

Утверждено:
Заведующий МДОУ №4
Линецкая А.Д.



Десятидневное меню: Сад - разработка - Осенне-зимний пер с 01.09.2020 по 01.03.2021

Приём пищи / наименование блюда День 1	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества			№ Рецептуры
	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Р	Ca	P	Mg	
Завтрак															
1. Каша пшеничная с маслом	200	5,539	8,069	24,916	191,76	0,048	0,001	1,68	0,042	0,06	0,141	144,02	108,72	16,44	30
2. Кофейный напиток	200	3,792	3,351	14,133	107,817	0,052		1,82			0,154	155,38	116,48	17,81	39
3. Печенье	27	2,025	3,186	20,088	112,59	0,022	0,014		2,7	0,945	0,567	7,83	24,3	5,4	52
Всего:	427	11,356	14,606	59,137	412,167	0,122	0,014	3,5	2,742	1,005	0,862	307,23	249,5	39,65	
2-ой завтрак															
1. Апельсин	100,5	0,905	0,201	8,141	40,2	0,04	0,03	60,3			0,302	34,17	23,115	13,065	1
Всего:	100,5	0,905	0,201	8,141	40,2	0,04	0,03	60,3			0,302	34,17	23,115	13,065	
Обед															
1. Бульон из кури	250	6,245	8,21	2,242	100,611	0,065	0,26	1,768	2,213		12,921	40,897	139,006	16,607	6
2. Хлеб пшеничный обогощ. микроэлементами (греники)	45	2,905	5,125	19,84	138,6	0,152	0,085		0,035	0,05	13,6	9,7	27	6,8	79
3. Капуста тушеная с мясом и рисом	220	17,376	17,047	32,36	348,64	0,207	0,229	76,683	2,353	0,249	3,339	98,21	243,53	66,3	23
4. Кисель	200	0,081		41,401	162,97			2,241			0,051	0,34			34
5. Хлеб ржаной (обед)	40	2,72	0,36	18,32	88	0,132	0,08				1,2	28	49,2	18,4	83
Всего:	755	29,326	30,742	114,163	838,821	0,556	0,653	80,692	4,601	0,299	31,111	177,147	458,736	108,107	
Полдник															
1. Сосиска в тесте	120	11,666	15,007	41,119	348,37	0,119	0,173	0,42	0,063		7,615	72,67	181,48	23,11	70
2. Салат из свежей капусты и моркови	55	0,908	4,052	3,096	52,48	0,034	0,032	19	1,8		0,5	26,76	22,16	13,36	63
3. Компот из сухофруктов (полдник)	200	0,02	0,01	8,188	33,08		0,005	0,15			1,143	8,445	5,775	4,5	35
Всего:	375	12,594	19,069	52,403	433,93	0,153	0,21	19,57	1,863		9,258	107,875	209,415	40,97	

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:		54,181	64,618	233,843	1725,118	0,871	0,907	164,062	9,205	1,304	41,532	626,422	940,766	201,792	
День 2															
Завтрак															
1. Каша манная с маслом	200	5,165	8,12	25,217	196,08	0,072	0,007	1,68	0,042	0,06	0,314	147,44	123,17	19,5	29
2. Какао с молоком	200	3,93	3,338	14,441	104,92	0,052		1,82			1,782	155,985	123,685	19,911	21
3. Бутерброд с маслом и сыром	69	6,868	9,464	24,79	214,942	0,196	0,148		0,077	0,149	17,155	153	109,64	15,55	7
Всего:	469	15,963	20,922	64,448	515,942	0,32	0,156	3,5	0,12	0,209	19,251	456,425	356,495	54,961	
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	250	8,283	6,756	21,184	172,797	0,276	0,1	9,728	2,162		2,295	38,637	114,006	40,979	11
2. Хлеб пшеничный обогащ. микроэлементами (греники)	45	2,905	5,125	19,84	138,6	0,152	0,085		0,035	0,05	13,6	9,7	27	6,8	79
3. Пюре картофельное	120	3,709	5,249	26,414	161,568	0,195	0,079	22,12	0,035	0,05	1,424	43,1	103,16	37,684	57
4. Котлета рыбная	90	20,053	5,608	17,1	199,833	0,08	0,144	1,008	0,063		11,431	20,325	63,596	6,961	38
5. Компот из сухофруктов (обед)	200	0,027	0,014	19,936	80,08		0,007	0,203			1,57	11,579	7,796	6,075	35
6. Хлеб ржаной (обед)	40	2,72	0,36	18,32	88	0,132	0,08				1,2	28	49,2	18,4	83
Всего:	745	37,697	23,112	122,795	840,878	0,835	0,493	33,059	2,295	0,1	31,519	151,34	364,759	116,899	
Полдник															
1. Омлет натуральный	85	6,353	8,202	1,426	104,966	0,088	0,493	0,322	0,301	0,03	28,023	89,362	236,248	16,591	50
2. Салат из свеклы	85	1,238	3,08	7,508	61,62	0,017	0,033	8,25			1,155	30,525	35,475	18,15	65
3. Чай с лимоном (полдник)	200/5	0,072	0,08	5,23	22,54	0,004	0,009	3,27			0,637	6,765	7,528	4,04	86
4. Хлеб пшеничный обогащ. микроэлементами (полдник)	35	2,52	0,875	17,325	88,55	0,133	0,074				11,9	8,05	22,75	5,95	81
Всего:	410	10,183	12,237	31,488	277,676	0,241	0,608	11,842	0,301	0,03	41,715	134,702	302,001	44,731	

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 2й день:		66,343	58,145	222,481	1694,496	1,395	1,257	48,401	2,715	0,339	92,486	742,467	1023,255	216,591	
День 3															
Завтрак															
1. Каша пшеничная с маслом	200	5,359	6,861	23,999	180,54	0,119	0,007	1,68	0,028	0,04	0,6	144,279	147,93	16,44	31
2. Бутерброд с маслом	55	3,625	5,375	24,79	163,9	0,19	0,106		0,035	0,05	17	12	33,5	8,5	8
3. Кофейный напиток	200	3,792	3,351	14,133	107,817	0,052		1,82			0,154	155,38	116,48	17,81	39
Всего:	455	12,776	15,587	62,922	452,257	0,361	0,113	3,5	0,063	0,09	17,754	311,659	297,91	42,75	
2-ой завтрак															
1. Банан	96	1,44	0,096	20,16	85,44	0,038	0,048	9,6			0,576	7,68	26,88	40,32	2
Всего:	96	1,44	0,096	20,16	85,44	0,038	0,048	9,6			0,576	7,68	26,88	40,32	
Обед															
1. Щи из квашенной капусты с картофелем	250	5,785	9,491	11,509	146,873	0,102	0,069	20,646	1,945		1,67	51,821	94,322	31,93	87
2. Птица, тушенная в соусе с овощами	80	9,618	11,295	4,165	138,534	0,061	0,087	4,02	3,093		0,971	21,068	96,688	15,961	92
3. Макароны отварные с маслом	120	4,19	5,39	27,928	179,68	0,068	0,017		0,042	0,06	6,4	8,2	36	6,4	41
4. Соус молочный	35	1,388	0,588	6,386	36,76	0,022	0,006	0,28			0,116	25,32	24,8	4,02	73
5. Кисель	200	0,081		41,401	162,97			2,241			0,051	0,34			34
6. Хлеб ржаной (обед)	40	2,72	0,36	18,32	88	0,132	0,08				1,2	28	49,2	18,4	83
Всего:	725	23,781	27,124	109,709	752,817	0,384	0,259	27,187	5,079	0,06	10,408	134,749	301,01	76,711	
Полдник															
1. Запеканка творожная	100	19,025	17,372	16,866	297,73	0,082	0,415	0,5	0,148	0,05	6,771	180,39	277,5	27,8	16
2. Сгущеное молоко	20	1,44	1,7	11,1	65,46	0,012	0,04	0,2			0,04	61,4	43,8	6,8	
3. Чай с лимоном (полдник)	200/5	0,072	0,08	5,23	22,54	0,004	0,009	3,27			0,637	6,765	7,528	4,04	86
Всего:	325	20,537	19,152	33,196	385,73	0,097	0,463	3,97	0,148	0,05	7,448	248,555	328,828	38,64	
Всего за 3й день:		58,534	61,959	225,987	1676,244	0,881	0,883	44,257	5,29	0,2	36,186	702,643	954,628	198,421	
День 4															

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	
Завтрак															
1. Каша ячневая с маслом	200	5,172	6,521	25,961	131,55	0,048		1,68	0,028	0,04	0,147	143,86	108,32	16,44	32
2. Какао с молоком	200	3,93	3,338	14,441	104,92	0,052		1,82			1,782	155,985	123,685	19,911	21
3. Бутерброд с маслом и сыром	69	6,868	9,464	24,79	214,942	0,196	0,148		0,077	0,149	17,155	153	109,64	15,55	7
Всего:	469	15,97	19,323	65,192	451,412	0,296	0,149	3,5	0,106	0,189	19,084	452,845	341,645	51,901	
2-ой завтрак															
1. Кефир	170	4,93	4,25	6,97	95,2	0,034	0,221	0,85			0,136	159,8	125,8	18,7	33
2. Пряники	35	2,205	0,735	26,46	121,1										56
Всего:	205	7,135	4,985	33,43	216,3	0,034	0,221	0,85			0,136	159,8	125,8	18,7	
Обед															
1. Рассольник ленинградский	250	6,404	9,26	16,958	168,467	0,101	0,073	8,485	2,078		1,312	30,955	107,681	25,528	58
2. Рис отварной	120	2,51	4,23	28,915	158,08	0,028	0,015		0,035	0,05	0,35	3,3	53,5	17,5	59
3. Рыба, тушеная с овощами (по-польски)	80	18,2	11,244	4,395	191,723	0,04	0,133	4,1	1,928	0,05	6,643	32,859	74,411	12,704	61
4. Компот из сухофруктов (обед)	200	0,027	0,014	19,936	80,08		0,007	0,203			1,57	11,579	7,796	6,075	35
5. Хлеб ржаной (обед)	40	2,72	0,36	18,32	88	0,132	0,08				1,2	28	49,2	18,4	83
Всего:	690	29,861	25,107	88,524	686,35	0,301	0,307	12,787	4,04	0,1	11,075	106,692	292,588	80,207	
Полдник															
1. Оладьи	120	7,689	5,822	43,185	257,88	0,125	0,171	0,63	0,063		6,916	76,62	131,32	17,165	49
2. Сгущеное молоко	20	1,44	1,7	11,1	65,46	0,012	0,04	0,2			0,04	61,4	43,8	6,8	
3. Чай с лимоном (полдник)	200/5	0,072	0,08	5,23	22,54	0,004	0,009	3,27			0,637	6,765	7,528	4,04	86
Всего:	345	9,201	7,602	59,515	345,88	0,141	0,219	4,1	0,063		7,593	144,785	182,648	28,005	
Всего за 4й день:		62,167	57,017	246,66	1699,942	0,771	0,896	21,237	4,209	0,289	37,888	864,122	942,681	178,813	
День 5															
Завтрак															
1. Каша геркулесовая с маслом	200	5,619	8,145	24,58	193,87	0,125	0,018	1,68	0,035	0,05	0,756	152,78	164,28	38,37	26
2. Кофейный напиток	200	3,792	3,351	14,133	107,817	0,052		1,82			0,154	155,38	116,48	17,81	39

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	
3. Бутерброд с маслом	55	3,625	5,375	24,79	163,9	0,19	0,106		0,035	0,05	17	12	33,5	8,5	8
Всего:	455	13,036	16,871	63,503	465,587	0,367	0,123	3,5	0,07	0,1	17,91	320,16	314,26	64,68	
2-ой завтрак															
1. Груша	144	0,576	0,432	13,68	60,48	0,029	0,043	7,2			3,312	27,36	23,04	17,28	13
Всего:	144	0,576	0,432	13,68	60,48	0,029	0,043	7,2			3,312	27,36	23,04	17,28	
Обед															
1. Борщ с картофелем (свекольник)	250	5,575	7,339	13,679	133,618	0,098	0,084	12,433	2,011		1,418	38,053	90,165	30,23	4
2. Тефтели мясные	85	15,709	12,644	6,951	204,686	0,108	0,158	1,269	0,045	0,267	1,655	16,174	173,181	25,034	91
3. Греча отварная	120	4,435	5,28	21,775	154,65	0,151	0,071		0,035	0,05	2,345	7,5	105,3	70	12
4. Капуста квашенная	45	0,567	0,032	0,945	7,245	0,009		9			0,585	20,7	15,3	7,65	22
5. Компот из сухофруктов (обед)	200	0,027	0,014	19,936	80,08		0,007	0,203			1,57	11,579	7,796	6,075	35
6. Хлеб ржаной (обед)	40	2,72	0,36	18,32	88	0,132	0,08				1,2	28	49,2	18,4	83
Всего:	740	29,033	25,667	81,606	668,279	0,497	0,4	22,904	2,091	0,317	8,774	122,006	440,942	157,389	
Полдник															
1. Ватрушка с творогом	120	15,275	12,1	46,973	358,414	0,14	0,292	0,67	0,091	0,03	5,36	137,22	215,04	25,77	9
2. Чай с лимоном (полдник)	200/5	0,072	0,08	5,23	22,54	0,004	0,009	3,27			0,637	6,765	7,528	4,04	86
Всего:	325	15,347	12,18	52,203	380,954	0,143	0,301	3,94	0,091	0,03	5,997	143,985	222,568	29,81	
Всего за 5й день:		57,993	55,15	210,992	1575,3	1,035	0,867	37,544	2,253	0,447	35,993	613,511	1000,81	269,159	
День 6															
Завтрак															
1. Каша кукурузная с маслом	200	3,431	7,95	26,004	191,93	0,048	0,001	1,68	0,042	0,06	0,141	144,02	108,72	16,44	28
2. Какао с молоком	200	3,93	3,338	14,441	104,92	0,052		1,82			1,782	155,985	123,685	19,911	21
3. Печенье	27	2,025	3,186	20,088	112,59	0,022	0,014		2,7	0,945	0,567	7,83	24,3	5,4	52
Всего:	427	9,386	14,474	60,533	409,44	0,122	0,014	3,5	2,742	1,005	2,49	307,835	256,705	41,751	
2-ой завтрак															
1. Ряженка	170	4,93	4,25	7,14	91,8										62

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:	170	4,93	4,25	7,14	91,8										
Обед															
1. Фасолевый суп	250	9,018	6,884	22,055	173,854	0,186	0,096	8,591	2,129		2,001	49,698	160,294	42,054	78
2. Плов из кур	200	11,461	10,079	33,138	246,34	0,091	0,1	4,134	3,672		1,319	27,076	148,284	36,382	53
3. Компот из сухофруктов (обед)	200	0,027	0,014	19,936	80,08		0,007	0,203			1,57	11,579	7,796	6,075	35
4. Хлеб ржаной (обед)	40	2,72	0,36	18,32	88	0,132	0,08				1,2	28	49,2	18,4	83
Всего:	690	23,226	17,336	93,45	588,274	0,409	0,283	12,927	5,801		6,089	116,353	365,574	102,911	
Полдник															
1. Капуста тушеная с отварной резаной сарделькой	175	6,439	13,044	11,039	187,859	0,122	0,121	79,237	1,866	0,05	2,298	95,093	103,988	37,941	24
2. Чай с лимоном (полдник)	200/5	0,072	0,08	5,23	22,54	0,004	0,009	3,27			0,637	6,765	7,528	4,04	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)	30	2,04	0,27	13,74	66	0,099	0,06				0,9	21	36,9	13,8	82
Всего:	410,5	11,091	15,694	30,149	307,799	0,26	0,409	82,507	1,992	0,05	16,335	150,358	244,416	61,781	
Всего за бй день:		48,633	51,754	191,272	1397,313	0,79	0,706	98,934	10,534	1,055	24,914	574,546	866,695	206,444	
День 7															
Завтрак															
1. Молочная вермишель с маслом	200	5,914	8,2	30,71	221,34	0,091	0,021	1,68	0,042	0,06	0,441	148,52	130,47	20,44	44
2. Кофейный напиток	200	3,792	3,351	14,133	107,817	0,052		1,82			0,154	155,38	116,48	17,81	39
3. Бутерброд с маслом	55	3,625	5,375	24,79	163,9	0,19	0,106		0,035	0,05	17	12	33,5	8,5	8
Всего:	455	13,331	16,926	69,633	493,057	0,333	0,126	3,5	0,077	0,11	17,595	315,9	280,45	46,75	
2-ой завтрак															
1. Кефир	170	4,93	4,25	6,97	95,2	0,034	0,221	0,85			0,136	159,8	125,8	18,7	33
2. Пряники	35	2,205	0,735	26,46	121,1										56
Всего:	205	7,135	4,985	33,43	216,3	0,034	0,221	0,85			0,136	159,8	125,8	18,7	
Обед															
1. Суп рыбный	250	18,295	8,862	14,129	208,177	0,08	0,044	8,486	1,38	0,03	0,738	22,215	62,356	20,543	75

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	
2. Картофельная запеканка с мясом	200	18,205	11,497	33,772	303,141	0,34	0,34	29,176	0,091	0,231	9,419	47,533	300,683	68,571	25
3. Соус молочный	35	1,388	0,588	6,386	36,76	0,022	0,006	0,28			0,116	25,32	24,8	4,02	73
4. Огурец соленный	27	0,756		0,162	3,672						0,324	6,75	5,4		48
5. Чай с лимоном (обед)	200/5	0,081	0,09	17,236	70,63	0,004	0,012	3,7	0,001		0,925	8,89	10,22	5,48	84
6. Хлеб ржаной (обед)	40	2,72	0,36	18,32	88	0,132	0,08				1,2	28	49,2	18,4	83
Всего:	757	41,445	21,397	90,005	710,38	0,577	0,483	41,642	1,471	0,261	12,722	138,708	452,66	117,015	
Полдник															
1. Булочка с сахаром	100	7,232	6,407	43,159	261,218	0,119	0,133	0,63	0,04		4,666	71,67	114,04	16,085	5
2. Салат из свежей капусты и моркови	55	0,908	4,052	3,096	52,48	0,034	0,032	19	1,8		0,5	26,76	22,16	13,36	63
3. Компот из сухофруктов (полдник)	200	0,02	0,01	8,188	33,08		0,005	0,15			1,143	8,445	5,775	4,5	35
Всего:	355	8,16	10,469	54,443	346,778	0,153	0,17	19,78	1,84		6,309	106,875	141,975	33,945	
Всего за 7й день:		70,071	53,777	247,512	1766,515	1,097	1	65,772	3,388	0,371	36,762	721,283	1000,885	216,41	
День 8															
Завтрак															
1. Каша гречневая молочная с маслом	200	6,554	7,125	28,219	205,13	0,156	0,05	1,68	0,028	0,04	1,816	148,82	182,82	66,44	27
2. Какао с молоком	200	3,93	3,338	14,441	104,92	0,052		1,82			1,782	155,985	123,685	19,911	21
3. Бутерброд с маслом	55	3,625	5,375	24,79	163,9	0,19	0,106		0,035	0,05	17	12	33,5	8,5	8
Всего:	455	14,109	15,838	67,45	473,95	0,398	0,156	3,5	0,063	0,09	20,598	316,805	340,005	94,851	
2-ой завтрак															
1. Яблоко	132	0,528	0,528	12,936	59,4										89
Всего:	132	0,528	0,528	12,936	59,4										
Обед															
1. Борщ с капустой и картофелем (борщ)	250	6,127	8,84	14,448	152,722	0,116	0,097	29,573	1,695	0,03	1,659	50,928	97,729	33,149	3
2. Макароны отварные с маслом	120	4,19	5,39	27,928	179,68	0,068	0,017		0,042	0,06	6,4	8,2	36	6,4	41

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	
3. Печень по-строгоновски	80	13,393	11,034	8,345	186,55	0,231	1,48	24,212	7,042	0,05	4,926	24,965	236,80 1	22,101	51
4. Компот из сухофруктов (обед)	200	0,027	0,014	19,936	80,08		0,007	0,203			1,57	11,579	7,796	6,075	35
5. Хлеб ржаной (обед)	40	2,72	0,36	18,32	88	0,132	0,08				1,2	28	49,2	18,4	83
Всего:	690	26,457	25,637	88,977	687,032	0,547	1,681	53,987	8,779	0,14	15,755	123,67 2	427,52 7	86,125	
Полдник															
1. Запеканка творожная	100	19,025	17,372	16,866	297,73	0,082	0,415	0,5	0,148	0,05	6,771	180,39	277,5	27,8	16
2. Повидло	25	0,1		16,325	62,5	0,003	0,005	0,125			0,325	3,5	2,25	1,75	54
3. Чай с лимоном (полдник)	200/5	0,072	0,08	5,23	22,54	0,004	0,009	3,27			0,637	6,765	7,528	4,04	86
Всего:	330	19,197	17,452	38,421	382,77	0,088	0,428	3,895	0,148	0,05	7,733	190,65 5	287,27 8	33,59	
Всего за 8й день:		60,291	59,455	207,784	1603,152	1,033	2,265	61,382	8,99	0,28	44,086	631,13 2	1054,8 1	214,56 6	
День 9															
Завтрак															
1. Каша геркулесовая с маслом	200	5,619	8,145	24,58	193,87	0,125	0,018	1,68	0,035	0,05	0,756	152,78	164,28	38,37	26
2. Кофейный напиток	200	3,792	3,351	14,133	107,817	0,052		1,82			0,154	155,38	116,48	17,81	39
3. Бутерброд с маслом и сыром	69	6,868	9,464	24,79	214,942	0,196	0,148		0,077	0,149	17,155	153	109,64	15,55	7
Всего:	469	16,279	20,96	63,503	516,629	0,372	0,165	3,5	0,112	0,199	18,065	461,16	390,4	71,73	
2-ой завтрак															
1. Апельсин	100,5	0,905	0,201	8,141	40,2	0,04	0,03	60,3			0,302	34,17	23,115	13,065	1
Всего:	100,5	0,905	0,201	8,141	40,2	0,04	0,03	60,3			0,302	34,17	23,115	13,065	
Обед															
1. Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,23	7,8	18,321	164,783	0,108	0,131	8,412	1,255	0,051	4,061	28,525	116,43 6	29,148	74
2. Греча отварная	120	4,435	5,28	21,775	154,65	0,151	0,071		0,035	0,05	2,345	7,5	105,3	70	12
3. Котлета рубленая мясная	80	19,21	12,931	17,293	262,652	0,168	0,247	1,26	0,03	0,24	9,801	21,156	212,09 8	29,754	37
4. Соус молочный	35	1,388	0,588	6,386	36,76	0,022	0,006	0,28			0,116	25,32	24,8	4,02	73
5. Капуста квашенная	45	0,567	0,032	0,945	7,245	0,009		9			0,585	20,7	15,3	7,65	22
6. Кисель	200	0,081		41,401	162,97			2,241			0,051	0,34			34

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	
7. Хлеб ржаной (обед)	40	2,72	0,36	18,32	88	0,132	0,08				1,2	28	49,2	18,4	83
Всего:	770	34,631	26,99	124,441	877,06	0,589	0,534	21,193	1,32	0,341	18,158	131,541	523,134	158,972	
Полдник															
1. Пюре картофельное	120	3,709	5,249	26,414	161,568	0,195	0,079	22,12	0,035	0,05	1,424	43,1	103,16	37,684	57
2. Салат из свеклы	85	1,238	3,08	7,508	61,62	0,017	0,033	8,25			1,155	30,525	35,475	18,15	65
3. Сельдь (порционно)	35	6,784	6,252		83,472							23,443		18,115	68
4. Чай с лимоном (полдник)	200/5	0,072	0,08	5,23	22,54	0,004	0,009	3,27			0,637	6,765	7,528	4,04	86
5. Хлеб ржаной (полдник)	30	2,04	0,27	13,74	66	0,099	0,06				0,9	21	36,9	13,8	82
Всего:	475	13,843	14,93	52,892	395,2	0,314	0,18	33,64	0,035	0,05	4,116	124,833	183,063	91,789	
Всего за 9й день:		65,658	63,081	248,976	1829,089	1,316	0,91	118,633	1,468	0,59	40,641	751,704	1119,712	335,556	
День 10															
Завтрак															
1. Каша манная с маслом	200	5,165	8,12	25,217	196,08	0,072	0,007	1,68	0,042	0,06	0,314	147,44	123,17	19,5	29
2. Какао с молоком	200	3,93	3,338	14,441	104,92	0,052		1,82			1,782	155,985	123,685	19,911	21
3. Бутерброд с маслом	55	3,625	5,375	24,79	163,9	0,19	0,106		0,035	0,05	17	12	33,5	8,5	8
Всего:	455	12,72	16,833	64,448	464,9	0,314	0,113	3,5	0,077	0,11	19,096	315,425	280,355	47,911	
2-ой завтрак															
1. Яблоко	132	0,528	0,528	12,936	59,4										89
Всего:	132	0,528	0,528	12,936	59,4										
Обед															
1. Суп с галушками	250/25	6,522	7,112	15,515	143,317	0,116	0,159	8,553	2,255		5,958	32,26	114,921	25,533	76
2. Мясо тушеное с овощами в соусе	220	17,602	13,423	22,898	279,624	0,283	0,254	64,603	2,394	0,221	3,443	85,189	250,736	69,865	45
3. Компот из сухофруктов (обед)	200	0,027	0,014	19,936	80,08		0,007	0,203			1,57	11,579	7,796	6,075	35
4. Хлеб ржаной (обед)	40	2,72	0,36	18,32	88	0,132	0,08				1,2	28	49,2	18,4	83
Всего:	735	26,871	20,908	76,669	591,021	0,531	0,499	73,359	4,649	0,221	12,171	157,027	422,653	119,873	

Приём пищи / наименование блюда Полдник	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. Запеканка творожная	100	19,025	17,372	16,866	297,73	0,082	0,415	0,5	0,148	0,05	6,771	180,39	277,5	27,8	16
2. Джем	25			17	68										15
3. Ряженка	170	4,93	4,25	7,14	91,8										62
Всего:	295	23,955	21,622	41,006	457,53	0,082	0,415	0,5	0,148	0,05	6,771	180,39	277,5	27,8	
Всего за 10й день:		64,074	59,891	195,059	1572,851	0,926	1,027	77,359	4,874	0,381	38,038	652,842	980,508	195,584	
Всего за 10 дней:		607,943	584,847	2230,566	16540,019	10,115	10,718	737,579	52,926	5,255	428,525	6880,671	9884,751	2233,337	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:		14,7	31,8	53,9											