

Утверждаю:
Заведующий МДОУ №10
Васильева Ю.В.



Десятидневное меню: Ясли 12ч - Меню лето, ясли 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
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	15	1,125	1,47	11,16	62,55	0,012	0,008		1,5	0,525	0,315	4,35	13,5	3
	Всего:	315	8,695	9,559	37,028	271,165	0,155	0,322	2,6	1,518	0,55	2,378	252,555	245,815	50,779
2й Завтрак															
47	1. Ряженка	145,5	4,2	4,8	6,3	90	0,03	0,195	0,45	0,06		0,15	186	138	21
42	2. Пряник	17	1,054	0,34	13,107	59,16									
	Всего:	162,5	5,254	5,14	19,407	149,16	0,03	0,195	0,45	0,06		0,15	186	138	21
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
29	5. Кисель из яблок	150	0,084	0,08	10,803	43,512	0,006	0,004	2	0,006	0,11	0,458	4,56	4,972	1,8
	Всего:	497	18,572	25,87	59,581	539,901	0,35	0,371	4,998	2,701	0,15	9,204	71,909	298,087	67,077
Полдник															
20	1. Капуста тушеная	150	3,039	4,289	8,86	87,847	0,098	0,083	72,9	0,625	0,02	1,63	77,347	59,785	28,91
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

№ 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
5	4. Булочка домашняя	70	6,318	7,094	39,894	249,267	0,104	0,136	0,65	0,048	0,05	0,728	71,389	93,913	14,728
	Всего:	390	11,95	13,743	54,1	390,324	0,239	0,44	75,95	0,797	0,07	3,659	178,736	251,018	50,358
	Всего за 1й день:		44,472	54,312	170,116	1350,549	0,774	1,328	83,998	5,076	0,77	15,391	689,2	932,92	189,214
	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
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
49	4. Салат из зеленого горошка консервированного	30	1,43	1,095	3,133	28,023	0,051	0,023	4,752			0,335	9,781	29,362	9,803
	Всего:	325	19,755	20,162	37,224	400,232	0,4	1,262	7,222	0,535	0,05	17,44	356,431	608,112	66,353
	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 (горох) на курином бульоне	150	5,769	6,374	12,689	130,891	0,162	0,072	6,863	1,031	0,015	1,408	24,335	81,674	26,091
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
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. 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
	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
48	6. Салат из белокачанной капусты	50	0,913	1,059	3,921	29,455	0,032	0,029	20,899	1,013		0,509	25,199	20,536	11,145
65	7. 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	8. 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:	597	28,221	23,049	78,159	625,477	0,63	0,47	32,508	2,097	0,275	14,698	163,17	415,906	109,058
	Полдник														
16	1. Запеканка творожная	80	15,909	10,372	10,688	199,783	0,06	0,462	0,249	0,134	0,03	1,111	140,955	135,816	21,668

№ 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
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
29	3. Кисель из яблок	150	0,084	0,08	10,803	43,512	0,006	0,004	2	0,006	0,11	0,458	4,56	4,972	1,8
14	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
	Всего:	338	17,833	12,552	42,391	349,695	0,108	0,562	12,449	0,18	0,736	3,809	221,915	195,588	39,268
	Всего за 2й день:		66,713	55,965	165,914	1415,604	1,178	2,324	112,479	2,812	1,061	36,248	775,687	1242,72	227,744
	День 3														
	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	123,102	131,803	41,72
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	44	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:	344	12,115	15,339	43,401	354,274	0,257	0,42	2,6	0,081	0,141	12,791	345,097	298,958	67,239
	2й Завтрак														
14	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
	Всего:	88	0,4	0,4	9,8	40,8	0,03	0,02	10	0,03	0,55	2,2	15	11	9
	Обед														
	1. Свекольник на курином бульоне	150	4,293	8,19	9,628	128,409	0,071	0,067	8,85	0,842	0,02	1,076	28,996	70,502	22,018
35	2. 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
	3. Суфле из печени	100	17,04	8,953	9,423	186,707	0,182	1,424	6,284	2,766	0,03	5,432	63,508	296,776	21,79
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:	536	26,533	19,872	62,534	534,317	0,44	1,566	15,365	3,625	0,075	8,256	120,109	442,168	67,74
	Полдник														
32	1. 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
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
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

№ 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
66	4. 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	5. Булочка домашняя	70	6,318	7,094	39,894	249,267	0,104	0,136	0,65	0,048	0,05	0,728	71,389	93,913	14,728
	Всего:	355	24,134	14,39	82,574	542,205	0,336	0,349	5,372	0,098	0,05	18,955	113,703	194,062	36,784
	Всего за 3й день:		63,182	50,002	198,309	1471,595	1,064	2,354	33,337	3,834	0,816	42,201	593,918	946,188	180,763
	День 4														
	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	123,102	102,281	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
8	3. Бутерброд с повидлом	35	1,487	4,665	15,211	101,9	0,077	0,044	0,035	0,035	0,05	6,891	6,08	14,63	3,89
	Всего:	335	8,847	11,913	44,429	315,073	0,176	0,35	2,635	0,053	0,075	7,257	249,282	206,911	34,385
	2й Завтрак														
17	1. Йогурт питьевой	145,5	4,2	3,75	12,75	129	0,06	0,3	0,9	0,03		0,15	178,5	136,5	21
40	2. Печенье	15	1,125	1,47	11,16	62,55	0,012	0,008		1,5	0,525	0,315	4,35	13,5	3
	Всего:	160,5	5,325	5,22	23,91	191,55	0,072	0,308	0,9	1,53	0,525	0,465	182,85	150	24
	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
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. Гуляш из курицы	70	14,46	8,109	5,163	143,224	0,026	0,021	5,718			0,363	6,316	16,444	7,185
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:	506	30,942	19,122	55,175	508,585	0,315	0,162	9,207	0,662	0,065	3,906	50,038	178,879	91,673
	Полдник														
	1. Жаркое по-домашнему с курой	170	8,405	9,226	20,014	192,551	0,181	0,125	17,248	1,716	0,02	1,666	30,723	133,495	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
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

№ 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
	Всего:	355	10,969	10,231	43,77	296,611	0,316	0,2	19,648	1,716	0,02	13,617	41,273	157,56 5	46,639
	Всего за 4й день:		56,083	46,485	167,284	1311,819	0,88	1,019	32,389	3,96	0,685	25,244	523,44 3	693,35 4	196,69 7
	День 5														
	Завтрак														
23	1. Каша вязкая молочная "Дружба"	150	4,199	4,861	17,602	132,096	0,075	0,156	1,3	0,018	0,025	0,366	122,74 1	117,14 7	23,252
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
9	3. Бутерброд с сыром	44	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:	344	11,655	15,181	43,584	351,279	0,233	0,398	2,6	0,081	0,141	12,117	344,73 6	284,30 2	48,771
	2й Завтрак														
14	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
	Всего:	88	0,4	0,4	9,8	40,8	0,03	0,02	10	0,03	0,55	2,2	15	11	9
	Обед														
	1. Рассольник на курином бульоне	150	4,383	7,65	8,907	120,785	0,08	0,054	6,308	0,026	0,015	0,865	16,996	67,112	17,254
	2. Мясо куриное тушеное с овощами	150	9,044	9,476	17,065	187,751	0,181	0,14	44,6	1,386	0,03	1,999	55,67	136,61 2	42,148
	3. салат из свежих огурцов	40	0,37	0,747	1,254	13,185	0,014	0,017	4,437			0,397	10,407	19,039	6,212
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
29	5. Кисель из яблок	150	0,084	0,08	10,803	43,512	0,006	0,004	2	0,006	0,11	0,458	4,56	4,972	1,8
	Всего:	526	16,076	18,349	53,184	438,313	0,433	0,276	57,345	1,418	0,155	4,366	97,353	272,01 5	83,974
	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	100,46 3	15,723
28	2. Кефир	180	5,403	5,962	7,452	109,917						0,186	223,56	176,98 5	26,082
53	3. Салат овощной с зеленым горошком	64	3,798	4,457	7,099	83,899	0,089	0,253	4,058	1,813		1,727	43,095	129,64 1	22,189
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:	339	21,354	18,572	66,938	515,176	0,32	0,552	4,342	1,876	0,02	14,785	348,11 5	429,83 9	69,943

№ 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
	Всего за 5й день:		49,486	52,501	173,507	1345,568	1,015	1,245	74,287	3,404	0,866	33,468	805,203	997,155	211,688
	День 6														
	Завтрак														
25	1. Каша вязкая пшеничная молочная	150	4,506	5,02	18,029	136,893	0,098	0,156	1,3	0,018	0,025	0,486	124,072	122,794	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	15	1,125	1,47	11,16	62,55	0,012	0,008		1,5	0,525	0,315	4,35	13,5	3
	Всего:	315	8,651	9,037	39,81	277,802	0,15	0,313	2,6	1,518	0,55	0,916	248,522	226,294	42,504
	2й Завтрак														
14	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
	Всего:	88	0,4	0,4	9,8	40,8	0,03	0,02	10	0,03	0,55	2,2	15	11	9
	Обед														
21	1. Суп картофельный с клецками	150	6,865	7,532	22,916	187,03	0,098	0,136	2,017	0,676	0,02	1,321	27,856	105,522	18,986
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
34	3. 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
51	4. 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
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:	566	28,064	20,899	76,819	605,731	0,366	0,328	8,053	1,523	0,05	4,202	137,294	276,105	76,869
	Полдник														
	1. Капуста тушенная с мясом курицы и рисом	170	8,311	9,184	14,541	175,992	0,132	0,133	73,579	1,047	0,02	2,069	83,413	117,906	38,499
66	2. 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	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	10,874	10,189	38,297	280,052	0,267	0,208	75,979	1,047	0,02	14,02	93,963	141,976	45,169
	Всего за 6й день:		47,99	40,525	164,725	1204,385	0,813	0,869	96,632	4,117	1,17	21,338	494,779	655,375	173,542
	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	Са	Р	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	120,595	95,895	15,719		
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		
49	4. Салат из зеленого горошка консервированного	30	1,43	1,095	3,133	28,023	0,051	0,023	4,752			0,335	9,781	29,362	9,803		
	Всего:	325	19,853	20,274	36,645	399,128	0,4	1,262	7,222	0,535	0,05	18,772	356,926	614,007	68,072		
	2й Завтрак																
47	1. Ряженка	145,5	4,2	4,8	6,3	90	0,03	0,195	0,45	0,06		0,15	186	138	21		
42	2. Пряник	17	1,054	0,34	13,107	59,16											
	Всего:	162,5	5,254	5,14	19,407	149,16	0,03	0,195	0,45	0,06		0,15	186	138	21		
	Обед																
	1. Суп с макаронными изделиями и курой	150	3,711	5,847	10,121	108,477	0,044	0,04	1,403	1,029	0,015	0,472	12,612	44,2	10,031		
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		
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		
	4. салат из свежих огурцов	40	0,37	0,747	1,254	13,185	0,014	0,017	4,437			0,397	10,407	19,039	6,212		
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		
29	6. Кисель из яблок	150	0,084	0,08	10,803	43,512	0,006	0,004	2	0,006	0,11	0,458	4,56	4,972	1,8		
	Всего:	541	20,789	14,219	59,473	448,953	0,254	0,237	7,97	1,128	0,187	2,77	63,405	201,781	51,674		
	Полдник																
	1. Жаркое по-домашнему с курой	170	8,405	9,226	20,014	192,551	0,181	0,125	17,248	1,716	0,02	1,666	30,723	133,495	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		
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:	355	10,969	10,231	43,77	296,611	0,316	0,2	19,648	1,716	0,02	13,617	41,273	157,565	46,639		
	Всего за 7й день:		56,865	49,864	159,295	1293,851	1	1,894	35,289	3,439	0,257	35,309	647,604	1111,352	187,385		
	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	P	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	44	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:	344	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	6,239	6,455	13,838	134,689	0,123	0,072	6,863	1,03	0,015	1,305	30,524	107,3	27,679		
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		
	3. Суфле из печени	100	17,04	8,953	9,423	186,707	0,182	1,424	6,284	2,766	0,03	5,432	63,508	296,77 6	21,79		
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:	546	28,743	19,602	64,947	547,912	0,539	1,656	16,227	3,817	0,075	8,843	174,67	536,38	92,736		
	Полдник																
43	1. Пудинг из творога с яблоками	130	15,125	10,362	14,633	212,527	0,072	0,468	1,434	0,133	0,146	1,509	163,06	154,84 3	25,252		
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		
28	3. Кефир	180	5,403	5,962	7,452	109,917						0,186	223,56	176,98 5	26,082		
53	4. Салат овощной с зеленым горошком	64	3,798	4,457	7,099	83,899	0,089	0,253	4,058	1,813		1,727	43,095	129,64 1	22,189		
3	5. 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:	429	28,275	23,426	58,834	554,193	0,306	0,87	5,691	1,956	0,192	15,362	499,16 4	528,01 9	86,272		
	Всего за 8й день:		69,939	58,456	175,902	1497,683	1,143	2,976	84,818	5,853	0,407	35,966	1052,6 06	1380,5 76	257,59 3		
	День 9																

№ 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																
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		
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		
8	3. Бутерброд с повидлом	35	1,487	4,665	15,211	101,9	0,077	0,044	0,035	0,035	0,05	6,891	6,08	14,63	3,89		
	Всего:	335	8,945	12,025	43,85	313,969	0,176	0,35	2,635	0,053	0,075	8,589	249,77 7	212,80 6	36,104		
	2й Завтрак																
14	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		
	Всего:	88	0,4	0,4	9,8	40,8	0,03	0,02	10	0,03	0,55	2,2	15	11	9		
	Обед																
	1. Щи из свежей капусты на курином бульоне	150	5,058	8,236	11,274	136,569	0,109	0,09	32,673	1,044	0,02	1,302	42,704	79,95	27,409		
35	2. 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		
	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		
51	4. 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		
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:	536	27,686	24,094	71,473	607,422	0,442	0,438	35,162	1,126	0,27	8,869	114,55 8	372,75 4	85,681		
	Полдник																
20	1. Капуста тушеная	150	3,039	4,289	8,86	87,847	0,098	0,083	72,9	0,625	0,02	1,63	77,347	59,785	28,91		
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		
5	3. Булочка домашняя	70	6,318	7,094	39,894	249,267	0,104	0,136	0,65	0,048	0,05	0,728	71,389	93,913	14,728		
66	4. 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:	390	11,95	13,743	54,1	390,324	0,239	0,44	75,95	0,797	0,07	3,659	178,73 6	251,01 8	50,358		
	Всего за 9й день:		48,981	50,262	179,223	1352,514	0,887	1,247	123,74 7	2,006	0,965	23,316	558,07 1	847,57 9	181,14 4		
	День 10																
	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
26	1. Каша вязкая рисовая молочная	150	3,893	4,703	19,172	135,28	0,051	0,156	1,3	0,018	0,025	0,252	121,45	111,5	21
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	44	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:	344	11,25	14,91	45,733	355,567	0,209	0,398	2,6	0,081	0,141	10,67	342,95	272,76	44,8
	2й Завтрак														
17	1. Йогурт питьевой	145,5	4,2	3,75	12,75	129	0,06	0,3	0,9	0,03		0,15	178,5	136,5	21
40	2. Печенье	15	1,125	1,47	11,16	62,55	0,012	0,008		1,5	0,525	0,315	4,35	13,5	3
	Всего:	160,5	5,325	5,22	23,91	191,55	0,072	0,308	0,9	1,53	0,525	0,465	182,85	150	24
	Обед														
4	1. Борщ с капустой и картофелем	150	4,82	6,002	12,031	117,818	0,091	0,078	15,633	0,62		1,333	38,882	76,828	27,449
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
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:	536	25,148	15,518	67,237	501,462	0,412	0,348	20,234	0,677	0,045	8,97	157,427	267,99	79,83
	Полдник														
62	1. Творожно-вермишелевая запеканка	120	18,854	11,948	10,734	225,875	0,064	0,532	0,198	0,144	0,03	1,169	160,707	144,565	24,245
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
29	3. Кисель из яблок	150	0,084	0,08	10,803	43,512	0,006	0,004	2	0,006	0,11	0,458	4,56	4,972	1,8
	Всего:	290	20,377	13,728	32,637	334,987	0,082	0,612	2,398	0,16	0,186	1,667	226,667	193,337	32,845
	Всего за 10й день:		62,101	49,377	169,516	1383,566	0,775	1,665	26,132	2,447	0,897	21,773	909,894	884,087	181,475
	Всего за 10 дней:		565,811	507,748	1723,793	13627,135	9,528	16,923	703,108	36,949	7,894	290,254	7050,397	9691,306	1987,245
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:		16,6	33,5	50,6										