Завтрак	НЬ							
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	150	2,8	2,5	11,63	78.18								
	напиток		_,-				129,21	12,3	0,10	79,23	66,16	0,03	0,13	0,8
72	Бутерброд с	30/5	2,32	3,92	14,64	103,8	,	,	,	,				
	маслом		ŕ			,	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 завтра	К					•		
	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
						П		3						<u> </u>
37	Danayyyyy yayyy	120				Полдник								T
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

T	Прием пищи,	Macca	Пищевн	ые вещест	гва	Энергетиче								
K №	наименование блюда	порции	Белки г	Жи ры г	Углево ды г	с кая ценность, ккал	Ca	Mg	Fe	P	К	B ₁	B2	С
						Восьмой до								
	ı	1	T	T	1	Завтрак		1			1	1	1	T
33	Суп пшенный 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 завтр	ак							
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 куроги	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		580.95	145.72	10.07	592.96	652.7	0.99	2.26	50.61
T	Прием пищи,	Macca	Пищевн	ые вещест	гва	Энергети		M	[икронут]	риенты				

К	наименование	порции	Белки	Жиры	Углево	чес кая	Ca	Mg	Fe	P	К	B ₁	B2	С
№	блюда		Γ	Γ	ды г	ценность, ккал								
	1	•	1	· ·	1	Девятый	день	1		.		•	1	•
						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
		•	· · · ·	<u>'</u>		2- ой завт	грак	1	•			•		
	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						29,54	14,79	0,47	38,4	39,93	0,04	0,03	9,0
	сметан	150	4,09	4,83	6,47	86,31								
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
T	Прием пищи,	Macca	Пишевь	 ые вещест	 	Энергети		M		<u> </u> эиенты				
К	наименование	порции	Белки	Жиры	Углево	чес кая	Ca	Mg	Fe	Р	К	Bı	B ₂	С
No	блюда		Г	Г	ды г	ценность,								
	1	1	1	1	1	Десятый	лень	1	1	1	1	1	1	1

						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
	*			/	<u>I</u>	2-ой зав		-	<u> </u>	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	·	-	1	1
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
	l		-L	I	L	Обед	1		l	I.			· L	l .
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