

Утверждено
Заведующий МДОУ 10
Дианова А.В.

Десятидневное меню: Ясли 12ч - 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														
24	1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	150	4,453	5,431	15,826	131,36	0,103	0,164	1,3	0,018	0,025	0,616	127,61	136,42	32,06
18	2. Какао с молоком	150	3,118	2,658	10,042	77,255	0,04	0,15	1,3			1,447	120,595	95,895	15,719
40	3. Печенье	18	1,35	1,764	13,392	75,06	0,014	0,009		1,8	0,63	0,378	5,22	16,2	3,6
	Всего:	318	8,92	9,853	39,26	283,675	0,157	0,324	2,6	1,818	0,655	2,441	253,425	248,515	51,379
	2й Завтрак														
69	1. Яблоко свежее	96,8	0,387	0,387	9,486	39,494	0,029	0,019	9,68	0,029	0,532	2,13	14,52	10,648	8,712
	Всего:	96,8	0,387	0,387	9,486	39,494	0,029	0,019	9,68	0,029	0,532	2,13	14,52	10,648	8,712
	Обед														
6	1. Бульон из кури	150	4,583	6,276	2,159	83,651	0,051	0,17	2,01	1,432		1,174	30,408	100,038	14,256
11	2. Гренки из пшеничного хлеба	11	1,219	0,459	9,01	39,95	0,065	0,036				5,78	3,91	11,05	2,89
41	3. Плов из птицы	150	10,49	18,659	22,454	299,708	0,077	0,1	0,988	1,263	0,04	1,144	23,311	137,747	31,571
65	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	0,151	0,061				0,648	9,72	44,28	16,56
30	5. Компот из сухофруктов	150	0,255		10,548	42,994	0,002	0,005	0,232			0,71	12,954	8,917	3,474
51	6. Салат из свеклы	40	0,582	1,235	3,303	26,654	0,006	0,013	1,65			0,502	13,431	15,432	7,895
	Всего:	537	19,325	27,025	62,63	566,038	0,353	0,385	4,879	2,695	0,04	9,959	93,734	317,463	76,646
	Полдник														
10	1. Ватрушка с творогом	60	9,644	7,208	33,837	239,11	0,098	0,226	0,284	0,064	0,02	0,972	73,41	100,463	15,723
	2. Молоко кипяченое	170	4,907	3,96	7,862	86,717	0,052	0,216	0,936			0,157	190,08	140,94	21,924
	3. Салат из моркови	40	0,59	1,029	5,463	33,361	0,029	0,032	3,75	3,605	0,096	0,668	23,045	23,925	16,775

№ 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:	270	15,141	12,197	47,162	359,188	0,179	0,473	4,97	3,669	0,116	1,797	286,535	265,328	54,422
	Всего за 1й день:		43,773	49,462	158,538	1248,394	0,718	1,201	22,129	8,21	1,344	16,326	648,214	841,953	191,159
	День 2														
	Завтрак														
11	1. Омлет натуральный	110	12,795	15,575	4,92	211,6	0,176	1,016	1,17	0,535	0,05	5,09	218,5	466	36,6
33	2. Кофейный напиток	150	3,02	2,547	10,621	78,359	0,04	0,15	1,3			0,115	120,1	90	14
7	3. Бутерброд с маслом	35	2,535	5,07	18,59	119,65	0,133	0,074		0,035	0,05	11,9	8,55	23,75	5,95
	Всего:	295	18,349	23,192	34,131	409,609	0,349	1,24	2,47	0,57	0,1	17,105	347,15	579,75	56,55
	2й Завтрак														
47	1. Ряженка	160	4,509	5,153	6,763	96,612	0,032	0,209	0,483	0,064		0,161	199,665	148,138	22,543
42	2. Пряник	17	1,054	0,34	13,107	59,16									
	Всего:	177	5,563	5,493	19,87	155,772	0,032	0,209	0,483	0,064		0,161	199,665	148,138	22,543
	Обед														
	1. Суп картофельный с вермишелью	150	3,089	3,002	9,433	77,46	0,065	0,046	5,752	1,095	0,015	0,622	14,858	49,804	15,403
	2. Тефтели	60	14,38	9,382	8,684	173,676	0,129	0,169	1,054	0,021	0,224	4,812	23,818	162,929	24,254
12	3. Греча отварная	100	3,538	4,162	16,816	118,888	0,092	0,048		0,028	0,04	1,731	5,627	77,8	51,678
	4. Соус сметанный с луком	30	0,476	1,582	2,168	24,988	0,007	0,006	0,612	0,012	0,006	0,083	5,27	7,413	1,412
65	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	0,151	0,061				0,648	9,72	44,28	16,56
	6. Компот из свежих фруктов	150	0,146	0,151	7,689	31,917	0,01	0,006	4,44	0,008	0,145	0,623	5,859	3,894	2,916
	Всего:	526	23,825	18,675	59,947	500,009	0,454	0,335	11,858	1,164	0,43	8,519	65,152	346,12	112,223
	Полдник														
44	1. Пюре картофельное	110	3,013	3,797	15,982	110,443	0,081	0,094	2,85	0,021	0,03	0,748	57,965	79,108	23,233
32	2. Котлета рыбная	60	14,672	5,056	15,62	162,223	0,091	0,125	0,672	0,05		5,774	18,333	60,648	7,491
66	3. Чай с сахаром и лимоном	150	0,054	0,06	5,206	21,81	0,002	0,001	2,4			0,051	2,5	1,32	0,72
3	4. Батон нарезной обогащенный	35	2,51	0,945	18,55	82,25	0,133	0,074				11,9	8,05	22,75	5,95

№ 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:	355	20,248	9,858	55,358	376,726	0,307	0,293	5,922	0,071	0,03	18,473	86,848	163,825	37,394
	Всего за 2й день:		67,985	57,217	169,305	1442,116	1,143	2,077	20,732	1,869	0,56	44,258	698,815	1237,834	228,709
	День 3														
	Завтрак														
9	1. Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,936	3,97	17,016	119,896	0,049	0,13	0,52	0,014	0,02	0,243	108,04	89,14	14,1
18	2. Какао с молоком	150	3,118	2,658	10,042	77,255	0,04	0,15	1,3			1,447	120,595	95,895	15,719
9	3. Бутерброд с сыром	45	4,338	7,661	15,94	141,928	0,118	0,092		0,063	0,116	10,303	101,4	71,26	9,8
	Всего:	345	11,392	14,289	42,998	339,079	0,207	0,372	1,82	0,077	0,136	11,993	330,035	256,295	39,619
	2й Завтрак														
1	1. Апельсин	100	0,905	0,201	8,141	40,2	0,04	0,03	60,3			0,302	34,17	23,115	13,065
	Всего:	100	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	150	3,299	7,089	9,023	113,247	0,053	0,053	5,848	0,513	0,02	0,954	26,343	58,027	19,493
	2. Суфле из печени	100	17,473	11,045	10,825	212,95	0,189	1,44	6,666	2,773	0,04	5,474	76,569	308,298	23,703
44	3. Пюре картофельное	110	3,013	3,797	15,982	110,443	0,081	0,094	2,85	0,021	0,03	0,748	57,965	79,108	23,233
	4. салат из квашеной капусты	40	0,512	1,416	1,151	20,108	0,01	0,001	7,504			0,495	17,662	14,823	6,656
	5. Соус сметанный с луком	30	0,476	1,582	2,168	24,988	0,007	0,006	0,612	0,012	0,006	0,083	5,27	7,413	1,412
65	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	0,151	0,061				0,648	9,72	44,28	16,56
30	7. Компот из сухофруктов	150	0,255		10,548	42,994	0,002	0,005	0,232			0,71	12,954	8,917	3,474
	Всего:	616	27,222	25,324	64,852	597,809	0,493	1,659	23,711	3,319	0,096	9,113	206,483	520,865	94,53
	Полдник														
	1. Мясные ёжики	60	10,538	5,322	9,36	125,867	0,033	0,138	0,588	0,075		0,916	19,273	78,83	10,363
20	2. Капуста тушеная	150	2,961	3,839	8,752	82,987	0,097	0,081	72,897	0,622	0,02	1,625	76,072	58,9	28,805
66	3. Чай с сахаром и лимоном	150	0,054	0,06	5,206	21,81	0,002	0,001	2,4			0,051	2,5	1,32	0,72
3	4. Батон нарезной обогащенный	35	2,51	0,945	18,55	82,25	0,133	0,074				11,9	8,05	22,75	5,95

№ 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:	395	16,062	10,166	41,868	312,914	0,266	0,294	75,885	0,697	0,02	14,492	105,895	161,801	45,839
	Всего за 3й день:		55,581	49,981	157,859	1290,002	1,006	2,355	161,716	4,093	0,252	35,9	676,583	962,076	193,053
	День 4														
	Завтрак														
16	1. Запеканка творожная!	85	16,94	10,841	11,32	210,682	0,065	0,486	0,261	0,137	0,03	1,141	149,515	141,485	23,014
36	2. Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,012	0,076	0,2	0,01	0,046	0,04	61,4	43,8	6,8
33	3. Кофейный напиток	150	3,02	2,547	10,621	78,359	0,04	0,15	1,3			0,115	120,1	90	14
7	4. Бутерброд с маслом	35	2,535	5,07	18,59	119,65	0,133	0,074		0,035	0,05	11,9	8,55	23,75	5,95
	Всего:	290	23,934	20,158	51,631	474,291	0,25	0,786	1,761	0,182	0,126	13,196	339,565	299,035	49,764
	2й Завтрак														
69	1. Яблоко свежее	96,8	0,387	0,387	9,486	39,494	0,029	0,019	9,68	0,029	0,532	2,13	14,52	10,648	8,712
	Всего:	96,8	0,387	0,387	9,486	39,494	0,029	0,019	9,68	0,029	0,532	2,13	14,52	10,648	8,712
	Обед														
58	1. Суп картофельный с рыбой	150	10,494	6,454	7,492	130,399	0,044	0,028	3,257	0,634	0,025	0,453	15,421	31,437	12,776
	2. Гуляш из кури	70	14,655	8,124	6,198	148,474	0,035	0,031	6,468	1,35		0,468	13,966	24,694	12,885
35	3. Макароны отварные с маслом	100	2,75	2,334	17,78	103,127	0,034	0,009		0,018	0,025	0,39	4,932	21,693	3,898
65	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	0,151	0,061				0,648	9,72	44,28	16,56
	5. Компот из свежих фруктов	150	0,146	0,151	7,689	31,917	0,01	0,006	4,44	0,008	0,145	0,623	5,859	3,894	2,916
	Всего:	506	30,241	17,458	54,315	486,997	0,274	0,136	14,165	2,009	0,195	2,582	49,898	125,999	49,034
	Полдник														
	1. Жаркое по-домашнему с курой	170	8,405	9,226	20,014	197,192	0,181	0,125	17,248	1,716	0,02	1,666	30,723	133,495	39,969
30	2. Компот из сухофруктов	150	0,255		10,548	42,994	0,002	0,005	0,232			0,71	12,954	8,917	3,474
3	3. Батон нарезной обогащенный	35	2,51	0,945	18,55	82,25	0,133	0,074				11,9	8,05	22,75	5,95
	Всего:	355	11,17	10,171	49,113	322,436	0,316	0,203	17,479	1,716	0,02	14,276	51,726	165,161	49,393
	Всего за 4й день:		65,732	48,174	164,545	1323,218	0,87	1,144	43,085	3,936	0,874	32,183	455,71	600,843	156,903

№ 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														
22	1. Каша вязкая манная молочная	150	4,34	4,701	18,597	134,814	0,059	0,156	1,3	0,018	0,025	0,251	123,10 2	102,28 1	16,495
9	2. Бутерброд с сыром	45	4,338	7,661	15,94	141,928	0,118	0,092		0,063	0,116	10,303	101,4	71,26	9,8
18	3. Какао с молоком	150	3,118	2,658	10,042	77,255	0,04	0,15	1,3			1,447	120,59 5	95,895	15,719
	Всего:	345	11,796	15,021	44,579	353,997	0,217	0,398	2,6	0,081	0,141	12,001	345,09 7	269,43 6	42,014
	2й Завтрак														
17	1. Йогурт питьевой	160	4,509	4,026	13,687	138,477	0,064	0,322	0,966	0,032		0,161	191,61 4	146,52 8	22,543
40	2. Печенье	18	1,35	1,764	13,392	75,06	0,014	0,009		1,8	0,63	0,378	5,22	16,2	3,6
	Всего:	178	5,859	5,79	27,079	213,537	0,079	0,331	0,966	1,832	0,63	0,539	196,83 4	162,72 8	26,143
	Обед														
	1. суп картофельный с бобовыми (горох) на курином бульоне	150	4,873	5,59	12,689	121,889	0,157	0,064	6,863	1,028	0,015	1,336	23,551	72,714	25,027
11	2. Гренки из пшеничного хлеба	11	1,219	0,459	9,01	39,95	0,065	0,036				5,78	3,91	11,05	2,89
	3. Мясо куриное тушеное с овощами	150	9,122	9,926	17,173	195,614	0,181	0,141	44,603	1,389	0,03	2,003	56,945	137,49 7	42,253
	4. салат из соленых огурцов с луком и зеленым горошком	40	1,555	1,148	1,676	23,232	0,019	0,009	2,088			0,584	13,823	19,91	3,973
65	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	0,151	0,061				0,648	9,72	44,28	16,56
30	6. Компот из сухофруктов	150	0,255		10,548	42,994	0,002	0,005	0,232			0,71	12,954	8,917	3,474
	Всего:	537	19,219	17,518	66,252	496,758	0,576	0,315	53,785	2,417	0,045	11,061	120,90 2	294,36 8	94,177
	Полдник														
	1. Пирожок с капустой и яйцом	60	6,521	7,589	25,194	195,744	0,114	0,283	17,13	0,153	0,04	1,962	60,926	141,88 2	17,592
51	2. Салат из свеклы	40	0,582	1,235	3,303	26,654	0,006	0,013	1,65			0,502	13,431	15,432	7,895
66	3. Чай с сахаром и лимоном	150	0,054	0,06	5,206	21,81	0,002	0,001	2,4			0,051	2,5	1,32	0,72
	Всего:	250	7,157	8,884	33,704	244,209	0,122	0,297	21,18	0,153	0,04	2,516	76,857	158,63 4	26,207

№ 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 за 5й день:		44,031	47,213	171,614	1308,501	0,994	1,341	78,531	4,483	0,856	26,117	739,69	885,16 5	188,54 1
	День 6														
	Завтрак														
25	1. Каша вязкая пшениная молочная	150	4,506	5,02	18,029	136,893	0,098	0,156	1,3	0,018	0,025	0,486	124,07 2	122,79 4	25,504
33	2. Кофейный напиток	150	3,02	2,547	10,621	78,359	0,04	0,15	1,3			0,115	120,1	90	14
40	3. Печенье	18	1,35	1,764	13,392	75,06	0,014	0,009		1,8	0,63	0,378	5,22	16,2	3,6
	Всего:	318	8,876	9,331	42,042	290,312	0,153	0,315	2,6	1,818	0,655	0,979	249,39 2	228,99 4	43,104
	2й Завтрак														
69	1. Яблоко свежее	96,8	0,387	0,387	9,486	39,494	0,029	0,019	9,68	0,029	0,532	2,13	14,52	10,648	8,712
	Всего:	96,8	0,387	0,387	9,486	39,494	0,029	0,019	9,68	0,029	0,532	2,13	14,52	10,648	8,712
	Обед														
21	1. Суп картофельный с клёцками	150	5,507	6,787	19,386	160,752	0,086	0,128	2,017	0,674	0,02	1,197	26,266	93,427	17,261
34	2. Кура, тушеная в сметанном соусе	80	15,155	7,939	8,914	165,529	0,028	0,019	1,305	0,827		0,273	15,369	22,847	6,721
46	3. Рис отварной	100	1,969	2,736	20,024	112,609	0,017	0,01		0,021	0,03	0,258	2,391	39,359	12,92
65	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	0,151	0,061				0,648	9,72	44,28	16,56
	5. Компот из свежих фруктов	150	0,146	0,151	7,689	31,917	0,01	0,006	4,44	0,008	0,145	0,623	5,859	3,894	2,916
	Всего:	516	24,973	18,009	71,169	543,887	0,292	0,224	7,762	1,53	0,195	2,999	59,605	203,80 6	56,377
	Полдник														
16	1. Запеканка творожная!	85	16,94	10,841	11,32	210,682	0,065	0,486	0,261	0,137	0,03	1,141	149,51 5	141,48 5	23,014
36	2. Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,012	0,076	0,2	0,01	0,046	0,04	61,4	43,8	6,8
47	3. Ряженка	160	4,509	5,153	6,763	96,612	0,032	0,209	0,483	0,064		0,161	199,66 5	148,13 8	22,543
	4. Салат из моркови	40	0,59	1,029	5,463	33,361	0,029	0,032	3,75	3,605	0,096	0,668	23,045	23,925	16,775
	Всего:	305	23,478	18,723	34,646	406,255	0,139	0,803	4,694	3,816	0,172	2,01	433,62 5	357,34 8	69,132
	Всего за 6й день:		57,715	46,45	157,343	1279,948	0,612	1,361	24,736	7,193	1,555	8,118	757,14 2	800,79 6	177,32 5
	День 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
	Завтрак														
11	1. Омлет натуральный	110	12,795	15,575	4,92	211,6	0,176	1,016	1,17	0,535	0,05	5,09	218,5	466	36,6
18	2. Какао с молоком	150	3,118	2,658	10,042	77,255	0,04	0,15	1,3			1,447	120,59 5	95,895	15,719
7	3. Бутерброд с маслом	35	2,535	5,07	18,59	119,65	0,133	0,074		0,035	0,05	11,9	8,55	23,75	5,95
	Всего:	295	18,447	23,303	33,552	408,505	0,349	1,24	2,47	0,57	0,1	18,437	347,64 5	585,64 5	58,269
	2й Завтрак														
47	1. Ряженка	160	4,509	5,153	6,763	96,612	0,032	0,209	0,483	0,064		0,161	199,66 5	148,13 8	22,543
42	2. Пряник	17	1,054	0,34	13,107	59,16									
	Всего:	177	5,563	5,493	19,87	155,772	0,032	0,209	0,483	0,064		0,161	199,66 5	148,13 8	22,543
	Обед														
67	1. Щи из квашеной капусты	150	3,733	7,407	9,117	116,051	0,065	0,052	7,915	0,637	0,02	1,16	35,279	64,358	23,032
61	2. Суфле рыбное	65	12,459	4,412	2,115	98,09	0,022	0,104	0,13	0,072	0,032	0,536	23,716	49,932	4,152
44	3. Пюре картофельное	110	3,013	3,797	15,982	110,443	0,081	0,094	2,85	0,021	0,03	0,748	57,965	79,108	23,233
	4. Соус сметанный с луком	30	0,476	1,582	2,168	24,988	0,007	0,006	0,612	0,012	0,006	0,083	5,27	7,413	1,412
65	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	0,151	0,061				0,648	9,72	44,28	16,56
30	6. Компот из сухофруктов	150	0,255		10,548	42,994	0,002	0,005	0,232			0,71	12,954	8,917	3,474
	Всего:	541	22,131	17,595	55,085	465,646	0,328	0,321	11,738	0,742	0,088	3,886	144,90 3	254,00 7	71,863
	Полдник														
20	1. Капуста тушеная	150	2,961	3,839	8,752	82,987	0,097	0,081	72,897	0,622	0,02	1,625	76,072	58,9	28,805
70	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	150	0,054	0,06	5,206	21,81	0,002	0,001	2,4			0,051	2,5	1,32	0,72
5	4. Булочка домашняя	70	6,318	7,094	39,894	249,267	0,103	0,134	0,65	0,048	0,05	0,728	71,389	93,913	14,728
	Всего:	390	11,872	13,293	53,992	385,464	0,238	0,436	75,947	0,794	0,07	3,654	177,46 1	250,13 3	50,253
	Всего за 7й день:		58,013	59,684	162,499	1415,386	0,947	2,207	90,638	2,171	0,258	26,138	869,67 4	1237,9 23	202,92 8
	День 8														

№ 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
	Завтрак														
27	1. Каша гречневая молочная жидкая	150	4,659	5,02	17,419	135,091	0,1	0,178	1,3	0,018	0,025	1,041	123,10 2	131,80 3	41,72
33	2. Кофейный напиток	150	3,02	2,547	10,621	78,359	0,04	0,15	1,3			0,115	120,1	90	14
9	3. Бутерброд с сыром	45	4,338	7,661	15,94	141,928	0,118	0,092		0,063	0,116	10,303	101,4	71,26	9,8
	Всего:	345	12,017	15,228	43,98	355,378	0,257	0,42	2,6	0,081	0,141	11,459	344,60 2	293,06 3	65,52
	2й Завтрак														
1	1. Апельсин	100	0,905	0,201	8,141	40,2	0,04	0,03	60,3			0,302	34,17	23,115	13,065
	Всего:	100	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 бобовыми (фасоль) на курином бульоне	150	5,343	5,671	13,838	125,687	0,118	0,064	6,863	1,027	0,015	1,233	29,74	98,34	26,615
	2. Суфле из печени	100	17,473	11,045	10,825	212,95	0,189	1,44	6,666	2,773	0,04	5,474	76,569	308,29 8	23,703
35	3. Макароны отварные с маслом	100	2,75	2,334	17,78	103,127	0,034	0,009		0,018	0,025	0,39	4,932	21,693	3,898
65	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	0,151	0,061				0,648	9,72	44,28	16,56
	5. Компот из свежих фруктов	150	0,146	0,151	7,689	31,917	0,01	0,006	4,44	0,008	0,145	0,623	5,859	3,894	2,916
	6. салат из квашеной капусты	40	0,512	1,416	1,151	20,108	0,01	0,001	7,504			0,495	17,662	14,823	6,656
	Всего:	576	28,42	21,012	66,439	566,868	0,511	1,582	25,472	3,826	0,225	8,862	144,48 2	491,32 8	80,347
	Полдник														
	1. Жаркое по-домашнему с курой	170	8,405	9,226	20,014	197,192	0,181	0,125	17,248	1,716	0,02	1,666	30,723	133,49 5	39,969
3	2. Батон нарезной обогащенный	35	2,51	0,945	18,55	82,25	0,133	0,074				11,9	8,05	22,75	5,95
30	3. Компот из сухофруктов	150	0,255		10,548	42,994	0,002	0,005	0,232			0,71	12,954	8,917	3,474
	Всего:	355	11,17	10,171	49,113	322,436	0,316	0,203	17,479	1,716	0,02	14,276	51,726	165,16 1	49,393
	Всего за 8й день:		52,51	46,611	167,671	1284,881	1,125	2,234	105,85 1	5,623	0,386	34,899	574,98	972,66 6	208,32 5
	День 9														
	Завтрак														

№ 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
43	1. Пудинг из творога с яблоками	130/20	16,565	12,062	24,735	274,137	0,084	0,544	1,634	0,143	0,192	1,546	224,44	198,64 3	32,052
18	2. Какао с молоком	150	3,118	2,658	10,042	77,255	0,04	0,15	1,3			1,447	120,59 5	95,895	15,719
7	3. Бутерброд с маслом	35	2,535	5,07	18,59	119,65	0,133	0,074		0,035	0,05	11,9	8,55	23,75	5,95
	Всего:	335	22,218	19,791	53,367	471,042	0,258	0,768	2,934	0,178	0,242	14,893	353,58 5	318,28 8	53,721
	2й Завтрак														
69	1. Яблоко свежее	96,8	0,387	0,387	9,486	39,494	0,029	0,019	9,68	0,029	0,532	2,13	14,52	10,648	8,712
	Всего:	96,8	0,387	0,387	9,486	39,494	0,029	0,019	9,68	0,029	0,532	2,13	14,52	10,648	8,712
	Обед														
	1. Рассольник на курином бульоне	150	3,682	6,881	9,942	117,033	0,084	0,056	7,058	1,374	0,015	0,897	23,862	66,402	21,89
12	2. Греча отварная	100	3,538	4,162	16,816	118,888	0,092	0,048		0,028	0,04	1,731	5,627	77,8	51,678
	3. Котлета из говядины	60	16,846	11,894	13,412	224,998	0,14	0,259	0,608	0,064	0,225	5,316	30,818	202,48 3	26,446
65	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	0,151	0,061				0,648	9,72	44,28	16,56
30	5. Компот из сухофруктов	150	0,255		10,548	42,994	0,002	0,005	0,232			0,71	12,954	8,917	3,474
	Всего:	496	26,516	23,333	65,874	576,994	0,47	0,428	7,898	1,466	0,28	9,302	82,981	399,88 2	120,04 8
	Полдник														
	1. Мясные ёжики	60	10,538	5,322	9,36	125,867	0,033	0,138	0,588	0,075		0,916	19,273	78,83	10,363
20	2. Капуста тушеная	150	2,961	3,839	8,752	82,987	0,097	0,081	72,897	0,622	0,02	1,625	76,072	58,9	28,805
66	3. Чай с сахаром и лимоном	150	0,054	0,06	5,206	21,81	0,002	0,001	2,4			0,051	2,5	1,32	0,72
3	4. Батон нарезной обогащенный	35	2,51	0,945	18,55	82,25	0,133	0,074				11,9	8,05	22,75	5,95
	Всего:	395	16,062	10,166	41,868	312,914	0,266	0,294	75,885	0,697	0,02	14,492	105,89 5	161,80 1	45,839
	Всего за 9й день:		65,183	53,677	170,595	1400,444	1,022	1,51	96,396	2,37	1,074	40,817	556,98 1	890,61 9	228,31 9
	День 10														
	Завтрак														
22	1. Каша вязкая манная молочная	150	4,34	4,701	18,597	134,814	0,059	0,156	1,3	0,018	0,025	0,251	123,10 2	102,28 1	16,495
33	2. Кофейный напиток	150	3,02	2,547	10,621	78,359	0,04	0,15	1,3			0,115	120,1	90	14

№ 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
9	3. Бутерброд с сыром	45	4,338	7,661	15,94	141,928	0,118	0,092		0,063	0,116	10,303	101,4	71,26	9,8
	Всего:	345	11,698	14,909	45,158	355,101	0,217	0,397	2,6	0,081	0,141	10,669	344,602	263,541	40,295
	2й Завтрак														
17	1. Йогурт питьевой	160	4,509	4,026	13,687	138,477	0,064	0,322	0,966	0,032		0,161	191,614	146,528	22,543
40	2. Печенье	18	1,35	1,764	13,392	75,06	0,014	0,009		1,8	0,63	0,378	5,22	16,2	3,6
	Всего:	178	5,859	5,79	27,079	213,537	0,079	0,331	0,966	1,832	0,63	0,539	196,834	162,728	26,143
	Обед														
4	1. Борщ с капустой и картофелем	150	3,978	5,312	12,031	109,878	0,087	0,072	15,633	0,619		1,27	38,192	69,033	26,524
44	2. Пюре картофельное	110	3,013	3,797	15,982	110,443	0,081	0,094	2,85	0,021	0,03	0,748	57,965	79,108	23,233
47	3. Тефтели рыбные в молочном соусе	60/30	14,864	5,323	13,52	157,126	0,087	0,11	1,52	0,036	0,015	5,531	37,906	58,858	9,114
65	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	0,151	0,061				0,648	9,72	44,28	16,56
	5. Компот из свежих фруктов	150	0,146	0,151	7,689	31,917	0,01	0,006	4,44	0,008	0,145	0,623	5,859	3,894	2,916
	6. салат из соленых огурцов с луком и зеленым горошком	40	1,555	1,148	1,676	23,232	0,019	0,009	2,088			0,584	13,823	19,91	3,973
	Всего:	576	25,753	16,127	66,054	505,676	0,435	0,352	26,531	0,683	0,19	9,404	163,465	275,083	82,319
	Полдник														
	1. Пирожок с капустой и яйцом	60	6,521	7,589	25,194	195,744	0,114	0,283	17,13	0,153	0,04	1,962	60,926	141,882	17,592
51	2. Салат из свеклы	40	0,582	1,235	3,303	26,654	0,006	0,013	1,65			0,502	13,431	15,432	7,895
66	3. Чай с сахаром и лимоном	150	0,054	0,06	5,206	21,81	0,002	0,001	2,4			0,051	2,5	1,32	0,72
	Всего:	250	7,157	8,884	33,704	244,209	0,122	0,297	21,18	0,153	0,04	2,516	76,857	158,634	26,207
	Всего за 10й день:		50,466	45,709	171,994	1318,523	0,853	1,377	51,277	2,749	1,001	23,128	781,757	859,986	174,964
	Всего за 10 дней:		560,989	504,178	1651,963	13311,413	9,291	16,808	695,092	42,697	8,159	287,882	6759,545	9289,861	1950,226
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:		16,9	34,1	49,6										