

Утверждено:
Заведующий МДОУ №4
Линецкая А.Д.



Десятидневное меню: Ясли - разработка - Осенне-зимний период с 01.09.2020 по 01.03.2021

Приём пищи/ наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			№ Рецептуры	
	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	Е	Fe	Ca	P	Mg		
День 1															
Завтрак															
1. Каша пшеничная с маслом	180	4,627	6,959	18,849	154,72	0,044	0,001	1,54	0,035	0,05	0,125	131,94	99,56	15,07	30
2. Кофейный напиток	150	3,492	3,086	12,662	97,526	0,048		1,68			0,141	143,42	107,52	16,44	39
3. Печенье	10	0,75	1,18	7,44	41,7	0,008	0,005		1	0,35	0,21	2,9	9	2	
Всего:	340	8,869	11,225	38,951	293,946	0,1	0,006	3,22	1,035	0,4	0,476	278,26	216,08	33,51	
2-ой завтрак															
1. Апельсин	80,4	0,724	0,161	6,512	32,16	0,032	0,024	48,24			0,241	27,336	18,492	10,452	1
Всего:	80,4	0,724	0,161	6,512	32,16	0,032	0,024	48,24			0,241	27,336	18,492	10,452	
Обед															
1. Бульон из курицы	200	4,247	7,477	1,828	85,808	0,042	0,142	1,48	1,791		6,594	24,898	82,952	11,776	6
2. Хлеб пшеничный обогащ. микронутриентами (гренки)	30	2,175	3,225	14,874	98,34	0,114	0,063		0,021	0,03	10,2	7,2	20,1	5,1	79
3. Капуста тушеная с мясом и рисом	200	14,542	12,623	17,985	242,411	0,172	0,197	67,479	1,857	0,201	2,796	83,585	195,36 4	51,802	23
4. Кисель	150	0,054		29,264	115,28			1,494			0,039	0,26			34
5. Хлеб ржаной (обед)	32	2,176	0,288	14,656	70,4	0,106	0,064				0,96	22,4	39,36	14,72	83
Всего:	612	23,194	23,613	78,607	612,239	0,434	0,466	70,453	3,669	0,231	20,589	138,34 3	337,77 6	83,398	
Полдник															
1. Пирожки с яйцом и рисом	100	7,248	4,414	42,854	240,766	0,114	0,159	0,42	0,063		6,905	58,33	124,08	17,81	53
2. Салат из свежей капусты и моркови	45	0,732	3,041	2,336	39,69	0,026	0,024	16,6	1,08		0,404	20,84	16,52	9,68	64
3. Компот из сухофруктов (полдник)	150	0,018	0,009	9,964	40,12		0,005	0,135			1,037	7,653	5,198	4,05	
Всего:	295	7,998	7,464	55,154	320,576	0,14	0,188	17,155	1,143		8,346	86,823	145,79 8	31,54	

Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				№ Рецептуры
	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg	
Всего за 1й день:		40,785	42,464	179,224	1258,921	0,706	0,684	139,068	5,846	0,631	29,652	530,762	718,146	158,9	
День 2															
Завтрак															
1. Каша манная с маслом	180	4,358	6,17	18,349	147,48	0,061	0,005	1,54	0,028	0,04	0,245	134,24	109,56	17,23	29
2. Какао с молоком	150	3,6	3,072	10,918	86,92	0,048		1,68			1,467	143,875	113,415	18,159	21
3. Бутерброд с маслом и сыром	55	5,067	7,851	19,84	172,628	0,156	0,113		0,063	0,116	13,703	103,7	77,76	11,5	7
Всего:	385	13,025	17,093	49,107	407,028	0,265	0,118	3,22	0,091	0,156	15,415	381,815	300,735	46,889	
2-ой завтрак															
1. Йогурт (порционно)	125	2,5	1,875	3,75	60										20
Всего:	125	2,5	1,875	3,75	60										
Обед															
1. Гороховый суп на курице	200	6,028	5,386	14,592	125,363	0,183	0,074	7,44	1,816		1,554	27,482	83,328	29,078	11
2. Хлеб пшеничный обогащ. микроэлементами (греники)	30	2,175	3,225	14,874	98,34	0,114	0,063		0,021	0,03	10,2	7,2	20,1	5,1	79
3. Пюре картофельное	100	3,078	3,378	22,25	126,486	0,164	0,066	18,69	0,021	0,03	1,203	34,05	85,32	31,623	58
4. Котлета рыбная	70	16,206	5,033	14,49	168,708	0,066	0,108	0,84	0,045		8,987	15,494	47,882	5,546	38
5. Компот из сухофруктов (обед)	150	0,022	0,011	17,39	69,82		0,006	0,165			1,283	9,458	6,353	4,95	35
6. Хлеб ржаной (обед)	32	2,176	0,288	14,656	70,4	0,106	0,064				0,96	22,4	39,36	14,72	83
Всего:	582	29,685	17,32	98,251	659,117	0,633	0,381	27,135	1,903	0,06	24,187	116,084	282,343	91,017	
Полдник															
1. Омлет натуральный	65	5,541	6,65	1,053	86,24	0,076	0,44	0,224	0,264	0,02	25,016	74,304	206,736	14,192	50
2. Салат из свеклы	80	1,204	3,077	7,303	60,675	0,016	0,032	8,025			1,124	29,693	34,508	17,655	66
3. Чай с лимоном (полдник)	150/5	0,063	0,07	3,204	14,25	0,003	0,006	2,85			0,461	5,335	5,66	3,04	86
4. Хлеб пшеничный обогащ. микроэлементами (полдник)	30	2,16	0,75	14,85	75,9	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1	80
Всего:	330	8,968	10,547	26,41	237,065	0,21	0,542	11,099	0,264	0,02	36,801	116,232	266,404	39,987	
Всего за 2й день:		54,178	46,836	177,518	1363,21	1,107	1,041	41,454	2,258	0,236	76,403	614,13	849,481	177,893	

Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				№ Рецептуры
	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg	
День 3															
Завтрак															
1. Каша пшеничная с маслом	180	4,502	6,446	18,205	149,88	0,094	0,005	1,54	0,028	0,04	0,449	132,164	127,32	15,07	31
2. Бутерброд с маслом	45	2,905	5,125	19,84	138,6	0,152	0,085		0,035	0,05	13,6	9,7	27	6,8	8
3. Кофейный напиток	150	3,492	3,086	12,662	97,526	0,048		1,68			0,141	143,42	107,52	16,44	39
Всего:	375	10,899	14,657	50,707	386,006	0,294	0,09	3,22	0,063	0,09	14,19	285,284	261,84	38,31	
2-ой завтрак															
1. Банан	72	1,08	0,072	15,12	64,08	0,029	0,036	7,2			0,432	5,76	20,16	30,24	2
Всего:	72	1,08	0,072	15,12	64,08	0,029	0,036	7,2			0,432	5,76	20,16	30,24	
Обед															
1. Щи из квашенной капусты с картофелем	200	4,501	7,401	8,757	113,472	0,078	0,053	15,605	1,595		1,275	39,332	72,794	24,579	87
2. Птица, тушенная в соусе с овощами	60	6,798	7,826	3,538	99,11	0,045	0,063	3,479	2,313		0,733	16,759	70,441	12,1	92
3. Макароны отварные с маслом	100	2,625	4,4	17,465	121,65	0,043	0,011		0,035	0,05	4	5,25	22,75	4	41
4. Соус молочный	30	1,285	0,577	5,706	33,49	0,02	0,006	0,28			0,104	25,14	23,94	3,86	73
5. Кисель	150	0,054		29,264	115,28			1,494			0,039	0,26			34
6. Хлеб ржаной (обед)	32	2,176	0,288	14,656	70,4	0,106	0,064				0,96	22,4	39,36	14,72	83
Всего:	572	17,439	20,492	79,385	553,402	0,291	0,196	20,857	3,943	0,05	7,111	109,14	229,285	59,259	
Полдник															
1. Запеканка творожная	90	15,426	13,518	14,248	238,76	0,068	0,332	0,4	0,118	0,04	5,435	144,7	223,7	22,6	16
2. Сгущенное молоко	15	1,08	1,275	8,325	49,095	0,009	0,03	0,15			0,03	46,05	32,85	5,1	68
3. Чай с лимоном (полдник)	150/5	0,063	0,07	3,204	14,25	0,003	0,006	2,85			0,461	5,335	5,66	3,04	86
Всего:	260	16,569	14,863	25,777	302,105	0,08	0,369	3,4	0,118	0,04	5,926	196,085	262,21	30,74	
Всего за 3й день:		45,987	50,084	170,989	1305,593	0,695	0,691	34,677	4,124	0,18	27,659	596,269	773,495	158,549	
День 4															
Завтрак															
1. Каша ячневая с маслом	180	4,37	6,206	18,181	109,68	0,044		1,54	0,028	0,04	0,125	131,84	99,36	15,07	32

Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				№ Рецептуры
	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg	
2. Какао с молоком	150	3,6	3,072	10,918	86,92	0,048		1,68			1,467	143,875	113,415	18,159	21
3. Бутерброд с маслом и сыром	55	5,067	7,851	19,84	172,628	0,156	0,113		0,063	0,116	13,703	103,7	77,76	11,5	7
Всего:	385	13,037	17,129	48,939	369,228	0,248	0,113	3,22	0,091	0,156	15,295	379,415	290,535	44,729	
2-ой завтрак															
1. Кефир	150	4,35	3,75	6,15	84	0,03	0,195	0,75			0,12	141	111	16,5	33
2. Пряники	10	0,63	0,21	7,56	34,6										57
Всего:	160	4,98	3,96	13,71	118,6	0,03	0,195	0,75			0,12	141	111	16,5	
Обед															
1. Рассольник ленинградский	200	4,831	7,427	11,33	124,722	0,075	0,057	6,561	1,798		0,988	24,525	76,297	19,316	59
2. Рис отварной	100	1,795	3,375	20,657	116,12	0,02	0,01		0,028	0,04	0,25	2,4	38,3	12,5	60
3. Рыба, тушенная с овощами (по-польски)	70	16,365	8,792	3,064	157	0,029	0,089	2,657	1,627	0,04	4,27	24,272	50,724	10,096	62
4. Компот из сухофруктов (обед)	150	0,022	0,011	17,39	69,82		0,006	0,165			1,283	9,458	6,353	4,95	35
5. Хлеб ржаной (обед)	32	2,176	0,288	14,656	70,4	0,106	0,064				0,96	22,4	39,36	14,72	83
Всего:	552	25,189	19,893	67,097	538,062	0,229	0,225	9,383	3,453	0,08	7,751	83,055	211,033	61,582	
Полдник															
1. Оладьи	100	6,545	4,371	35,719	210,09	0,107	0,165	0,42	0,063		6,811	57,41	111,86	13,99	49
2. Сгущенное молоко	15	1,08	1,275	8,325	49,095	0,009	0,03	0,15			0,03	46,05	32,85	5,1	68
3. Чай с лимоном (полдник)	150/5	0,063	0,07	3,204	14,25	0,003	0,006	2,85			0,461	5,335	5,66	3,04	86
Всего:	270	7,688	5,716	47,248	273,435	0,119	0,202	3,42	0,063		7,302	108,795	150,37	22,13	
Всего за 4й день:		50,894	46,698	176,994	1299,325	0,626	0,735	16,773	3,607	0,236	30,468	712,265	762,938	144,941	
День 5															
Завтрак															
1. Каша геркулесовая с маслом	180	4,682	6,77	19,901	159,16	0,098	0,012	1,54	0,028	0,04	0,563	138,12	138,72	30,55	26
2. Кофейный напиток	150	3,492	3,086	12,662	97,526	0,048		1,68			0,141	143,42	107,52	16,44	39
3. Бутерброд с маслом	45	2,905	5,125	19,84	138,6	0,152	0,085		0,035	0,05	13,6	9,7	27	6,8	8
Всего:	375	11,079	14,981	52,403	395,286	0,298	0,097	3,22	0,063	0,09	14,304	291,24	273,24	53,79	

Приём пищи / наименование блюда 2-ой завтрак	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				№ Рецептуры
	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Са	Р	Mg	
1. Груша	135	0,54	0,405	12,825	56,7	0,027	0,041	6,75			3,105	25,65	21,6	16,2	13
Всего:	135	0,54	0,405	12,825	56,7	0,027	0,041	6,75			3,105	25,65	21,6	16,2	
Обед															
1. Борщ с картофелем (свекольник)	200	4,577	6,562	11,587	116,122	0,078	0,071	10,693	1,664		1,263	34,424	75,616	26,159	4
2. Тефтели мясные	65	14,202	9,938	5,314	167,641	0,096	0,143	1,098	0,028	0,229	1,494	13,282	156,409	22,589	91
3. Греча отварная	100	2,54	3,96	12,452	96,92	0,086	0,04		0,028	0,04	1,34	4,4	60,4	40	12
4. Капуста квашенная	40	0,504	0,028	0,84	6,44	0,008		8			0,52	18,4	13,6	6,8	22
5. Компот из сухофруктов (обед)	150	0,022	0,011	17,39	69,82		0,006	0,165			1,283	9,458	6,353	4,95	35
6. Хлеб ржаной (обед)	32	2,176	0,288	14,656	70,4	0,106	0,064				0,96	22,4	39,36	14,72	83
Всего:	587	24,021	20,787	62,239	527,343	0,373	0,323	19,956	1,719	0,269	6,86	102,364	351,737	115,218	
Полдник															
1. Ватрушка с творогом	100	12,329	9,768	40,674	300,66	0,124	0,272	0,455	0,101	0,03	6,974	103,59	182,22	20,99	9
2. Чай с лимоном (полдник)	150/5	0,063	0,07	3,204	14,25	0,003	0,006	2,85			0,461	5,335	5,66	3,04	86
Всего:	255	12,392	9,838	43,878	314,91	0,127	0,278	3,305	0,101	0,03	7,435	108,925	187,88	24,03	
Всего за 5й день:		48,032	46,012	171,345	1294,239	0,825	0,739	33,231	1,884	0,389	31,704	528,179	834,457	209,238	
День 6															
Завтрак															
1. Каша кукурузная с маслом	180	3,134	6,05	19,609	147,36	0,044		1,54	0,028	0,04	0,125	131,84	99,36	15,07	28
2. Какао с молоком	150	3,6	3,072	10,918	86,92	0,048		1,68			1,467	143,875	113,415	18,159	21
3. Печенье	10	0,75	1,18	7,44	41,7	0,008	0,005		1	0,35	0,21	2,9	9	2	
Всего:	340	7,484	10,302	37,967	275,98	0,1	0,006	3,22	1,028	0,39	1,802	278,615	221,775	35,229	
2-ой завтрак															
1. Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	81										63
Всего:	150	4,35	3,75	6,3	81										
Обед															

Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				№ Рецептуры
	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg	
1. Фасолевый суп	200	6,206	6,652	13,676	129,854	0,118	0,069	6,555	1,791		1,263	30,825	102,77 7	27,406	78
2. Плов из кури	180	8,93	8,878	21,323	183,108	0,069	0,08	2,904	3,168		0,986	21,721	111,29	27,015	54
3. Компот из сухофруктов (обед)	150	0,022	0,011	17,39	69,82		0,006	0,165			1,283	9,458	6,353	4,95	35
4. Хлеб ржаной (обед)	32	2,176	0,288	14,656	70,4	0,106	0,064				0,96	22,4	39,36	14,72	83
Всего:	562	17,334	15,829	67,045	453,182	0,293	0,219	9,624	4,959		4,492	84,403	259,78	74,091	
Полдник															
1. Капуста тушеная с отварной резаной сарделькой	152	4,498	8,683	9,329	134,017	0,103	0,096	70,545	1,386	0,04	1,832	80,43	76,941	31,036	24
2. Чай с лимоном (полдник)	150/5	0,063	0,07	3,204	14,25	0,003	0,006	2,85			0,461	5,335	5,66	3,04	86
3. Яйцо отварное	0,5	2,54	2,3	0,14	31,4	0,035	0,22		0,125		12,5	27,5	96	6	90
4. Хлеб ржаной (полдник)	15	1,564	0,207	10,534	50,6	0,076	0,046				0,69	16,1	28,29	10,58	82
Всего:	322,5	8,665	11,26	23,207	230,267	0,217	0,369	73,395	1,511	0,04	15,483	129,36 5	206,89 1	50,656	
Всего за бй день:		37,833	41,141	134,519	1040,429	0,61	0,593	86,239	7,498	0,43	21,777	492,38 3	688,44 6	159,97 6	
День 7															
Завтрак															
1. Молочная вермишель с маслом	180	5,122	6,25	24,625	176,12	0,078	0,016	1,54	0,028	0,04	0,365	135,44	116,76	18,27	44
2. Кофейный напиток	150	3,492	3,086	12,662	97,526	0,048		1,68			0,141	143,42	107,52	16,44	39
3. Бутерброд с маслом	45	2,905	5,125	19,84	138,6	0,152	0,085		0,035	0,05	13,6	9,7	27	6,8	8
Всего:	375	11,519	14,461	57,127	412,246	0,278	0,101	3,22	0,063	0,09	14,106	288,56	251,28	41,51	
2-ой завтрак															
1. Кефир	150	4,35	3,75	6,15	84	0,03	0,195	0,75			0,12	141	111	16,5	33
2. Пряники	10	0,63	0,21	7,56	34,6										57
Всего:	160	4,98	3,96	13,71	118,6	0,03	0,195	0,75			0,12	141	111	16,5	
Обед															
1. Суп рыбный	200	15,176	9,322	11,11	188,152	0,061	0,035	6,487	1,116	0,04	0,576	18,069	49,927	16,045	75
2. Картофельная запеканка с мясом	180	16,106	9,913	26,439	252,945	0,279	0,306	22,848	0,084	0,203	8,891	41,097	262,95 6	56,695	25
3. Соус молочный	30	1,285	0,577	5,706	33,49	0,02	0,006	0,28			0,104	25,14	23,94	3,86	73

Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				№ Рецептуры
	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg	
4. Огурец соленный	18	0,504		0,108	2,448						0,216	4,5	3,6		48
5. Чай с лимоном (обед)	150/5	0,063	0,07	15,18	62,01	0,003	0,01	2,89			0,825	7,555	8,956	4,8	84
6. Хлеб ржаной (обед)	32	2,176	0,288	14,656	70,4	0,106	0,064				0,96	22,4	39,36	14,72	83
Всего:	615	35,31	20,17	73,2	609,445	0,469	0,421	32,505	1,2	0,243	11,571	118,761	388,739	96,12	
Полдник															
1. Булочка с сахаром	90	6,236	4,338	33,679	200,28	0,102	0,163	0,42	0,063		6,775	56,87	109,28	13,51	5
2. Салат из свежей капусты и моркови	45	0,732	3,041	2,336	39,69	0,026	0,024	16,6	1,08		0,404	20,84	16,52	9,68	64
3. Компот из сухофруктов (полдник)	150	0,018	0,009	9,964	40,12		0,005	0,135			1,037	7,653	5,198	4,05	
Всего:	285	6,986	7,388	45,979	280,09	0,128	0,192	17,155	1,143		8,216	85,363	130,998	27,24	
Всего за 7й день:		58,795	45,98	190,016	1420,381	0,906	0,908	53,63	2,405	0,333	34,013	633,683	882,017	181,37	
День 8															
Завтрак															
1. Каша гречневая молочная с маслом	180	5,012	6,545	19,54	158,37	0,109	0,03	1,54	0,028	0,04	1,13	134,84	144,06	45,07	27
2. Какао с молоком	150	3,6	3,072	10,918	86,92	0,048		1,68			1,467	143,875	113,415	18,159	21
3. Бутерброд с маслом	45	2,905	5,125	19,84	138,6	0,152	0,085		0,035	0,05	13,6	9,7	27	6,8	8
Всего:	375	11,517	14,742	50,298	383,89	0,309	0,115	3,22	0,063	0,09	16,197	288,415	284,475	70,029	
2-ой завтрак															
1. Яблоко	123,2	0,493	0,493	12,074	55,44										89
Всего:	123,2	0,493	0,493	12,074	55,44										
Обед															
1. Борщ с капустой и картофелем (борщ)	200	5,016	8,205	12,02	134,7	0,093	0,082	23,722	1,686	0,03	1,41	44,846	81,768	28,598	3
2. Макароны отварные с маслом	100	2,625	4,4	17,465	121,65	0,043	0,011		0,035	0,05	4	5,25	22,75	4	41
3. Печень по-строгоновски	60	12,411	8,593	7,235	156,139	0,215	1,385	22,559	6,489	0,04	4,594	21,369	219,613	19,999	51
4. Компот из сухофруктов (обед)	150	0,022	0,011	17,39	69,82		0,006	0,165			1,283	9,458	6,353	4,95	35

Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				№ Рецептуры
	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg	
5. Хлеб ржаной (обед)	32	2,176	0,288	14,656	70,4	0,106	0,064				0,96	22,4	39,36	14,72	83
Всего:	542	22,25	21,498	68,766	552,709	0,456	1,547	46,446	8,21	0,12	12,246	103,322	369,844	72,267	
Полдник															
1. Запеканка творожная	90	15,426	13,518	14,248	238,76	0,068	0,332	0,4	0,118	0,04	5,435	144,7	223,7	22,6	16
2. Повидло	10	0,04		6,53	25	0,001	0,002	0,05			0,13	1,4	0,9	0,7	55
3. Чай с лимоном (полдник)	150/5	0,063	0,07	3,204	14,25	0,003	0,006	2,85			0,461	5,335	5,66	3,04	86
Всего:	255	15,529	13,588	23,982	278,01	0,072	0,341	3,3	0,118	0,04	6,026	151,435	230,26	26,34	
Всего за 8й день:		49,788	50,32	155,119	1270,049	0,836	2,003	52,966	8,391	0,25	34,469	543,172	884,579	168,636	
День 9															
Завтрак															
1. Каша геркулесовая с маслом	180	4,682	6,77	19,901	159,16	0,098	0,012	1,54	0,028	0,04	0,563	138,12	138,72	30,55	26
2. Кофейный напиток	150	3,492	3,086	12,662	97,526	0,048		1,68			0,141	143,42	107,52	16,44	39
3. Бутерброд с маслом и сыром	55	5,067	7,851	19,84	172,628	0,156	0,113		0,063	0,116	13,703	103,7	77,76	11,5	7
Всего:	385	13,241	17,707	52,403	429,314	0,302	0,125	3,22	0,091	0,156	14,407	385,24	324	58,49	
2-ой завтрак															
1. Апельсин	80,4	0,724	0,161	6,512	32,16	0,032	0,024	48,24			0,241	27,336	18,492	10,452	1
Всего:	80,4	0,724	0,161	6,512	32,16	0,032	0,024	48,24			0,241	27,336	18,492	10,452	
Обед															
1. Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,14	6,209	12,827	125,19	0,092	0,118	7,287	1,046	0,043	3,873	24,632	97,385	23,36	74
2. Греча отварная	100	2,54	3,96	12,452	96,92	0,086	0,04		0,028	0,04	1,34	4,4	60,4	40	12
3. Котлета рубленая мясная	60	17,807	10,365	14,626	223,239	0,153	0,232	1,008	0,03	0,225	9,001	19,465	198,586	27,561	37
4. Соус молочный	30	1,285	0,577	5,706	33,49	0,02	0,006	0,28			0,104	25,14	23,94	3,86	73
5. Капуста квашенная	40	0,504	0,028	0,84	6,44	0,008		8			0,52	18,4	13,6	6,8	22
6. Кисель	150	0,054		29,264	115,28			1,494			0,039	0,26			34
7. Хлеб ржаной (обед)	32	2,176	0,288	14,656	70,4	0,106	0,064				0,96	22,4	39,36	14,72	83
Всего:	632	29,506	21,427	90,371	670,959	0,464	0,46	18,069	1,104	0,308	15,837	114,696	433,271	116,301	

Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				№ Рецептуры
	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Са	Р	Mg	
Полдник															
1. Пюре картофельное	100	3,078	3,378	22,25	126,486	0,164	0,066	18,69	0,021	0,03	1,203	34,05	85,32	31,623	58
2. Салат из свеклы	80	1,204	3,077	7,303	60,675	0,016	0,032	8,025			1,124	29,693	34,508	17,655	66
3. Сельдь (порционно)	35	6,784	6,252		83,472							23,443		18,115	69
4. Чай с лимоном (полдник)	150/5	0,063	0,07	3,204	14,25	0,003	0,006	2,85			0,461	5,335	5,66	3,04	86
5. Хлеб ржаной (полдник)	15	1,564	0,207	10,534	50,6	0,076	0,046				0,69	16,1	28,29	10,58	82
Всего:	385	12,693	12,984	43,29	335,483	0,26	0,151	29,565	0,021	0,03	3,478	108,621	153,778	81,013	
Всего за 9й день:		56,163	52,279	192,577	1467,916	1,058	0,76	99,094	1,216	0,494	33,963	635,893	929,54	266,256	
День 10															
Завтрак															
1. Каша манная с маслом	180	4,358	6,17	18,349	147,48	0,061	0,005	1,54	0,028	0,04	0,245	134,24	109,56	17,23	29
2. Какао с молоком	150	3,6	3,072	10,918	86,92	0,048		1,68			1,467	143,875	113,415	18,159	21
3. Бутерброд с маслом	45	2,905	5,125	19,84	138,6	0,152	0,085		0,035	0,05	13,6	9,7	27	6,8	8
Всего:	375	10,863	14,367	49,107	373	0,261	0,09	3,22	0,063	0,09	15,312	287,815	249,975	42,189	
2-ой завтрак															
1. Яблоко	123,2	0,493	0,493	12,074	55,44										89
Всего:	123,2	0,493	0,493	12,074	55,44										
Обед															
1. Суп с галушками	200/20	5,259	5,288	12,589	112,022	0,092	0,128	6,63	1,966		4,767	26,65	92,342	20,716	76
2. Мясо тушеное с овощами в соусе	200	15,3	12,199	19,743	247,294	0,245	0,221	58,108	1,918	0,206	3,006	74,92	217,196	60,334	45
3. Компот из сухофруктов (обед)	150	0,022	0,011	17,39	69,82		0,006	0,165			1,283	9,458	6,353	4,95	35
4. Хлеб ржаной (обед)	32	2,176	0,288	14,656	70,4	0,106	0,064				0,96	22,4	39,36	14,72	83
Всего:	602	22,758	17,786	64,378	499,536	0,443	0,418	64,903	3,884	0,206	10,016	133,427	355,251	100,72	
Полдник															
1. Запеканка творожная	90	15,426	13,518	14,248	238,76	0,068	0,332	0,4	0,118	0,04	5,435	144,7	223,7	22,6	16
2. Джем	10			6,8	27,2										15

Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				№ Рецептуры
	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Са	Р	Mg	
3. Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	81										63
Всего:	250	19,776	17,268	27,348	346,96	0,068	0,332	0,4	0,118	0,04	5,435	144,7	223,7	22,6	
Всего за 10й день:		53,889	49,914	152,907	1274,936	0,772	0,84	68,523	4,065	0,336	30,763	565,94	828,92	165,50	
Всего за 10 дней:		496,344	471,727	1701,209	12994,998	8,142	8,995	625,65	41,295	3,514	350,87	5852,6	8152,0	1791,2	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:		15,3	32,7	52,4											