

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ № 26

«Золотая рыбка» МДОУ № 26

(наименование учреждения)

Подпись: *В. П. Пронькин*

Подпись, Ф.И.О.

МДОУ

ДС № 26

г. Буденновск

2022 г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТОУ

Роспотребнадзора по СК

в Буденновском районе

В.В. Пронькин

В.В. Пронькин

2022 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для дошкольных образовательных учреждений

на зимне-весенний сезон.

(возрастная категория от 1,5 до 3 лет)

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АБМО

1 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	P	Fe
			завтрак											
181	Каша жидкая молочная манная с сахаром	150/5	4,52	4,67	28,82	175,34	0,05	0,05	0,06	0,75	100,88	19,28	100,56	0,44
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,01	11,97	75,83	-	0,03	0,03	0,77	98,17	9,88	34,18	0,17
	Итого за завтрак	345	9,35	14,23	55,41	387,4	0,054	0,126	0,122	1,562	209,2	39,96	162,6	1,11
			2-ой завтрак											
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,30	16,0	16,0	9,0	11,0	0,6
обед														
57	Борщ из св. капусты с картофелем	180	1,31	3,54	9,2	73,90	0,03	0,05	0,05	31,77	40,95	48,03	48,06	1,17
229	Рыба, тушенная с овощами	50/50	9,10	4,80	4,80	98,80	0,01	0,19	0,05	5,02	28,58	45,28	120	0,86
321	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,34	109,73	0,02	0,11	0,09	17,06	35,67	22,56	69,44	0,78
50	Икра кабачковая	40	0,56	1,92	3,4	33,12	-	0,02	0,03	2,66	13,66	11,66	22,34	2,34
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,07	0,60	-	10,40	14,00	33,20	0,64
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	-	20,83	84,64	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за обед	630	16,79	14,46	74,45	495,11	0,06	0,44	0,82	56,55	131,12	143,18	296,14	6,1
полдник														
	Печенье	40	3,91	3,96	27,20	160,07	-	-	-	-	-	-	-	-
392	Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за полдник	190	3,95	3,96	34,19	188,07	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за день	1265	30,59	32,65	174,15	1112,98	0,114	0,596	1,242	74,152	358,23	184,79	461,88	8,12

2 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	Р	Fe
			завтрак											
182	Каша жидкая молочная пшениная с маслом	150/5	6,0	5,96	23,51	171,68	0,05	0,05	0,06	0,75	100,88	19,28	100,56	0,44
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,40	-	0,07	0,63	-	10,83	14,58	34,58	0,67
2	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,49	3,93	27,56	155,57	0,03	3,93	27,56	155,6	0,002	0,051	0,028	0,10
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	-	-	0,06	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за завтрак	345	9,12	12,41	60,18	389,15	0,08	4,05	28,31	156,3	113,5	35,56	138,2	1,52
			2-ой завтрак											
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,30	16,0	16,0	9,0	11,0	0,6
обед														
81	Суп картофельный с фасолью	180	3,68	3,85	11,62	95,85	-	0,22	0,18	4,50	34,20	27,00	34,56	1,62
274/ 824	Зразы, рубленные из говядины с соусом	60/30	7,71	11,06	10,89	173,94	0,02	0,07	1,64	3,30	18,83	19,80	94,80	0,97
314	Гарнир каша вязкая пшеничная	120	3,19	3,40	19,64	122,4	0,002	0,01	0,43	-	6,96	5,15	44,47	0,31
336	Капуста тушеная	40	0,83	1,30	3,77	30,06	-	0,01	0,08	6,84	23,20	8,00	21,66	0,32
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,07	0,60	-	10,40	14,00	33,20	0,64
948	Кисель из концентрата	150	0,23	-	18,2	73,72	-	0,05	0,05	0,08	105,7	11,93	62,55	0,48
	Итого за обед	620	18,68	19,97	84	590,89	0,022	0,43	2,98	14,72	199,34	85,88	291,24	4,34
полдник														
449	Оладьи со сметаной	80/15	5,17	3,49	28,23	165,00	0,02	0,15	0,15	0,78	130,96	34,04	146,28	1,16
392	Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за полдник	245	5,21	3,49	35,22	193	0,02	0,15	0,15	0,82	132,82	35,69	149,38	1,47
	Итого за день	1350	37,93	36,3	205,78	1301,94	0,092	0,78	4,21	32,37	471,93	167,88	606,76	8,33

3 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	P	Fe
завтрак														
215	Омлет натуральный с маслом сливочным	60/5	5,73	11,04	1,10	127	0,02	0,04	0,24	0,1	46,4	7,8	105,1	1,18
50	Икра кабачковая	40	0,56	1,92	3,4	33,12	-	0,03	0,03	2,64	13,66	9,00	22,34	2,32
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	59,39	-	0,07	0,63	-	10,83	14,58	34,58	0,67
3	Бутерброд с сыром	5/15/30	5,77	8,33	14,95	157,85	0,06	0,059	0,52	0,11	141	15,9	83,4	0,64
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,01	0,01	0,07	0,42	47,45	6,90	37,21	0,42
	Итого за завтрак	330	16,61	23,85	43,19	454,36	0,09	0,209	1,49	3,27	259,3	54,18	282,6	5,23
2-ой завтрак														
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,30	16,0	16,0	9,0	11,0	0,6
обед														
82	Суп картофельный с лапшой домашней	180	1,94	2,04	12,34	75,60	0,02	0,07	0,68	5,94	23,40	21,60	25,56	0,72
288	Птица отварная, с маслом	60/5	12,81	8,59	0,81	131,74	0,03	0,04	6,00	0,24	12,02	12,98	168,0	1,71
315	Рис отварной	120	2,92	4,30	29,36	168,0	0,00	0,01	0,42	-	6,96	5,14	44,48	0,31
320	Морковь отварная с маслом	40	0,53	1,04	2,07	19,72	0,01	0,02	0,03	1,47	10,54	13,62	21,25	0,26
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,07	0,60	-	10,40	14,00	33,20	0,64
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	-	20,83	84,64	0,07	0,08	1,69	12,75	6,75	9,00	1,65	0,07
	Итого за обед	595	21,57	16,33	85,29	574,62	0,13	0,29	9,42	20,4	70,07	76,34	294,14	3,71
полдник														
	Пряник	40	2,04	1,36	31,04	144,56	-	-	-	-	-	-	-	-
401	Ряженка 2,5% жирности	150	4,35	3,75	6,0	75	0,03	0,06	0,255	1,06	180	21	135	0,15
	Итого за полдник	190	6,39	5,11	37,04	219,56	0,03	0,06	0,255	1,06	180	21	135	0,15
	Итого за день	1215	45,07	45,29	175,62	1290,94	0,25	0,589	11,47	40,73	525,41	151,52	711,77	9,69

4 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	Р	Fe
			завтрак											
230	Вареники ленивые с молоком сгущенным	150/20	24,0	13,88	36,93	368,64	0,01	0,09	0,03	0,91	142,9	27,75	230	0,87
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	69,88	-	0,03	0,03	0,77	98,17	9,88	34,18	0,17
	Итого за завтрак	360	28,79	23,43	62,18	574,75	0,014	0,166	0,092	1,722	251,27	48,43	292,08	1,54
			2-ой завтрак											
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,30	16,0	16,0	9,0	11,0	0,6
обед														
67	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,51	6,15	61,20	0,02	0,03	12,67	7,20	12,53	27,43	0,43	0,02
287/ 824	Тефтеля из говядины с соусом красным основным	60/30	8,0	9,81	10,27	161,37	0,003	0,048	2,04	2,52	17,61	17,916	90,126	0,81
314	Гарнир каша вязкая пшениная	120	3,36	4,01	19,15	126,0	0,00	0,01	0,43	-	6,96	5,15	44,47	0,31
54	Икра свекольная	40	0,96	1,84	5,0	40,0	-	0,01	0,12	2,69	14,48	19,11	18,56	0,59
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,07	0,60	-	10,40	14,00	33,20	0,64
948	Кисель из концентрата	150	0,23	-	18,2	73,72	-	0,05	0,05	0,08	105,7	11,93	62,55	0,48
	Итого за обед	620	16,85	19,53	78,65	557,21	0,02	0,22	15,91	12,49	167,73	95,54	249,34	2,85
полдник														
	Вафля	40	1,28	1,12	32,04	143,36	-	-	-	-	-	-	-	-
392	Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за полдник	230	4,94	4,95	43,99	240,2	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за день	1310	51,08	47,91	194,92	1414,56	0,034	0,416	16,302	30,252	436,86	145,62	544,52	5,3

5 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	Р	Fe
			завтрак											
174	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	150/5	4,46	5,17	32,63	194,89	0,05	0,05	0,06	0,75	100,88	19,28	100,56	0,44
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,40	-	0,07	0,63	-	10,83	14,58	34,58	0,67
2	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,49	3,93	27,56	155,57	0,03	3,93	27,56	155,5	0,002	0,051	0,028	0,10
392	Чай с сахаром	150/7	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за завтрак	385	8,89	9,33	79,61	437,86	0,08	4,05	28,25	156,36	113,57	35,56	138,27	1,52
			2-ой завтрак											
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,30	16,0	16,0	9,0	11,0	0,6
обед														
80	Суп картофельный с перловой крупой	180	1,81	2,02	12,24	74,34	0,02	0,04	0,05	5,58	23,40	24,68	61,38	0,90
282/8 24	Биточек из говядины с соусом красным основным	60/30	9,14	7,5	10,42	145,74	0,00	0,05	0,02	1,66	10,20	15,33	104,31	1,97
317	Гарнир макароны отварные	120	4,56	4,94	21,82	150,0	0,01	0,03	0,02	-	9,60	14,40	30,40	0,72
50	Икра кабачковая	40	0,56	1,92	3,4	33,12	-	0,03	0,03	2,64	13,66	9,00	22,34	2,32
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,07	0,60	-	10,40	14,00	33,20	0,64
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	-	20,83	84,64	0,07	0,08	1,69	12,75	6,75	9,00	1,65	0,07
	Итого за обед	620	19,44	16,74	88,59	582,76	0,1	0,30	2,41	22,63	74,01	86,41	253,28	6,62
полдник														
237	Запеканка из творога с молоком сгущ	60/20	11,91	6,95	21,05	194,39	0,04	0,04	0,25	0,79	160,3	24,35	183,8	0,53
392	Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за полдник	230	11,95	6,95	28,04	222,39	0,04	0,04	0,25	0,83	162,1	26	186,9	0,84
	Итого за день	1335	40,78	33,02	206,34	1285,41	0,22	4,42	31,21	195,82	365,74	147,97	578,45	9,58

6 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг				
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	Р	Fe	
			завтрак												
181	Каша жидкая молочная манная с сахаром	150/5	4,52	4,67	28,82	175,34	0,05	0,05	0,06	0,75	100,88	19,28	100,56	0,44	
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50	
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,01	11,97	75,83	-	0,03	0,03	0,77	98,17	9,88	34,18	0,17	
	Итого за завтрак	345	9,35	14,23	55,41	387,4	0,054	0,126	0,122	1,562	209,2	39,96	162,6	1,11	
			2-ой завтрак												
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,30	16,0	16,0	9,0	11,0	0,6	
обед															
57	Борщ из св. капусты с картофелем	180	1,31	3,54	9,2	73,90	0,03	0,05	0,05	31,77	40,95	48,03	48,06	1,17	
255	Котлета рыбная с соусом	60/30	7,65	6,08	5,37	106,97	0,024	0,072	2,16	3,498	35,7	71,49	76,98	1,31	
321	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,34	109,73	0,02	0,11	0,09	17,06	35,67	22,56	69,44	0,78	
320	Морковь отварная с маслом	40	0,53	1,04	2,07	19,72	0,01	0,02	0,03	1,47	10,54	13,62	21,25	0,26	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,07	0,60	-	10,40	14,00	33,20	0,64	
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	-	20,83	84,64	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31	
	Итого за обед	630	16,79	14,46	74,45	495,11	0,08	0,32	2,93	53,84	135,12	171,35	252,03	4,47	
полдник															
	Печенье	40	3,91	3,96	27,20	160,07	-	-	-	-	-	-	-	-	
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	0,03	0,06	0,24	2,05	189,6	22,1	142,2	0,16	
	Итого за полдник	190	8,49	8,04	34,78	245,07	0,03	0,06	0,24	2,05	189,6	22,1	142,2	0,16	
	Итого за день	1265	35,13	36,73	174,74	1169,98	0,164	0,536	3,592	73,45	549,97	233,41	556,87	6,34	

7 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг				
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Р	Fe	
			завтрак												
173	Каша вязкая молочная из хл. «Геркулес» с маслом	150/5	6,47	7,83	28,68	211,07	0,05	0,05	0,06	0,75	100,88	19,28	100,56	0,44	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,40	-	0,07	0,63	-	10,83	14,58	34,58	0,67	
2	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,49	3,93	27,56	155,57	0,03	3,93	27,56	155,5	0,002	0,051	0,028	0,10	
397	Чай с сахаром	150/7	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31	
	Итого за завтрак	385	10,9	11,99	75,66	454,04	0,08	4,05	28,25	156,3	113,5	35,56	138,2	1,52	
			2-ой завтрак												
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,30	16,0	16,0	9,0	11,0	0,6	
обед															
80	Суп картофельный с пшеном	180	1,74	2,27	11,43	73,2	0,02	0,04	0,05	5,58	23,40	24,68	61,38	0,90	
282/8 24	Биточек из говядины с соусом красным основным	60/30	9,14	7,5	10,42	145,74	0,00	0,05	0,02	1,66	10,20	15,33	104,31	1,97	
314	Каша вязкая гречневая	120	3,66	4,0	16,42	116,4	0,01	0,13	1,23	-	19,85	25,53	87,36	1,95	
336	Капуста тушеная	40	0,83	1,30	3,77	30,06	-	0,01	0,08	6,84	23,20	8,00	21,66	0,32	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,07	0,60	-	10,40	14,00	33,20	0,64	
948	Кисель из концентрата	150	0,23	-	18,2	73,72	-	0,05	0,05	0,08	105,7	11,93	62,55	0,48	
	Итого за обед	620	18,64	15,43	80,12	534,04	0,03	0,35	2,03	14,16	192,80	99,47	370,46	6,26	
полдник															
449	Оладьи со сметаной	80/15	5,17	3,49	28,23	165,00	0,02	0,15	0,15	0,78	130,96	34,04	146,28	1,16	
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,01	0,01	0,07	0,42	47,45	6,90	37,21	0,42	
	Итого за полдник	245	5,21	3,49	35,22	193	0,03	0,16	0,22	1,2	178,4	40,94	183,4	1,58	
	Итого за день	1350	37,93	36,3	205,78	1301,94	0,14	4,59	30,8	187,72	500,78	175,97	692,22	9,96	

8 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	Р	Fe
			завтрак											
206	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218,00	0,007	0,05	0,07	0,14	104,6	24,9	110	1,14
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	59,39	-	0,07	0,63	-	10,83	14,58	34,58	0,67
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	-	-	0,06	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за завтрак	365	16,79	20,51	62,72	502,62	0,011	0,166	0,792	0,222	127,4	51,93	175,5	2,62
			2-ой завтрак											
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,30	16,0	16,0	9,0	11,0	0,6
обед														
81	Суп картофельный с горохом	180	3,68	3,85	11,62	95,85	-	0,22	0,18	4,50	34,20	27,00	34,56	1,62
291	Плов из птицы	60/100	15,58	18,02	25,5	326,50	0,03	0,10	1,03	1,91	23,11	22,14	178,1	1,78
54	Икра свекольная	40	0,96	1,84	5,0	40,0	-	0,01	0,12	2,69	14,48	19,11	18,56	0,59
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,07	0,60	-	10,40	14,00	33,20	0,64
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	-	20,83	84,64	0,07	0,08	1,69	12,75	6,75	9,00	1,65	0,07
	Итого за обед	595	21,57	16,33	85,29	574,62	0,1	0,48	3,62	21,85	88,94	91,25	266,08	4,7
полдник														
213	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,01	0,03	0,18	-	22,0	4,8	76,8	1,00
50	Икра кабачковая	40	0,56	1,92	3,4	33,12	-	0,02	0,03	2,66	13,66	11,66	22,34	2,34
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	-	0,052	0,45	-	7,8	10,5	24,9	0,48
392	Чай с сахаром	150/7	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,05	2,48	2,20	4,13	0,41
	Итого за полдник	260	7,98	6,79	25,6	195,32	0,01	0,1025	0,66	2,71	45,94	29,16	128,17	4,23
	Итого за день	1320	46,84	43,63	183,71	1314,96	0,121	0,78	5,37	40,78	278,37	172,34	569,83	12,15

9 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	P	Fe
			завтрак											
182	Каша жидкая молочная пшениная с сахаром	150/5	6,06	3,24	28,48	167,32	0,05	0,05	0,06	0,75	100,88	19,28	100,56	0,44
3	Бутерброд с сыром	5/15/30	5,77	8,33	14,95	157,85	0,06	0,059	0,52	0,11	141	15,9	83,4	0,64
392	Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	-	0,03	0,03	0,77	98,17	9,88	34,18	0,17
	Итого за завтрак	355	11,87	11,57	50,42	353,17	0,11	0,139	0,61	1,63	340,0	45,06	218,1	1,25
			2-ой завтрак											
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,30	16,0	16,0	9,0	11,0	0,6
обед														
67	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,51	6,15	61,20	0,02	0,03	12,67	7,20	12,53	27,43	0,43	0,02
287/ 824	Тефтели из говядины с соусом красным основным	90	8,0	9,81	10,27	161,37	0,003	0,048	2,04	2,52	17,61	17,916	90,126	0,81
314	Гарнир каша вязкая пшеничная	120	3,19	3,40	19,64	122,4	0,00	0,01	0,43	-	6,96	5,15	44,47	0,31
70	Зеленый горошек	40	1,28	0,08	2,60	16,24	0,04	0,28	4	8	8	24,8	0,28	0,04
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,07	0,60	-	10,40	14,00	33,20	0,64
948	Кисель из концентрата	150	0,23	-	18,2	73,72	-	0,05	0,05	0,08	105,7	11,93	62,55	0,48
	Итого за обед	620	17,00	17,16	76,74	529,85	0,06	0,49	19,79	17,80	161,25	101,23	231,06	2,30
полдник														
	Пряник	40	2,04	1,36	31,04	144,56	-	-	-	-	-	-	-	-
4001	Снежок 2,5% жирности	150	4,35	3,75	6,0	75,00	0,03	0,06	0,255	1,06	180	21	135	0,15
	Итого за полдник	190	6,39	5,11	37,04	219,56	0,03	0,06	0,255	1,06	180	21	135	0,15
	Итого за день	1265	35,76	33,84	174,3	1144,98	0,2	0,719	20,96	36,49	697,3	167,29	584,2	4,3

10 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	P	Fe
			завтрак											
174	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	150/5	4,46	5,17	32,63	194,89	0,05	0,05	0,06	0,75	100,88	19,28	100,56	0,44
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	1	3,93	27,56	155,5	0,002	0,051	0,028	0,10
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,01	0,01	0,07	0,42	47,45	6,90	37,21	0,42
	Итого за завтрак	345	9,56	15,05	58,56	408,12	1,06	3,99	27,69	156,7	148,3	26,23	137,7	0,96
			2-ой завтрак											
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,30	16,0	16,0	9,0	11,0	0,6
обед														
80	Суп картофельный с перловой крупой	180	1,81	2,02	12,24	74,34	0,02	0,04	0,05	5,58	23,40	24,68	61,38	0,90
282/8 24	Шницель из говядины с соусом красным основным	60/30	9,14	7,5	10,42	145,74	0,00	0,05	0,02	1,66	10,20	15,33	104,31	1,97
317	Гарнир макароны отварные	120	4,56	4,94	21,82	150,0	0,01	0,03	0,02	-	9,60	14,40	30,40	0,72
50	Икра кабачковая	40	0,56	1,92	3,4	33,12	-	0,03	0,03	2,64	13,66	9,00	22,34	2,32
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,07	0,60	-	10,40	14,00	33,20	0,64
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	-	20,83	84,64	0,07	0,08	1,69	12,75	6,75	9,00	1,65	0,07
	Итого за обед	620	19,44	16,74	88,59	582,76	0,1	0,30	2,41	22,63	74,01	86,41	253,28	6,62
полдник														
237	Запеканка из творога с молоком сгущ	60/20	11,91	6,95	21,05	194,39	0,04	0,04	0,25	0,79	160,3	24,35	183,8	0,53
392	Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за полдник	230	11,95	6,95	28,04	222,39	0,04	0,04	0,25	0,83	162,1	26	186,9	0,84
	Итого за день	1295	41,45	38,74	185,29	1 255,67	1,20	4,36	30,65	196,2	400,5	138,64	577,98	9,02

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
		белки	жиры	углеводы	(ккал)	А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Р	Fe
Итого: за 10 дней	13080	365,94	360,51	1877,25	12219,9	2,52	17,6935	155,279	902,924	4225,27	1662,12	5427,96	78,96
Среднедневное значение	1 308,00	36,59	36,05	187,73	1 221,99	0,25	1,77	15,53	90,29	422,53	166,21	542,80	7,90