

Утверждено
Заведующий МДОУ 10
Дианова А.В.

Десятидневное меню: Сад 12 ч - МДОУ 10, осень-зима 2024-2025

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
	День 1														
	Завтрак														
25	1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	180	4,856	5,867	17,943	144,002	0,089	0,147	0,572	0,021	0,03	0,669	124,714	137,581	33,397
18	2. Какао с молоком	180	3,538	2,834	12,466	89,501	0,035	0,144	0,624			1,753	127,464	101,165	16,717
	3. Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0,015		3	1,05	0,63	8,7	27	6
	Всего:	390	10,644	11,641	52,729	358,603	0,148	0,306	1,196	3,021	1,08	3,052	260,878	265,746	56,114
	2й Завтрак														
69	1. Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	40,8	0,03	0,02	10	0,03	0,55	2,2	15	11	9
	Всего:	100	0,4	0,4	9,8	40,8	0,03	0,02	10	0,03	0,55	2,2	15	11	9
	Обед														
6	1. Бульон из кури	200	6,225	8,092	1,839	105,06	0,06	0,257	0,703	0,94		1,665	39,742	139,445	15,889
11	2. Гренки из пшеничного хлеба	13	1,793	0,675	13,25	58,75	0,095	0,053				8,5	5,75	16,25	4,25
48	3. Плов из птицы	200	11,688	18,596	29,985	332,389	0,079	0,101	2,472	1,256	0,04	1,301	25,368	151,714	37,468
	4. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	0,189	0,077				0,81	12,15	55,35	20,7
31	5. Компот из сухофруктов	180	0,308		12,648	51,561	0,003	0,006	0,28			0,858	15,659	10,78	4,2
54	6. Салат из свеклы	60	0,846	2,051	4,805	41,058	0,009	0,019	2,4			0,731	19,536	22,446	11,484
	Всего:	698	23,605	29,909	81,471	680,168	0,434	0,511	5,855	2,197	0,04	13,864	118,204	395,984	93,991
	Полдник														
10	1. Ватрушка с творогом	70	10,9	7,598	37,275	261,437	0,108	0,245	0,32	0,06	0,02	0,989	82,58	105,892	17,455
	2. Молоко кипяченое	190	5,264	4,4	8,609	95,09	0,058	0,24	1,04	0,024		0,104	211,2	158,34	24,36
	3. Салат из моркови	60	0,548	1,978	6,909	47,113	0,028	0,029	4,34	3,068	0,145	0,825	21,34	21,604	15,296

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	Всего:	320	16,711	13,976	52,793	403,64	0,194	0,514	5,7	3,152	0,165	1,918	315,12	285,836	57,111
	Всего за 1й день:		51,36	55,926	196,793	1483,21	0,806	1,351	22,751	8,4	1,835	21,034	709,202	958,566	216,216
	День 2														
	Завтрак														
38	1. Омлет натуральный	150	12,901	13,875	4,952	196,216	0,169	1	0,52	0,521	0,03	5,087	215,9	462,9	36,18
34	2. Кофейный напиток	180	3,411	2,695	13,127	90,606	0,035	0,144	0,624			0,125	126,859	93,96	14,616
7	3. Бутерброд с маслом	45	2,893	5,205	21,24	131,4	0,152	0,085		0,035	0,05	13,6	9,7	27	6,8
	Всего:	375	19,205	21,775	39,319	418,222	0,355	1,229	1,144	0,556	0,08	18,812	352,459	583,86	57,596
	2й Завтрак														
47	1. Ряженка	190	5,432	7,76	8,148	129,98	0,019	0,136	0,039	0,058		0,136	160,438	118,922	18,042
42	2. Пряник	30	1,86	0,6	23,13	104,4									
	Всего:	220	7,292	8,36	31,278	234,38	0,019	0,136	0,039	0,058		0,136	160,438	118,922	18,042
	Обед														
	1. Суп картофельный с вермишелью	200	5,836	5,461	10,894	116,413	0,081	0,065	6,353	0,696	0,02	0,835	14,953	73,583	17,907
33	2. Тефтели	80	16,138	11,053	8,642	196,19	0,136	0,185	1,332	0,028	0,259	4,336	27,585	184,226	27,256
12	3. Греча отварная	120	4,715	5,275	22,418	156,024	0,123	0,064		0,035	0,05	2,308	7,47	103,667	68,904
	4. Соус сметанный с луком	40	0,65	2,062	3,051	33,583	0,01	0,007	0,765	0,016	0,008	0,11	6,783	9,754	1,849
	5. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	0,189	0,077				0,81	12,15	55,35	20,7
	6. Компот из свежих фруктов	180	0,195	0,203	10,223	42,697	0,012	0,008	6,28	0,009	0,169	0,746	7,959	5,148	3,732
	Всего:	665	30,28	24,549	74,173	636,258	0,55	0,406	14,73	0,784	0,507	9,146	76,899	431,727	140,348
	Полдник														
51	1. Пюре картофельное	150	3,578	3,987	19,563	128,451	0,115	0,107	6,812	0,021	0,03	0,96	65,455	94,717	28,891
33	2. Котлета рыбная	80	16,794	5,399	17,164	179,971	0,098	0,148	0,403	0,063		5,938	22,088	73,053	8,679
66	3. Чай с сахаром и лимоном	180	0,072	0,08	5,278	22,43	0,003	0,002	3,2			0,063	3,3	1,76	0,96

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
3	4. Батон нарезной обогащенный	50	3,585	1,35	26,5	117,5	0,19	0,105				17	11,5	32,5	8,5
	Всего:	460	24,029	10,815	68,505	448,353	0,407	0,362	10,415	0,084	0,03	23,96	102,343	202,03	47,03
	Всего за 2й день:		80,806	65,499	213,275	1737,212	1,332	2,132	26,328	1,481	0,617	52,054	692,139	1336,539	263,016
	День 3														
	Завтрак														
9	1. Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,889	4,246	22,915	149,424	0,056	0,145	0,572	0,014	0,02	0,32	119,628	101,668	16,182
18	2. Какао с молоком	180	3,538	2,834	12,466	89,501	0,035	0,144	0,624			1,753	127,464	101,165	16,717
9	3. Бутерброд с сыром	59,1	6,136	9,294	21,24	182,442	0,158	0,127		0,077	0,149	13,755	150,7	103,14	13,85
	Всего:	439,1	14,562	16,374	56,621	421,367	0,248	0,416	1,196	0,092	0,169	15,828	397,792	305,973	46,749
	2й Завтрак														
1	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
	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														
54	1. Свекольник на курином бульоне	200	4,77	9,574	12,839	157,033	0,088	0,08	11,996	1,051	0,03	1,403	37,484	84,629	28,592
51	2. Пюре картофельное	150	3,578	3,987	19,563	128,451	0,115	0,107	6,812	0,021	0,03	0,96	65,455	94,717	28,891
	3. Суфле из печени	100	20,606	11,98	11,581	236,927	0,222	1,717	7,542	3,288	0,04	6,591	83,226	366,95	27,165
	4. Соус сметанный с луком	40	0,65	2,062	3,051	33,583	0,01	0,007	0,765	0,016	0,008	0,11	6,783	9,754	1,849
	5. Салат из квашеной капусты	60	0,623	1,884	1,436	26,059	0,012	0,001	9,072			0,6	21,403	18,178	8,081
	6. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	0,189	0,077				0,81	12,15	55,35	20,7
31	7. Компот из сухофруктов	180	0,308		12,648	51,561	0,003	0,006	0,28			0,858	15,659	10,78	4,2
	Всего:	775	33,28	29,982	80,063	724,964	0,638	1,994	36,467	4,376	0,108	11,331	242,161	640,357	119,477
	Полдник														
	1. Мясные ёжики	80	13,481	6,628	11,766	158,476	0,037	0,14	0,84	0,075		0,966	20,292	84,747	12,201
20	2. Капуста тушеная	140	3,838	7,355	11,077	127,959	0,127	0,108	95,86	1,088	0,05	2,101	99,86	75,165	38,279
66	3. Чай с сахаром и лимоном	180	0,072	0,08	5,278	22,43	0,003	0,002	3,2			0,063	3,3	1,76	0,96
3	4. Батон нарезной обогащенный	50	3,585	1,35	26,5	117,5	0,19	0,105				17	11,5	32,5	8,5

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
	Всего:	450	20,976	15,413	54,621	426,365	0,357	0,355	99,9	1,163	0,05	20,129	134,952	194,172	59,94
	Всего за 3й день:		69,723	61,97	199,445	1612,896	1,284	2,795	197,863	5,63	0,327	47,589	809,074	1163,617	239,231
	День 4														
	Завтрак														
16	1. Запеканка творожная!	110	21,92	12,755	18,423	276,302	0,085	0,572	0,35	0,136	0,03	1,195	188,227	162,821	29,44
37	2. Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,018	0,114	0,3	0,015	0,069	0,06	92,1	65,7	10,2
34	3. Кофейный напиток	180	3,411	2,695	13,127	90,606	0,035	0,144	0,624			0,125	126,859	93,96	14,616
7	4. Бутерброд с маслом	45	2,893	5,205	21,24	131,4	0,152	0,085		0,035	0,05	13,6	9,7	27	6,8
	Всего:	365	30,385	23,205	69,44	596,708	0,289	0,915	1,274	0,186	0,149	14,98	416,886	349,481	61,056
	2й Завтрак														
69	1. Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	40,8	0,03	0,02	10	0,03	0,55	2,2	15	11	9
	Всего:	100	0,4	0,4	9,8	40,8	0,03	0,02	10	0,03	0,55	2,2	15	11	9
	Обед														
	1. Суп картофельный с рыбой	200	12,238	7,314	7,911	146,647	0,045	0,03	2,953	0,717	0,025	0,486	17,778	34,231	13,7
	2. Гуляш из кури	80/75	15,795	9,412	7,554	168,759	0,041	0,036	7,662	1,35		0,55	15,457	28,62	14,457
	3. Макароны отварные с маслом	120	3,925	2,862	25,395	143,05	0,049	0,013		0,021	0,03	0,557	6,988	30,876	5,568
	4. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	0,189	0,077				0,81	12,15	55,35	20,7
	5. Компот из свежих фруктов	180	0,195	0,203	10,223	42,697	0,012	0,008	6,28	0,009	0,169	0,746	7,959	5,148	3,732
	Всего:	700	34,898	20,286	70,028	592,502	0,337	0,163	16,895	2,097	0,224	3,149	60,332	154,225	58,157
	Полдник														
	1. Жаркое по домашнему с курой	220	9,639	10,585	26,028	238,593	0,228	0,152	22,378	2,467	0,03	2,066	39,843	161,236	51,151
3	2. Батон нарезной обогащенный	50	3,585	1,35	26,5	117,5	0,19	0,105				17	11,5	32,5	8,5
31	3. Компот из сухофруктов	180	0,308		12,648	51,561	0,003	0,006	0,28			0,858	15,659	10,78	4,2
	Всего:	450	13,532	11,935	65,176	407,653	0,421	0,262	22,658	2,467	0,03	19,924	67,002	204,516	63,851
	Всего за 4й день:		79,215	55,826	214,444	1637,664	1,077	1,36	50,827	4,78	0,953	40,253	559,219	719,222	192,065

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	День 5														
	Завтрак														
23	1. Каша вязкая манная молочная	180	4,931	5,069	22,54	155,503	0,052	0,139	0,572	0,021	0,03	0,283	120,04 5	101,37 2	16,499
9	2. Бутерброд с сыром	59,1	6,136	9,294	21,24	182,442	0,158	0,127		0,077	0,149	13,755	150,7	103,14	13,85
18	3. Какао с молоком	180	3,538	2,834	12,466	89,501	0,035	0,144	0,624			1,753	127,46 4	101,16 5	16,717
	Всего:	419,1	14,604	17,197	56,245	427,446	0,244	0,41	1,196	0,099	0,179	15,791	398,20 8	305,67 7	47,066
	2й Завтрак														
17	1. Йогурт питьевой	190	5,432	4,85	16,49	166,84	0,078	0,388	1,164	0,039		0,194	230,86	176,54	27,16
	2. Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0,015		3	1,05	0,63	8,7	27	6
	Всего:	220	7,682	7,79	38,81	291,94	0,102	0,403	1,164	3,039	1,05	0,824	239,56	203,54	33,16
	Обед														
55	1. Суп картофельный с бобовыми (м.г,горох) на курином бульоне	200	7,907	7,314	18,285	173,063	0,257	0,094	7,468	1,309	0,025	2,152	35,166	107,65 3	36,671
11	2. Гренки из пшеничного хлеба	13	1,793	0,675	13,25	58,75	0,095	0,053				8,5	5,75	16,25	4,25
	3. Мясо куриное тушеное с овощами	200	9,741	11,295	23,032	234,208	0,228	0,166	57,043	1,991	0,04	2,445	72,47	159,27 1	53,548
	4. салат из соленых огурцов с луком и зеленым горошком	60	1,79	1,438	2,152	28,674	0,026	0,012	2,756			0,656	15,844	24,385	5,258
	5. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	0,189	0,077				0,81	12,15	55,35	20,7
31	6. Компот из сухофруктов	180	0,308		12,648	51,561	0,003	0,006	0,28			0,858	15,659	10,78	4,2
	Всего:	698	24,284	21,217	88,311	637,605	0,797	0,406	67,547	3,3	0,065	15,421	157,03 8	373,68 9	124,62 8
	Полдник														
	1. Пирожки печеные с капустой и яйцом	80	7,486	9,964	33,048	252,406	0,13	0,29	15,33	0,167	0,06	2,048	61,272	149,68	18,6
66	2. Чай с сахаром и лимоном	180	0,072	0,08	5,278	22,43	0,003	0,002	3,2			0,063	3,3	1,76	0,96
54	3. Салат из свеклы	60	0,846	2,051	4,805	41,058	0,009	0,019	2,4			0,731	19,536	22,446	11,484
	Всего:	320	8,404	12,095	43,131	315,894	0,141	0,311	20,93	0,167	0,06	2,842	84,108	173,88 6	31,044
	Всего за 5й день:		54,974	58,298	226,498	1672,885	1,284	1,529	90,837	6,604	1,354	34,878	878,91 4	1056,7 92	235,89 7

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
	День 6														
	Завтрак														
26	1. Каша вязкая пшенинная молочная	180	4,94	5,412	20,603	150,881	0,086	0,138	0,572	0,021	0,03	0,529	120,79 4	122,85 3	26,266
34	2. Кофейный напиток	180	3,411	2,695	13,127	90,606	0,035	0,144	0,624			0,125	126,85 9	93,96	14,616
	3. Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0,015		3	1,05	0,63	8,7	27	6
	Всего:	390	10,601	11,047	56,049	366,587	0,144	0,297	1,196	3,021	1,08	1,284	256,35 3	243,81 3	46,882
	2й Завтрак														
69	1. Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	40,8	0,03	0,02	10	0,03	0,55	2,2	15	11	9
	Всего:	100	0,4	0,4	9,8	40,8	0,03	0,02	10	0,03	0,55	2,2	15	11	9
	Обед														
	1. суп картофельный с клецками 1	200	6,541	7,342	18,396	166,132	0,116	0,17	6,863	1,096	0,02	1,519	31,997	120,17 1	22,755
35	2. Кура, тушеная в сметанном соусе	100	16,169	8,776	10,1	181,498	0,029	0,017	0,528	0,499		0,275	13,591	22,405	6,339
54	3. Рис отварной	130	2,621	2,823	26,691	142,666	0,023	0,013		0,021	0,03	0,345	3,088	52,278	17,226
	4. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	0,189	0,077				0,81	12,15	55,35	20,7
	5. Компот из свежих фруктов	180	0,195	0,203	10,223	42,697	0,012	0,008	6,28	0,009	0,169	0,746	7,959	5,148	3,732
	Всего:	655	28,271	19,639	84,354	624,342	0,368	0,285	13,671	1,625	0,219	3,695	68,784	255,35 2	70,752
	Полдник														
16	1. Запеканка творожная!	110	21,92	12,755	18,423	276,302	0,085	0,572	0,35	0,136	0,03	1,195	188,22 7	162,82 1	29,44
37	2. Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,018	0,114	0,3	0,015	0,069	0,06	92,1	65,7	10,2
47	3. Ряженка	190	5,432	7,76	8,148	129,98	0,019	0,136	0,039	0,058		0,136	160,43 8	118,92 2	18,042
	4. Салат из моркови	60	0,548	1,978	6,909	47,113	0,028	0,029	4,34	3,068	0,145	0,825	21,34	21,604	15,296
	Всего:	390	30,06	25,043	50,13	551,795	0,15	0,851	5,029	3,277	0,244	2,216	462,10 5	369,04 7	72,978
	Всего за 6й день:		69,332	56,129	200,334	1583,525	0,693	1,453	29,895	7,954	2,094	9,395	802,24 1	879,21 1	199,61 2
	День 7														
	Завтрак														

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
38	1. Омлет натуральный	150	12,901	13,875	4,952	196,216	0,169	1	0,52	0,521	0,03	5,087	215,9	462,9	36,18
18	2. Какао с молоком	180	3,538	2,834	12,466	89,501	0,035	0,144	0,624			1,753	127,46 4	101,16 5	16,717
7	3. Бутерброд с маслом	45	2,893	5,205	21,24	131,4	0,152	0,085		0,035	0,05	13,6	9,7	27	6,8
	Всего:	375	19,332	21,914	38,658	417,117	0,355	1,229	1,144	0,556	0,08	20,44	353,06 4	591,06 5	59,697
	2й Завтрак														
47	1. Ряженка	190	5,432	7,76	8,148	129,98	0,019	0,136	0,039	0,058		0,136	160,43 8	118,92 2	18,042
42	2. Пряник	30	1,86	0,6	23,13	104,4									
	Всего:	220	7,292	8,36	31,278	234,38	0,019	0,136	0,039	0,058		0,136	160,43 8	118,92 2	18,042
	Обед														
67	1. Щи из квашеной капусты	200	5,18	8,767	11,759	146,191	0,103	0,071	22,508	1,179	0,02	1,733	52,161	92,821	32,856
61	2. Суфле рыбное	80/22	15,221	5,677	2,461	121,912	0,03	0,15	0,143	0,103	0,04	0,792	30,563	70,514	5,552
51	3. Пюре картофельное	150	3,578	3,987	19,563	128,451	0,115	0,107	6,812	0,021	0,03	0,96	65,455	94,717	28,891
	4. Соус сметанный с луком	40	0,65	2,062	3,051	33,583	0,01	0,007	0,765	0,016	0,008	0,11	6,783	9,754	1,849
	5. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	0,189	0,077				0,81	12,15	55,35	20,7
31	6. Компот из сухофруктов	180	0,308		12,648	51,561	0,003	0,006	0,28			0,858	15,659	10,78	4,2
	Всего:	717	27,681	20,988	68,427	573,048	0,449	0,418	30,508	1,319	0,098	5,262	182,77 1	333,93 5	94,047
	Полдник														
20	1. Капуста тушеная	140	3,838	7,355	11,077	127,959	0,127	0,108	95,86	1,088	0,05	2,101	99,86	75,165	38,279
213/2008	2. Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,14	31,4	0,035	0,22		0,125		1,25	27,5	96	6
66	3. Чай с сахаром и лимоном	180	0,072	0,08	5,278	22,43	0,003	0,002	3,2			0,063	3,3	1,76	0,96
5	4. Булочка домашняя	70	6,318	7,094	39,894	249,267	0,105	0,14	0,65	0,048	0,05	0,728	71,389	93,913	14,728
	Всего:	410	12,768	16,829	56,39	431,056	0,269	0,47	99,71	1,261	0,1	4,141	202,04 9	266,83 8	59,967
	Всего за 7й день:		67,072	68,09	194,752	1655,601	1,094	2,253	131,40 1	3,194	0,278	29,979	898,32 1	1310,7 6	231,75 3
	День 8														
	Завтрак														

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
28	1. Каша гречневая молочная жидкая	180	5,139	7,887	19,913	171,204	0,087	0,161	0,572	0,042	0,06	1,149	119,996	133,53	44,405
34	2. Кофейный напиток	180	3,411	2,695	13,127	90,606	0,035	0,144	0,624			0,125	126,859	93,96	14,616
9	3. Бутерброд с сыром	59,1	6,136	9,294	21,24	182,442	0,158	0,127		0,077	0,149	13,755	150,7	103,14	13,85
	Всего:	419,1	14,686	19,876	54,28	444,252	0,279	0,432	1,196	0,119	0,209	15,03	397,555	330,63	72,871
	2й Завтрак														
1	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
	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														
56	1. Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на курином бульоне	200	8,711	7,545	19,826	177,721	0,173	0,091	6,938	1,168	0,02	1,894	46,039	155,265	38,343
	2. Макароны отварные с маслом	120	3,925	2,862	25,395	143,05	0,049	0,013		0,021	0,03	0,557	6,988	30,876	5,568
	3. Суфле из печени	100	20,606	11,98	11,581	236,927	0,222	1,717	7,542	3,288	0,04	6,591	83,226	366,95	27,165
	4. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	0,189	0,077				0,81	12,15	55,35	20,7
	5. Компот из свежих фруктов	180	0,195	0,203	10,223	42,697	0,012	0,008	6,28	0,009	0,169	0,746	7,959	5,148	3,732
	6. Салат из квашеной капусты	60	0,623	1,884	1,436	26,059	0,012	0,001	9,072			0,6	21,403	18,178	8,081
	Всего:	705	36,807	24,97	87,406	717,803	0,657	1,907	29,832	4,487	0,259	11,198	177,764	631,766	103,588
	Полдник														
	1. Жаркое по домашнему с курой	220	9,639	10,585	26,028	238,593	0,228	0,152	22,378	2,467	0,03	2,066	39,843	161,236	51,151
3	2. Батон нарезной обогащенный	50	3,585	1,35	26,5	117,5	0,19	0,105				17	11,5	32,5	8,5
31	3. Компот из сухофруктов	180	0,308		12,648	51,561	0,003	0,006	0,28			0,858	15,659	10,78	4,2
	Всего:	450	13,532	11,935	65,176	407,653	0,421	0,262	22,658	2,467	0,03	19,924	67,002	204,516	63,851
	Всего за 8й день:		65,929	56,982	215,002	1609,909	1,397	2,631	113,986	7,073	0,498	46,453	676,491	1190,028	253,375
	День 9														
	Завтрак														
43	1. Пудинг из творога с яблоками	150/30	22,775	16,333	35,133	379,182	0,111	0,706	2,908	0,161	0,351	2,017	316,737	252,855	45,005

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
18	2. Какао с молоком	180	3,538	2,834	12,466	89,501	0,035	0,144	0,624			1,753	127,46 4	101,16 5	16,717
7	3. Бутерброд с маслом	45	2,893	5,205	21,24	131,4	0,152	0,085		0,035	0,05	13,6	9,7	27	6,8
	Всего:	405	29,205	24,371	68,839	600,083	0,297	0,934	3,532	0,196	0,401	17,37	453,90 1	381,02	68,522
	2й Завтрак														
69	1. Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	40,8	0,03	0,02	10	0,03	0,55	2,2	15	11	9
	Всего:	100	0,4	0,4	9,8	40,8	0,03	0,02	10	0,03	0,55	2,2	15	11	9
	Обед														
45	1. Рассольник на курином бульоне	200	5,047	9,418	11,199	150,497	0,099	0,067	7,228	1,385	0,025	1,13	28,664	84,892	25,839
12	2. Греча отварная	120	4,715	5,275	22,418	156,024	0,123	0,064		0,035	0,05	2,308	7,47	103,66 7	68,904
	3. Котлета из говядины	70	18,45	13,571	17,744	262,343	0,166	0,282	0,802	0,064	0,239	7,126	35,312	218,61 3	29,221
	4. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	0,189	0,077				0,81	12,15	55,35	20,7
31	5. Компот из сухофруктов	180	0,308		12,648	51,561	0,003	0,006	0,28			0,858	15,659	10,78	4,2
	Всего:	615	31,265	28,758	82,955	711,775	0,58	0,496	8,31	1,484	0,314	12,232	99,255	473,30 2	148,86 4
	Полдник														
	1. Мясные ёжики	80	13,481	6,628	11,766	158,476	0,037	0,14	0,84	0,075		0,966	20,292	84,747	12,201
20	2. Капуста тушеная	140	3,838	7,355	11,077	127,959	0,127	0,108	95,86	1,088	0,05	2,101	99,86	75,165	38,279
3	3. Батон нарезной обогащенный	50	3,585	1,35	26,5	117,5	0,19	0,105				17	11,5	32,5	8,5
66	4. Чай с сахаром и лимоном	180	0,072	0,08	5,278	22,43	0,003	0,002	3,2			0,063	3,3	1,76	0,96
	Всего:	450	20,976	15,413	54,621	426,365	0,357	0,355	99,9	1,163	0,05	20,129	134,95 2	194,17 2	59,94
	Всего за 9й день:		81,847	68,942	216,215	1779,023	1,264	1,805	121,74 2	2,873	1,315	51,932	703,10 7	1059,4 94	286,32 7
	День 10														
	Завтрак														
23	1. Каша вязкая манная молочная	180	4,931	5,069	22,54	155,503	0,052	0,139	0,572	0,021	0,03	0,283	120,04 5	101,37 2	16,499
34	2. Кофейный напиток	180	3,411	2,695	13,127	90,606	0,035	0,144	0,624			0,125	126,85 9	93,96	14,616
9	3. Бутерброд с сыром	59,1	6,136	9,294	21,24	182,442	0,158	0,127		0,077	0,149	13,755	150,7	103,14	13,85

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	Всего:	419,1	14,478	17,058	56,906	428,551	0,244	0,409	1,196	0,098	0,179	14,163	397,603	298,472	44,965
	2й Завтрак														
17	1. Йогурт питьевой	190	5,432	4,85	16,49	166,84	0,078	0,388	1,164	0,039		0,194	230,86	176,54	27,16
	2. Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0,015		3	1,05	0,63	8,7	27	6
	Всего:	220	7,682	7,79	38,81	291,94	0,102	0,403	1,164	3,039	1,05	0,824	239,56	203,54	33,16
	Обед														
4	1. Борщ с капустой и картофелем	200	5,115	9,424	12,216	152,087	0,083	0,083	12,99	0,556	0,02	1,436	42,337	81,366	28,277
51	2. Пюре картофельное	150	3,578	3,987	19,563	128,451	0,115	0,107	6,812	0,021	0,03	0,96	65,455	94,717	28,891
63	3. Тефтели рыбные в соусе	80/40	18,366	8,533	22,456	228,918	0,143	0,211	6,449	0,086	0,02	7,943	55,383	107,199	18,467
	4. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	0,189	0,077				0,81	12,15	55,35	20,7
	5. Компот из свежих фруктов	180	0,195	0,203	10,223	42,697	0,012	0,008	6,28	0,009	0,169	0,746	7,959	5,148	3,732
	6. салат из соленых огурцов с луком и зеленым горошком	60	1,79	1,438	2,152	28,674	0,026	0,012	2,756			0,656	15,844	24,385	5,258
	Всего:	755	31,789	24,08	85,554	672,178	0,569	0,497	35,287	0,673	0,239	12,551	199,127	368,165	105,325
	Полдник														
	1. Пирожки печеные с капустой и яйцом	80	7,486	9,964	33,048	252,406	0,13	0,29	15,33	0,167	0,06	2,048	61,272	149,68	18,6
54	2. Салат из свеклы	60	0,846	2,051	4,805	41,058	0,009	0,019	2,4			0,731	19,536	22,446	11,484
66	3. Чай с сахаром и лимоном	180	0,072	0,08	5,278	22,43	0,003	0,002	3,2			0,063	3,3	1,76	0,96
	Всего:	320	8,404	12,095	43,131	315,894	0,141	0,311	20,93	0,167	0,06	2,842	84,108	173,886	31,044
	Всего за 10й день:		62,352	61,023	224,401	1708,563	1,056	1,62	58,577	3,977	1,528	30,381	920,399	1044,063	214,494
	Всего за 10 дней:		682,61	608,687	2101,158	16480,488	11,286	18,927	844,207	51,966	10,799	363,947	7649,108	10718,291	2331,986
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:		16,6	33,2	51										