

Утверждено:  
Заведующий МДОУ д/с-10  
Васильева Ю.В.

Десятидневное меню: Сад 12 ч - Меню лето, сад МДОУ 10, 2023

№ 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
<b>День 1</b>															
<b>Завтрак</b>															
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
47	3. Печенье	25	1,875	2,45	18,6	104,25	0,02	0,013		2,5	0,875	0,525	7,25	22,5	5
	<b>Всего:</b>	<b>385</b>	<b>10,269</b>	<b>11,151</b>	<b>49,009</b>	<b>337,753</b>	<b>0,144</b>	<b>0,303</b>	<b>1,196</b>	<b>2,521</b>	<b>0,905</b>	<b>2,947</b>	<b>259,428</b>	<b>261,246</b>	<b>55,114</b>
<b>2й Завтрак</b>															
44	1. Ряженка	174,6	4,889	6,984	7,333	116,982	0,017	0,122	0,035	0,052		0,122	144,394	107,03	16,238
42	2. Пряник	30	1,86	0,6	23,13	104,4									
	<b>Всего:</b>	<b>204,6</b>	<b>6,749</b>	<b>7,584</b>	<b>30,463</b>	<b>221,382</b>	<b>0,017</b>	<b>0,122</b>	<b>0,035</b>	<b>0,052</b>		<b>0,122</b>	<b>144,394</b>	<b>107,03</b>	<b>16,238</b>
<b>Обед</b>															
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
30	5. Кисель из яблок	180	0,072	0,062	12,768	51,869	0,004	0,003	0,704	0,003	0,097	0,358	4,622	5,842	1,378
	<b>Всего:</b>	<b>638</b>	<b>22,522</b>	<b>27,92</b>	<b>76,786</b>	<b>639,418</b>	<b>0,427</b>	<b>0,489</b>	<b>3,879</b>	<b>2,2</b>	<b>0,137</b>	<b>12,633</b>	<b>87,631</b>	<b>368,601</b>	<b>79,685</b>
<b>Полдник</b>															
21	1. Капуста тушеная	190	3,932	8,091	10,881	132,195	0,1	0,096	40,865	1,094	0,05	1,948	95,545	71,68	35,894
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

№ 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	Са	Р	Mg
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
	<b>Всего:</b>	<b>460</b>	<b>12,862</b>	<b>17,565</b>	<b>56,194</b>	<b>435,292</b>	<b>0,242</b>	<b>0,458</b>	<b>44,715</b>	<b>1,266</b>	<b>0,1</b>	<b>3,989</b>	<b>197,734</b>	<b>263,353</b>	<b>57,582</b>
	<b>Всего за 1й день:</b>		<b>52,401</b>	<b>64,22</b>	<b>212,452</b>	<b>1633,844</b>	<b>0,831</b>	<b>1,373</b>	<b>49,826</b>	<b>6,04</b>	<b>1,142</b>	<b>19,691</b>	<b>689,187</b>	<b>1000,229</b>	<b>208,619</b>
	<b>День 2</b>														
	<b>Завтрак</b>														
38	1. Омлет натуральный	120	11,265	12,555	2,331	167,31	0,152	0,928	0,208	0,521	0,03	5,035	152,54	415,92	28,872
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
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
49	4. Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,907	1,627	4,177	38,863	0,068	0,031	6,336			0,447	13,042	39,149	13,07
	<b>Всего:</b>	<b>390</b>	<b>20,169</b>	<b>18,227</b>	<b>46,135</b>	<b>414,279</b>	<b>0,444</b>	<b>1,208</b>	<b>7,168</b>	<b>0,521</b>	<b>0,03</b>	<b>22,607</b>	<b>303,94</b>	<b>581,529</b>	<b>65,058</b>
	<b>2й Завтрак</b>														
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
	<b>Всего:</b>	<b>100,5</b>	<b>0,905</b>	<b>0,201</b>	<b>8,141</b>	<b>40,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>60,3</b>			<b>0,302</b>	<b>34,17</b>	<b>23,115</b>	<b>13,065</b>
	<b>Обед</b>														
55	1. Суп картофельный с бобовыми (м.г,горох) на курином бульоне	200	8,803	8,098	18,285	181,929	0,262	0,102	7,468	1,311	0,025	2,224	35,95	116,613	37,735
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
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
33	4. Тефтели	80	15,968	10,97	8,642	194,762	0,135	0,184	1,332	0,028	0,257	4,319	27,508	182,398	27,001
	5. 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
48	6. Салат из белокачанной капусты	60	1,13	2,074	3,707	38,736	0,04	0,036	25,254	1,35		0,625	31,292	26,053	14,086
	7. 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	8. Компот из сухофруктов	180	0,308		12,648	51,561	0,003	0,006	0,28			0,858	15,659	10,78	4,2
	<b>Всего:</b>	<b>768</b>	<b>34,974</b>	<b>28,36</b>	<b>98,091</b>	<b>779,122</b>	<b>0,849</b>	<b>0,57</b>	<b>41,911</b>	<b>2,725</b>	<b>0,32</b>	<b>18,406</b>	<b>200,547</b>	<b>511,915</b>	<b>138,712</b>
	<b>Полдник</b>														
16	1. Запеканка творожная	100	19,943	13,576	15,855	265,439	0,072	0,53	0,33	0,146	0,05	1,121	173,244	151,632	26,736

№ 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
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
30	3. Кисель из яблок	180	0,072	0,062	12,768	51,869	0,004	0,003	0,704	0,003	0,097	0,358	4,622	5,842	1,378
69	4. Яблоко свежее	88	0,4	0,4	9,8	40,8	0,03	0,02	10	0,03	0,55	2,2	15	11	9
	<b>Всего:</b>	<b>398</b>	<b>22,574</b>	<b>16,588</b>	<b>55,072</b>	<b>456,509</b>	<b>0,124</b>	<b>0,667</b>	<b>11,334</b>	<b>0,194</b>	<b>0,766</b>	<b>3,739</b>	<b>284,965</b>	<b>234,174</b>	<b>47,314</b>
	<b>Всего за 2й день:</b>		<b>78,621</b>	<b>63,375</b>	<b>207,439</b>	<b>1690,109</b>	<b>1,457</b>	<b>2,476</b>	<b>120,713</b>	<b>3,44</b>	<b>1,116</b>	<b>45,053</b>	<b>823,623</b>	<b>1350,732</b>	<b>264,149</b>
	<b>День 3</b>														
	<b>Завтрак</b>														
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
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
	<b>Всего:</b>	<b>419,1</b>	<b>14,813</b>	<b>20,015</b>	<b>53,619</b>	<b>443,148</b>	<b>0,279</b>	<b>0,432</b>	<b>1,196</b>	<b>0,12</b>	<b>0,209</b>	<b>16,658</b>	<b>398,165</b>	<b>337,835</b>	<b>74,972</b>
	<b>2й Завтрак</b>														
69	1. Яблоко свежее	88	0,4	0,4	9,8	40,8	0,03	0,02	10	0,03	0,55	2,2	15	11	9
	<b>Всего:</b>	<b>88</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>40,8</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>	<b>0,03</b>	<b>0,55</b>	<b>2,2</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>9</b>
	<b>Обед</b>														
54	1. Свекольник на курином бульоне	200	4,77	9,574	12,839	155,258	0,088	0,08	11,996	1,051	0,03	1,403	37,484	84,629	28,592
	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	20,715	12,085	11,355	237,367	0,223	1,731	7,477	3,301	0,04	6,711	79,976	372,05	27,065
	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
	<b>Всего:</b>	<b>645</b>	<b>32,464</b>	<b>25,017</b>	<b>81,182</b>	<b>678,586</b>	<b>0,551</b>	<b>1,906</b>	<b>19,753</b>	<b>4,373</b>	<b>0,1</b>	<b>10,339</b>	<b>152,257</b>	<b>553,685</b>	<b>86,125</b>
	<b>Полдник</b>														
33	1. 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
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
3	3. Батон нарезной обогащенный	40	2,868	1,08	21,2	94	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
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

№ 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
5	5. 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
	<b>Всего:</b>	<b>430</b>	<b>26,898</b>	<b>15,703</b>	<b>88,341</b>	<b>586,727</b>	<b>0,367</b>	<b>0,393</b>	<b>6,653</b>	<b>0,11</b>	<b>0,05</b>	<b>21,059</b>	<b>125,513</b>	<b>217,172</b>	<b>42,651</b>
	<b>Всего за 3й день:</b>		<b>74,575</b>	<b>61,135</b>	<b>232,942</b>	<b>1749,26</b>	<b>1,227</b>	<b>2,751</b>	<b>37,602</b>	<b>4,632</b>	<b>0,909</b>	<b>50,255</b>	<b>690,93</b>	<b>1119,692</b>	<b>212,747</b>
	<b>День 4</b>														
	<b>Завтрак</b>														
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	120,045	101,372	16,499
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
8	3. Бутерброд с повидлом	50	2,933	5,205	27,77	156,4	0,153	0,087	0,05	0,035	0,05	13,73	11,1	27,9	7,5
	<b>Всего:</b>	<b>410</b>	<b>11,275</b>	<b>12,969</b>	<b>63,436</b>	<b>402,509</b>	<b>0,239</b>	<b>0,369</b>	<b>1,246</b>	<b>0,056</b>	<b>0,08</b>	<b>14,138</b>	<b>258,003</b>	<b>223,232</b>	<b>38,615</b>
	<b>2й Завтрак</b>														
17	1. Йогурт питьевой	174,6	4,889	4,365	14,841	150,156	0,07	0,349	1,048	0,035		0,175	207,774	158,886	24,444
47	2. Печенье	25	1,875	2,45	18,6	104,25	0,02	0,013		2,5	0,875	0,525	7,25	22,5	5
	<b>Всего:</b>	<b>199,6</b>	<b>6,764</b>	<b>6,815</b>	<b>33,441</b>	<b>254,406</b>	<b>0,09</b>	<b>0,362</b>	<b>1,048</b>	<b>2,535</b>	<b>0,875</b>	<b>0,7</b>	<b>215,024</b>	<b>181,386</b>	<b>29,444</b>
	<b>Обед</b>														
	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
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	103,667	68,904
	3. Гуляш из курицы	80/75	15,6	9,397	6,519	163,509	0,032	0,025	6,912			0,445	7,807	20,37	8,757
	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
	<b>Всего:</b>	<b>700</b>	<b>35,606</b>	<b>22,481</b>	<b>68,442</b>	<b>609,091</b>	<b>0,392</b>	<b>0,201</b>	<b>10,145</b>	<b>0,752</b>	<b>0,075</b>	<b>4,907</b>	<b>60,863</b>	<b>224,398</b>	<b>116,261</b>
	<b>Полдник</b>														
	1. Жаркое по домашнему с курой	220	9,639	10,585	26,028	232,587	0,228	0,152	22,378	2,467	0,03	2,066	39,843	161,236	51,151
3	2. Батон нарезной обогащенный	40	2,868	1,08	21,2	94	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
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	Р	Mg
	<b>Всего:</b>	<b>440</b>	<b>12,579</b>	<b>11,745</b>	<b>52,506</b>	<b>349,017</b>	<b>0,383</b>	<b>0,237</b>	<b>25,578</b>	<b>2,467</b>	<b>0,03</b>	<b>15,729</b>	<b>52,343</b>	<b>188,996</b>	<b>58,911</b>
	<b>Всего за 4й день:</b>		<b>66,223</b>	<b>54,01</b>	<b>217,825</b>	<b>1615,022</b>	<b>1,104</b>	<b>1,169</b>	<b>38,017</b>	<b>5,81</b>	<b>1,06</b>	<b>35,474</b>	<b>586,234</b>	<b>818,012</b>	<b>243,231</b>
	<b>День 5</b>														
	<b>Завтрак</b>														
24	1. Каша вязкая молочная "Дружба"	180	4,563	5,232	21,211	150,183	0,064	0,138	0,572	0,021	0,03	0,398	119,304	116,419	23,708
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
	<b>Всего:</b>	<b>419,1</b>	<b>14,237</b>	<b>17,36</b>	<b>54,916</b>	<b>422,126</b>	<b>0,256</b>	<b>0,409</b>	<b>1,196</b>	<b>0,099</b>	<b>0,179</b>	<b>15,906</b>	<b>397,468</b>	<b>320,724</b>	<b>54,275</b>
	<b>2й Завтрак</b>														
69	1. Яблоко свежее	88	0,4	0,4	9,8	40,8	0,03	0,02	10	0,03	0,55	2,2	15	11	9
	<b>Всего:</b>	<b>88</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>40,8</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>	<b>0,03</b>	<b>0,55</b>	<b>2,2</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>9</b>
	<b>Обед</b>														
45	1. Рассольник на курином бульоне	200	4,852	9,403	10,164	143,609	0,09	0,057	6,478	0,035	0,025	1,025	21,014	76,642	20,139
	2. Мясо куриное тушеное с овощами	200	9,741	11,295	23,032	230,113	0,228	0,166	57,043	1,991	0,04	2,445	72,47	159,271	53,548
51	3. Салат из свежих огурцов	60	0,505	1,065	1,742	18,524	0,019	0,023	6			0,536	14,136	25,872	8,4
	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
30	5. Кисель из яблок	180	0,072	0,062	12,768	51,869	0,004	0,003	0,704	0,003	0,097	0,358	4,622	5,842	1,378
	<b>Всего:</b>	<b>685</b>	<b>17,915</b>	<b>22,32</b>	<b>66,65</b>	<b>535,465</b>	<b>0,53</b>	<b>0,325</b>	<b>70,225</b>	<b>2,029</b>	<b>0,162</b>	<b>5,173</b>	<b>124,392</b>	<b>322,978</b>	<b>104,165</b>
	<b>Полдник</b>														
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
29	2. Кефир	174,6	5,22	5,76	7,2	106,2						0,18	216	171	25,2
	3. Салат овощной с зеленым горошком	100	4,115	4,495	8,723	91,749	0,099	0,258	4,427	1,421		1,83	45,907	136,895	25,337
3	4. Батон нарезной обогащенный	40	2,868	1,08	21,2	94	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
	<b>Всего:</b>	<b>384,6</b>	<b>23,103</b>	<b>18,933</b>	<b>74,398</b>	<b>553,386</b>	<b>0,359</b>	<b>0,587</b>	<b>4,747</b>	<b>1,481</b>	<b>0,02</b>	<b>16,599</b>	<b>353,687</b>	<b>439,787</b>	<b>74,792</b>

№ 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
	<b>Всего за 5й день:</b>		55,654	59,013	205,764	1551,777	1,175	1,341	86,168	3,639	0,911	39,878	890,54 7	1094,4 89	242,23 2
	<b>День 6</b>														
	<b>Завтрак</b>														
26	1. Каша вязкая пшеничная 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
47	3. Печенье	25	1,875	2,45	18,6	104,25	0,02	0,013		2,5	0,875	0,525	7,25	22,5	5
	<b>Всего:</b>	385	10,226	10,557	52,329	345,737	0,14	0,295	1,196	2,521	0,905	1,179	254,90 3	239,31 3	45,882
	<b>2й Завтрак</b>														
69	1. Яблоко свежее	88	0,4	0,4	9,8	40,8	0,03	0,02	10	0,03	0,55	2,2	15	11	9
	<b>Всего:</b>	88	0,4	0,4	9,8	40,8	0,03	0,02	10	0,03	0,55	2,2	15	11	9
	<b>Обед</b>														
57	1. Суп картофельный с клёцками	200	8,689	8,05	28,176	220,054	0,124	0,172	2,745	0,689	0,02	1,667	33,515	133,06 7	23,797
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
35	3. 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	4. 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
	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
	<b>Всего:</b>	735	32,334	23,359	94,236	713,972	0,469	0,398	12,765	1,21	0,05	5,301	159,90 5	338,76 5	95,411
	<b>Полдник</b>														
	1. Капуста тушенная с куриным мясом и рисом	220	10,987	16,984	30,188	318,178	0,176	0,171	84,658	2,238	0,08	2,701	103,83 4	171,86 5	58,199
3	2. Батон нарезной обогащенный	40	2,868	1,08	21,2	94	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
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
	<b>Всего:</b>	440	13,927	18,144	56,666	434,608	0,331	0,257	87,858	2,238	0,08	16,364	116,33 4	199,62 5	65,959
	<b>Всего за 6й день:</b>		56,887	52,46	213,031	1535,117	0,97	0,969	111,81 9	5,999	1,585	25,044	546,14 2	788,70 2	216,25 2
	<b>День 7</b>														

№ 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		
	<b>Завтрак</b>																
38	1. Омлет натуральный	120	11,265	12,555	2,331	167,31	0,152	0,928	0,208	0,521	0,03	5,035	152,54	415,92	28,872		
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		
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		
49	4. Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,907	1,627	4,177	38,863	0,068	0,031	6,336			0,447	13,042	39,149	13,07		
	<b>Всего:</b>	<b>390</b>	<b>20,295</b>	<b>18,366</b>	<b>45,474</b>	<b>413,174</b>	<b>0,444</b>	<b>1,208</b>	<b>7,168</b>	<b>0,521</b>	<b>0,03</b>	<b>24,235</b>	<b>304,54 5</b>	<b>588,73 4</b>	<b>67,159</b>		
	<b>2й Завтрак</b>																
44	1. Ряженка	174,6	4,889	6,984	7,333	116,982	0,017	0,122	0,035	0,052		0,122	144,39 4	107,03	16,238		
42	2. Пряник	30	1,86	0,6	23,13	104,4											
	<b>Всего:</b>	<b>204,6</b>	<b>6,749</b>	<b>7,584</b>	<b>30,463</b>	<b>221,382</b>	<b>0,017</b>	<b>0,122</b>	<b>0,035</b>	<b>0,052</b>		<b>0,122</b>	<b>144,39 4</b>	<b>107,03</b>	<b>16,238</b>		
	<b>Обед</b>																
	1. Суп с макаронными изделиями и курой	200	4,962	6,232	15,885	140,242	0,06	0,051	1,403	1,033	0,02	0,604	14,494	55,74	11,843		
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		
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		
51	4. Салат из свежих огурцов	60	0,505	1,065	1,742	18,524	0,019	0,023	6			0,536	14,136	25,872	8,4		
	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		
30	6. Кисель из яблок	180	0,072	0,062	12,768	51,869	0,004	0,003	0,704	0,003	0,097	0,358	4,622	5,842	1,378		
	<b>Всего:</b>	<b>717</b>	<b>26,125</b>	<b>16,355</b>	<b>78,492</b>	<b>566,562</b>	<b>0,324</b>	<b>0,316</b>	<b>8,25</b>	<b>1,16</b>	<b>0,187</b>	<b>3,444</b>	<b>79,052 5</b>	<b>265,59 5</b>	<b>65,099</b>		
	<b>Полдник</b>																
	1. Жаркое по домашнему с курой	220	9,639	10,585	26,028	232,587	0,228	0,152	22,378	2,467	0,03	2,066	39,843	161,23 6	51,151		
3	2. Батон нарезной обогащенный	40	2,868	1,08	21,2	94	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8		
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		
	<b>Всего:</b>	<b>440</b>	<b>12,579</b>	<b>11,745</b>	<b>52,506</b>	<b>349,017</b>	<b>0,383</b>	<b>0,237</b>	<b>25,578</b>	<b>2,467</b>	<b>0,03</b>	<b>15,729</b>	<b>52,343 6</b>	<b>188,99 6</b>	<b>58,911</b>		
	<b>Всего за 7й день:</b>		<b>65,748</b>	<b>54,05</b>	<b>206,934</b>	<b>1550,135</b>	<b>1,169</b>	<b>1,884</b>	<b>41,03</b>	<b>4,201</b>	<b>0,247</b>	<b>43,531</b>	<b>580,33 5</b>	<b>1150,3 55</b>	<b>207,40 7</b>		

№ 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
	<b>День 8</b>														
	<b>Завтрак</b>														
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
	<b>Всего:</b>	<b>419,1</b>	<b>14,686</b>	<b>19,876</b>	<b>54,28</b>	<b>444,252</b>	<b>0,279</b>	<b>0,432</b>	<b>1,196</b>	<b>0,119</b>	<b>0,209</b>	<b>15,03</b>	<b>397,555</b>	<b>330,63</b>	<b>72,871</b>
	<b>2й Завтрак</b>														
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
	<b>Всего:</b>	<b>100,5</b>	<b>0,905</b>	<b>0,201</b>	<b>8,141</b>	<b>40,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>60,3</b>			<b>0,302</b>	<b>34,17</b>	<b>23,115</b>	<b>13,065</b>
	<b>Обед</b>														
56	1. Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на курином бульоне	200	8,711	7,545	19,826	176,083	0,173	0,091	6,938	1,168	0,02	1,894	46,039	155,265	38,343
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	20,715	12,085	11,355	237,367	0,223	1,731	7,477	3,301	0,04	6,711	79,976	372,05	27,065
	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
	<b>Всего:</b>	<b>675</b>	<b>36,057</b>	<b>24,112</b>	<b>82,337</b>	<b>684,812</b>	<b>0,703</b>	<b>2,012</b>	<b>21,507</b>	<b>4,49</b>	<b>0,09</b>	<b>11,232</b>	<b>219,279</b>	<b>688,161</b>	<b>119,198</b>
	<b>Полдник</b>														
50	1. Пудинг из творога с яблоками	150	20,615	13,783	20,479	288,762	0,093	0,592	2,608	0,146	0,282	1,963	224,677	187,155	34,805
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
29	3. Кефир	174,6	5,22	5,76	7,2	106,2						0,18	216	171	25,2
	4. Салат овощной с зеленым горошком	100	4,115	4,495	8,723	91,749	0,099	0,258	4,427	1,421		1,83	45,907	136,895	25,337
3	5. Батон нарезной обогащенный	40	2,868	1,08	21,2	94	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
	<b>Всего:</b>	<b>494,6</b>	<b>34,978</b>	<b>27,668</b>	<b>74,252</b>	<b>679,111</b>	<b>0,361</b>	<b>1,048</b>	<b>7,335</b>	<b>1,582</b>	<b>0,351</b>	<b>17,633</b>	<b>587,884</b>	<b>586,75</b>	<b>102,343</b>
	<b>Всего за 8й день:</b>		<b>86,626</b>	<b>71,857</b>	<b>219,009</b>	<b>1848,375</b>	<b>1,384</b>	<b>3,521</b>	<b>90,337</b>	<b>6,191</b>	<b>0,65</b>	<b>44,197</b>	<b>1238,888</b>	<b>1628,657</b>	<b>307,477</b>
	<b>День 9</b>														



№ 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		
	<b>Завтрак</b>																
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
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
8	3. Бутерброд с повидлом	50	2,933	5,205	27,77	156,4	0,153	0,087	0,05	0,035	0,05	13,73	11,1	27,9			7,5
	<b>Всего:</b>	<b>410</b>	<b>11,401</b>	<b>13,108</b>	<b>62,775</b>	<b>401,404</b>	<b>0,239</b>	<b>0,369</b>	<b>1,246</b>	<b>0,056</b>	<b>0,08</b>	<b>15,766</b>	<b>258,60 8</b>	<b>230,43 7</b>			<b>40,716</b>
	<b>2й Завтрак</b>																
69	1. Яблоко свежее	88	0,4	0,4	9,8	40,8	0,03	0,02	10	0,03	0,55	2,2	15	11			9
	<b>Всего:</b>	<b>88</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>40,8</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>	<b>0,03</b>	<b>0,55</b>	<b>2,2</b>	<b>15</b>	<b>11</b>			<b>9</b>
	<b>Обед</b>																
68	1. Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	5,485	9,626	14,149	161,265	0,13	0,101	36,438	1,186	0,03	1,506	47,551	91,731			32,299
	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. Котлета из говядины	70	18,28	13,487	17,744	260,915	0,165	0,281	0,802	0,064	0,237	7,109	35,236	216,78 5			28,966
54	4. 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
	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
	<b>Всего:</b>	<b>675</b>	<b>31,589</b>	<b>28,522</b>	<b>93,686</b>	<b>749,198</b>	<b>0,544</b>	<b>0,496</b>	<b>39,92</b>	<b>1,271</b>	<b>0,297</b>	<b>11,571</b>	<b>137,11 9</b>	<b>427,96 8</b>			<b>103,21 7</b>
	<b>Полдник</b>																
21	1. Капуста тушеная	190	3,932	8,091	10,881	132,195	0,1	0,096	40,865	1,094	0,05	1,948	95,545	71,68			35,894
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
	<b>Всего:</b>	<b>460</b>	<b>12,862</b>	<b>17,565</b>	<b>56,194</b>	<b>435,292</b>	<b>0,242</b>	<b>0,458</b>	<b>44,715</b>	<b>1,266</b>	<b>0,1</b>	<b>3,989</b>	<b>197,73 4</b>	<b>263,35 3</b>			<b>57,582</b>
	<b>Всего за 9й день:</b>		<b>56,252</b>	<b>59,594</b>	<b>222,455</b>	<b>1626,694</b>	<b>1,056</b>	<b>1,343</b>	<b>95,881</b>	<b>2,623</b>	<b>1,027</b>	<b>33,525</b>	<b>608,46 1</b>	<b>932,75 8</b>			<b>210,51 5</b>
	<b>День 10</b>																
	<b>Завтрак</b>																

№ 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
27	1. Каша вязкая рисовая молочная	180	4,186	5,052	21,819	149,485	0,042	0,138	0,572	0,021	0,03	0,266	117,81 5	109,98 5	21,15
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
	<b>Всего:</b>	<b>419,1</b>	<b>13,733</b>	<b>17,04</b>	<b>56,186</b>	<b>422,533</b>	<b>0,234</b>	<b>0,409</b>	<b>1,196</b>	<b>0,098</b>	<b>0,179</b>	<b>14,146</b>	<b>395,37 3</b>	<b>307,08 5</b>	<b>49,616</b>
	<b>2й Завтрак</b>														
17	1. Йогурт питьевой	174,6	4,889	4,365	14,841	150,156	0,07	0,349	1,048	0,035		0,175	207,77 4	158,88 6	24,444
47	2. Печенье	25	1,875	2,45	18,6	104,25	0,02	0,013		2,5	0,875	0,525	7,25	22,5	5
	<b>Всего:</b>	<b>199,6</b>	<b>6,764</b>	<b>6,815</b>	<b>33,441</b>	<b>254,406</b>	<b>0,09</b>	<b>0,362</b>	<b>1,048</b>	<b>2,535</b>	<b>0,875</b>	<b>0,7</b>	<b>215,02 4</b>	<b>181,38 6</b>	<b>29,444</b>
	<b>Обед</b>														
4	1. Борщ с капустой и картофелем	200	6,011	10,208	12,216	162,727	0,088	0,091	12,99	0,558	0,02	1,509	43,121	90,326	29,341
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	107,19 9	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
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
	<b>Всего:</b>	<b>695</b>	<b>31,008</b>	<b>23,223</b>	<b>85,828</b>	<b>663,007</b>	<b>0,538</b>	<b>0,492</b>	<b>26,531</b>	<b>0,666</b>	<b>0,07</b>	<b>12,079</b>	<b>191,76 8</b>	<b>358,37 2</b>	<b>101,59 9</b>
	<b>Полдник</b>														
55	1. Творожно-вермишелевая запеканка	150	27,003	16,234	15,021	314,196	0,078	0,688	0,297	0,142	0,03	1,126	227,14 1	168,54 7	33,368
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
30	3. Кисель из яблок	180	0,072	0,062	12,768	51,869	0,004	0,003	0,704	0,003	0,097	0,358	4,622	5,842	1,378
	<b>Всего:</b>	<b>360</b>	<b>29,235</b>	<b>18,846</b>	<b>44,439</b>	<b>464,465</b>	<b>0,1</b>	<b>0,805</b>	<b>1,301</b>	<b>0,16</b>	<b>0,196</b>	<b>1,543</b>	<b>323,86 3</b>	<b>240,09</b>	<b>44,946</b>
	<b>Всего за 10й день:</b>		<b>80,739</b>	<b>65,925</b>	<b>219,893</b>	<b>1804,411</b>	<b>0,963</b>	<b>2,067</b>	<b>30,076</b>	<b>3,459</b>	<b>1,32</b>	<b>28,468</b>	<b>1126,0 28</b>	<b>1086,9 33</b>	<b>225,60 4</b>
	<b>Всего за 10 дней:</b>		<b>673,727</b>	<b>605,639</b>	<b>2157,745</b>	<b>16604,745</b>	<b>11,336</b>	<b>18,894</b>	<b>701,46 8</b>	<b>46,034</b>	<b>9,964</b>	<b>365,11 6</b>	<b>7780,3 74</b>	<b>10970, 56</b>	<b>2338,2 32</b>
	<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:</b>		<b>16,2</b>	<b>32,8</b>	<b>52</b>										