УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ №26
«Зеленая роща» МБДОУ ДС №26
(название учреждения)
_____
(подпись, Ф.И.О.)
«____»_____2022 г.

СОГЛАСОВАНО:
Начальник ТОУ
Роспотребнадзора по СК
в Буденновском районе
_____ В.В. Пронькин
«____»_____2022 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для дошкольных образовательных учреждений
на зимне-весенний сезон.
(возрастная категория от 3 до 7 лет)

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АБМО

1 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы	(ккал)	A	B_1	B_2	C	Ca	Mg	P	Fe
			завтрак											
181	**Каша жидкая молочная манная с сахаром**	**200/5**	6,02	6,22	38,43	233,78	0,06	0,065	0,08	1,00	134,5	25,7	134,08	0,58
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**	**180**	2,85	2,41	14,36	91	-	0,031	0,034	0,92	117,8	11,85	41,02	0,20
	Итого за завтрак	**425**	**11,32**	**16,18**	**67,41**	**461,01**	**0,064**	**0,142**	**0,146**	**1,962**	**262,5**	**48,35**	**203**	**1,28**
			2-ой завтрак											
399	**Сок фруктовый**	**100**	**0,5**	**-**	**10,1**	**42,4**		**0,03**	**0,3**	**16**	**16**	**9**	**11**	**0,6**
			обед											
57	**Борщ из свежей капусты с картофелем**	**200**	1,46	3,93	10,2	82,01	0,03	0,05	0,05	35,3	45,5	53,37	53,4	1,3
229	**Рыба, тушенная с овощами**	**100**	9,1	4,8	4,8	98,8	0,01	0,19	0,05	5,02	28,58	45,28	120	0,86
321	**Гарнир пюре картофельное**	**150**	3,06	4,8	20,43	137,16	0,03	0,14	0,11	21,33	44,59	28,2	86,8	0,98
50	**Икра кабачковая**	**50**	0,7	2,4	4,25	41,4	-	0,025	0,042	3,33	17,08	14,58	27,92	2,92
	Хлеб пшеничный	**60**	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,1	-	13	17,5	41,5	0,8
376	**Компот из сухофруктов**	**180**	0,4	-	25	101,6	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за обед	**730**	**19,28**	**16,47**	**94,5**	**603,35**	**0,07**	**0,485**	**0,352**	**65,03**	**151,0**	**160,9**	**333,3**	**7,23**
			полдник											
	Печенье	**60**	5,86	5,94	40,8	240	-	-	-	-	-	-	-	-
392	**Чай с сахаром**	**180/10**	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за полдник	**230**	**5,92**	**5,94**	**50,79**	**280,2**				0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за день	**1545**	**37,02**	**38,59**	**222,8**	**1386,96**	**0,134**	**0,657**	**0,798**	**83,04**	**431,7**	**220,2**	**551,0**	**9,48**

2 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы	(ккал)	A	B_1	B_2	C	Ca	Mg	P	Fe
			завтрак											
182	**Каша жидкая молочная пшенная с маслом**	**200/5**	8	7,95	31,34	228,91	0,063	0,062	0,78	1,0	128,5	23,82	133,2	0,52
	Хлеб пшеничный	**25**	1,90	0,23	12,43	59,40	0,003	0,038	0,027	0,035	8,5	9,0	23,3	0,42
2	**Бутерброд с повидлом**	**5/20/30**	2,49	3,93	27,56	155,57	0,002	0,051	0,028	0,10	10,9	11,3	29,4	0,87
397	**Какао с молоком**	**180**	3,67	3,19	15,82	107	0,018	0,031	0,25	0,9	109,9	15,84	76,5	0,57
	Итого за завтрак	**465**	**16,06**	**15,3**	**87,15**	**550,88**	**0,086**	**0,182**	**1,085**	**2,035**	**257,8**	**59,96**	**262,4**	**2,38**
			2-ой завтрак											
	Сок фруктовый	**100**	**0,5**	**-**	**10,1**	**42,4**		**0,03**	**0,3**	**16**	**16**	**9,0**	**11,0**	**0,6**
			обед											
81	**Суп картофельный с фасолью**	**200**	4,09	4,28	12,91	106,5	-	0,024	0,034	5	38	14	38,4	1,8
274/824	**Зраза из говядины с соусом красным основным**	**70/30**	9	12,9	12,7	202,9	0,021	0,08	0,012	3,85	21,97	23,1	110,6	1,13
314	**Гарнир каша вязкая пшеничная**	**150**	4,18	4,71	26,17	163,8	-	0,045	0,06	-	20,9	24,7	91,3	2,63
336	**Капуста тушеная**	**50**	1,03	1,62	4,7	37,48	-	0,01	0,1	8,55	29	10	27,14	0,4
	Хлеб пшеничный	**50**	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,1	-	13	17,5	41,5	0,8
948	**Кисель из концентрата**	**180**	0,27	-	21,83	88,4	-	0,54	0,066	0,1	127	143,1	75,06	0,58
	Итого за обед	**730**	**22,19**	**23,5**	**101,49**	**706,93**	**0,021**	**0,779**	**0,372**	**17,5**	**249,8**	**232,4**	**384**	**7,34**
			полдник											
449	**Оладьи со сметаной**	**100/20**	5,7	5,76	30,69	197,4	0,027	0,2	1,55	1,03	179	44,25	193,8	1,45
392	**Чай с сахаром**	**180/10**	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за полдник	**300**	**5,76**	**5,76**	**40,68**	**237,60**	**0,027**	**0,2**	**1,55**	**1,075**	**181,2**	**46,23**	**197,5**	**1,82**
	Итого за день	**1595**	**45,39**	**43,26**	**249,98**	**1537,81**	**0,134**	**1,191**	**3,307**	**36,61**	**704,9**	**347,6**	**854,9**	**12,14**

3 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы	(ккал)	A	B_1	B_2	C	Ca	Mg	P	Fe
			завтрак											
215	**Омлет натуральный с маслом**	**80/5**	7,52	13,46	1,51	157,0	0,19	0,05	0,31	0,15	62,8	10,4	138,6	1,54
50	**Икра кабачковая**	**50**	0,7	2,4	4,25	41,4	-	0,042	0,042	3,3	17,08	11,25	27,92	2,9
	Хлеб пшеничный	**25**	1,9	0,23	12,43	59,39	0,003	0,038	0,027	0,035	8,5	9,0	23,3	0,42
3	**Бутерброд с сыром**	**5/15/30**	5,77	8,33	14,95	157,85	0,06	0,06	0,04	0,11	141,0	15,9	83,4	0,64
394	**Чай с молоком**	**180**	2,67	2,34	14,31	89	0,009	0,014	0,081	0,50	56,94	8,28	44,65	0,50
	Итого за завтрак	**455**	**16,34**	**16,38**	**58,76**	**448,24**	**0,103**	**0,222**	**0,368**	**1,555**	**367,2**	**79,68**	**317,0**	**2,69**
399	**Сок фруктовый**	**100**	**0,5**	**-**	**10,1**	**42,4**	**-**	**0,03**	**0,3**	**16,0**	**16,0**	**9,0**	**11,0**	**0,6**
			обед											
82	**Суп картофельный с лапшой домашней**	**200**	2,15	2,27	13,71	84,00	0,024	0,1	0,75	6,6	26	24	28,4	0,8
288	**Птица отварная с маслом**	**70/5**	14,94	10,02	0,94	153,7	0,038	0,046	0,054	0,31	15,58	16,82	64,5	2,21
315	**Гарнир рис отварной**	**150**	3,65	5,37	36,7	210	0,003	0,016	0,53	-	8,7	6,43	55,6	0,39
320	**Морковь отварная с маслом**	**50**	0,66	1,3	2,6	24,65	0,007	0,027	0,033	1,84	13,18	17,02	26,56	0,32
	Хлеб пшеничный	**50**	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	0,1	-	13	17,5	41,5	0,8
376	**Компот из сухофруктов**	**180**	0,4		25	101,6	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за обед	**705**	**25,6**	**19,41**	**103,8**	**692,6**	**0,072**	**0,269**	**1,467**	**8,795**	**78,69**	**83,75**	**220,2**	**4,89**
			полдник											
	Пряник	**50**	2,55	1,7	38,8	180,7								
401	**Ряженка 2,5 % жирности**	**180**	5,22	4,5	7,2	90	0,036	0,072	0,31	1,27	216	25,2	162	0,18
	Итого за полдник	**250**	**7,77**	**6,2**	**46**	**270,7**	**0,036**	**0,072**	**0,31**	**1,27**	**216**	**25,2**	**162**	**0,18**
	Итого за день	**1510**	**50,21**	**41,99**	**218,66**	**1453,94**	**0,211**	**0,593**	**2,445**	**27,62**	**677,9**	**197,6**	**710,2**	**8,36**

4 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы	(ккал)	A	B_1	B_2	C	Ca	Mg	P	Fe
			завтрак											
229	**Вареники ленивые с молоком сгущенным**	**150/30**	24,0	13,88	36,93	368,64	0,01	0,09	0,033	0,91	142,9	27,75	230,0	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**	**180**	2,85	2,41	14,36	91	-	0,031	0,034	0,92	117,8	11,85	41,02	0,20
	Итого за завтрак	**400**	**29,3**	**23,84**	**65,91**	**595,87**	**0,114**	**0,167**	**0,396**	**1,872**	**270,9**	**50,4**	**298,9**	**1,57**
			2-ой завтрак											
399	**Сок фруктовый**	**100**	**0,5**		**10,1**	**42,4**		**0,03**	**0,3**	**16**	**16**	**9,0**	**11,0**	**0,6**
			обед											
67	**Щи из свежей капусты с картофелем**	**200**	1,4	3,9	6,8	68		0,024	0,034	14,08	32	13,92	30,48	0,48
287/824	**Тефтеля из говядины с соусом красным основным**	**70/30**	9,28	11,37	11,58	185,77	0,001	0,009	0,047	3,26	22,65	22,65	65,43	1,05
314	**Гарнир каша вязкая пшенная**	**150**	4,18	5,01	24	157	0,02	0,03	0,04	-	15,64	21,8	42,81	1,68
54	**Икра свекольная**	**50**	1,2	2,3	6,2	50		0,01	0,15	3,36	18,1	23,9	23,2	0,74
	Хлеб пшеничный	**50**	3,8	0,45	24,85	118,65		0,1	0,9	-	15,6	21	49,8	0,96
948	**Кисель из концентрата**	**180**	0,27	-	21,83	88,4		0,54	0,066	0,1	127	143,1	75,06	0,58
		730	**47,95**	**53,95**	**239,6**	**1635,68**	**0,021**	**0,713**	**1,237**	**20,8**	**231,0**	**246,4**	**286,8**	**5,49**
			полдник											
	Вафли	**50**	1,6	1,4	40,05	179,2			-					
392	**Чай с сахаром**	**180/10**	0,06	-	9,99	40,2			-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
		230	**1,66**	**1,4**	**50,04**	**219,4**				**0,045**	**2,23**	**1,98**	**3,72**	**0,37**
	Итого за день	**1575**	**79,41**	**79,19**	**365,65**	**2493,35**	**0,135**	**0,91**	**1,933**	**38,72**	**520,1**	**307,7**	**600,4**	**8,03**

5 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы	(ккал)	A	B_1	B_2	C	Ca	Mg	P	Fe
			завтрак											
174	**Каша вязкая молочная рисовая с маслом**	**200/5**	5,94	6,90	43,51	260,0	0,06	0,065	0,08	1,00	134,5	25,70	134,08	0,58
	Хлеб пшеничный	**25**	1,90	0,23	12,43	59,40	0,003	0,038	0,027	0,035	8,5	9,0	23,3	0,42
2	**Бутерброд с повидлом**	**5/20/30**	2,49	3,93	27,56	155,57	2,49	3,93	27,56	155,5	0,002	0,051	0,028	0,10
392	**Чай с сахаром**	**180/10**	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за завтрак	**465**	**11,53**	**11,18**	**100,93**	**550,46**	**2,553**	**4,033**	**27,66**	**156,6**	**145,2**	**36,73**	**161,1**	**1,47**
			2-ой завтрак											
399	**Сок фруктовый**	**100**	**0,5**	**-**	**10,1**	**42,4**		**0,03**	**0,3**	**16**	**16**	**9,0**	**11,0**	**0,6**
			обед											
80	**Суп картофельный с перловой крупой**	**200**	1,74	2,27	11,43	73,2	0,02	0,048	0,052	6,2	26	27,42	68,2	1
282/824	**Биточек из говядины с соусом красным основным**	**70/30**	10,78	8,96	12,61	174,2	0,005	0,062	0,026	1,94	11,9	17,88	121,7	2,3
317	**Гарнир макаронные изделия отварные**	**150**	5,52	4,52	26,45	168,56	0,012	0,04	0,025	-	12	18	38	0,9
50	**Икра кабачковая**	**50**	0,7	2,4	4,25	41,4	-	0,042	0,042	3,3	17,08	11,25	27,92	2,9
	Хлеб пшеничный	**50**	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,1	-	13	17,5	41,5	0,8
376	**Компот из сухофруктов**	**180**	0,4	-	25	101,6	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за обед	**730**	**22,94**	**18,6**	**104,59**	**677,61**	**0,037**	**0,272**	**0,245**	**11,48**	**82,21**	**94,03**	**301,0**	**8,27**
			полдник											
238	**Запеканка из творога с молоком сгущенным**	**80/20**	15,4	8,70	24,34	237,26	0,056	0,052	0,30	0,88	193,3	30,2	230,5	0,67
392	**Чай с сахаром**	**180/10**	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за полдник	**280**	**15,46**	**8,7**	**34,33**	**277,46**	**0,056**	**0,052**	**0,3**	**0,925**	**195,5**	**32,18**	**234,2**	**1,04**
	Итого за день	**1575**	**50,43**	**38,48**	**249,95**	**1547,93**	**2,646**	**4,387**	**28,51**	**185,0**	**438,9**	**171,9**	**707,3**	**11,4**

6 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы	(ккал)	A	B_1	B_2	C	Ca	Mg	P	Fe
			завтрак											
181	**Каша жидкая молочная манная с сахаром**	**200/5**	6,02	6,22	38,43	233,78	0,06	0,065	0,08	1,00	134,5	25,7	134,08	0,58
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**	**180**	2,85	2,41	14,36	91	-	0,031	0,034	0,92	117,8	11,85	41,02	0,20
	Итого за завтрак	**425**	**11,32**	**16,18**	**67,41**	**461,01**	**0,064**	**0,142**	**0,146**	**1,962**	**262,5**	**48,35**	**203**	**1,28**
			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 свежей капусты с картофелем**	**200**	1,46	3,93	10,2	82,01	0,03	0,05	0,05	35,3	45,5	53,37	53,4	1,3
255	**Котлета рыбная с соусом красным основным**	**70/30**	9,23	3,31	8,62	101,38	0,026	0,08	2,51	1,68	13,68	34,23	89,04	0,71
321	**Гарнир пюре картофельное**	**150**	3,06	4,8	20,43	137,16	0,03	0,14	0,11	21,33	44,59	28,2	86,8	0,98
320	**Морковь отварная с маслом**	**50**	0,66	1,3	2,6	24,65	0,007	0,027	0,033	1,84	13,19	17,02	26,56	0,32
	Хлеб пшеничный	**50**	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	0,1	-	13	17,5	41,5	0,8
376	**Компот из сухофруктов**	**180**	0,4		25	101,6		-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за обед	**730**	**18,61**	**13,79**	**91,7**	**565,45**	**0,093**	**0,377**	**2,803**	**60,20**	**132,2**	**152,3**	**301,0**	**4,48**
			полдник											
	Печенье	**50**	4,88	4,95	34	200								
	Молоко кипяченое	**180**	5,48	4,88	90,7	105,0	0,004	0,08	0,28	2,46	226,8	26,5	170,1	0,19
	Итого за полдник	**230**	**10,36**	**9,83**	**124,7**	**305**		**0,08**		**2,46**	**226,8**	**26,5**	**170,1**	**0,19**
	Итого за день	**1545**	**40,79**	**39,8**	**293,91**	**1373,86**	**0,157**	**0,629**	**3,249**	**80,62**	**637,5**	**236,2**	**685,1**	**6,55**

7 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы	(ккал)	A	B_1	B_2	C	Ca	Mg	P	Fe
			завтрак											
173	**Каша вязкая молочная из хл. «Геркулес» с маслом**	**200/5**	8,61	9,13	38,23	269,53	0,06	0,065	0,08	1,00	134,5	25,7	134,08	0,58
	Хлеб пшеничный	**25**	3,04	0,36	19,88	94,92	0,003	0,038	0,027	0,035	8,5	9,0	23,3	0,42
2	**Бутерброд с повидлом**	**5/20/30**	2,49	3,93	27,56	155,57	0,002	0,051	0,028	0,10	10,9	11,3	29,4	0,87
392	**Чай с сахаром**	**180/10**	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за завтрак	**465**	**14,2**	**13,42**	**95,66**	**560,22**	**0,065**	**0,154**	**0,135**	**1,18**	**156,1**	**47,98**	**190,5**	**2,24**
			2-ой завтрак											
399	**Сок фруктовый**	**100**	**0,5**	**-**	**10,1**	**42,4**	**-**	**0,03**	**0,3**	**16**	**16**	**9**	**11**	**0,6**
			обед						0,03	0,05	0,05	35,3	45,5	53,37
80	**Суп картофельный с пшеном**	**200**	1,74	2,27	11,43	73,2	0,005	0,062	0,026	1,94	11,9	17,88	121,7	2,3
282/824	**Биточек из говядины с соусом красным основным**	**70/30**	10,78	8,96	12,61	174,2	0,012	0,04	0,025	-	25,4	34,24	131	2,9
314	**Гарнир каша вязкая гречневая**	**150**	4,58	5,46	24,75	166,46	-	0,014	0,019	8,58	27,73	10,33	20,07	0,4
336	**Капуста тушеная**	**50**	1,03	1,62	4,72	37,48	-	0,08	0,1	-	13	17,5	41,5	0,8
	Хлеб пшеничный	**50**	3,8	0,45	24,85	118,65	3,8	0,45	24,85	118,6	-	0,08	0,1	-
948	**Кисель из концентрата**	**180**	0,27	-	21,83	88,4	-	0,54	0,066	0,1	127	143,1	75,06	0,58
	Итого за обед	**730**	**22,2**	**18,31**	**95,96**	**636,93**	**3,82**	**1,186**	**25,09**	**129,2**	**205,0**	**223,1**	**389,4**	**6,98**
			полдник											
449	**Оладьи со сметаной**	**100/20**	5,7	5,76	30,69	197,4	0,009	0,014	0,081	0,5	56,94	8,28	44,65	0,5
394	**Чай с молоком**	**180**	2,67	2,34	14,31	89	0,036	0,214	1,631	1,53	235,9	52,53	238,4	1,95
	Итого за полдник	**300**	**8,37**	**8,1**	**45**	**286,4**	**0,15**	**1,184**	**2,352**	**64,63**	**658,6**	**385,9**	**882,7**	**13,07**
	Итого за день	**1645**	**45,27**	**39,83**	**246,72**	**1525,95**	**4,04**	**2,55**	**27,87**	**211,0**	**1036**	**666,0**	**1474**	**22,89**

8 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы	(ккал)	A	B_1	B_2	C	Ca	Mg	P	Fe
			завтрак											
206	Макаронные изделия отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,007	0,07	0,07	0,14	106,0	32,1	122,4	1,51
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	59,39	0,003	0,038	0,027	0,035	8,5	9,0	23,3	0,42
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
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,018	0,031	0,25	0,9	109,9	15,84	76,5	0,57
	Итого за завтрак	455	19,19	21,25	74,65	566,62	0,032	0,185	0,379	1,117	234,6	67,74	250,1	3,0
			2-ой завтрак											
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4		0,03	0,3	16	16	9	11	0,6
			обед											
57	Суп картофельный с горохом	200	4,09	4,28	12,91	106,5	-	0,025	0,034	5	38	14	38,4	1,76
229	Плов из птицы	70/150	21,62	25	41,95	479,28	0,045	0,12	0,13	2,35	28,31	27,13	218,2	2,18
321	Икра свекольная	50	1,2	2,3	6,2	50	-	0,42	0,025	2,8	15,08	20	25,8	0,62
50	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,1	-	13	17,5	41,5	0,8
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	25	101,6	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за обед	700	31,11	32,03	110,91	856,03	0,045	0,645	0,289	10,20	96,62	80,61	327,6	5,73
			полдник											
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,1	0,03	0,18	-	22,0	4,8	76,8	1,0
	Икра кабачковая	50	0,7	2,4	4,25	41,4	-	0,025	0,042	3,33	17,08	14,58	27,92	2,92
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5
	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за полдник	300	8,14	7,27	29,45	215,8	0,004	0,071	0,074	3,417	29,51	27,36	59,54	3,79
	Итого за день	1555	58,94	60,55	225,11	1680,85	0,081	0,931	1,042	30,73	376,7	184,7	648,2	13,1

9 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы	(ккал)	A	B_1	B_2	C	Ca	Mg	P	Fe
			завтрак											
182	**Каша жидкая молочная пшенная с сахаром**	**200/5**	7,96	4,32	36,3	215,92	0,06	0,065	0,08	1,00	134,5	25,7	134,08	0,58
395	**Бутерброд с сыром**	**5/15/30**	5,77	8,33	14,95	157,85	0,06	0,06	0,04	0,11	141,0	15,9	83,4	0,64
392	**Чай с сахаром**	**180/10**	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за завтрак	**425**	**13,79**	**12,65**	**61,24**	**413,97**	**0,12**	**0,125**	**0,12**	**1,155**	**277,7**	**43,58**	**221,2**	**1,59**
			2-ой завтрак											
399	**Сок фруктовый**	**100**	**0,5**	**-**	**10,1**	**42,4**		**0,03**	**0,3**	**16**	**16**	**9**	**11**	**0,6**
			обед											
67	**Щи из свежей капусты с картофелем**	**200**	1,4	3,9	6,8	68	-	0,024	0,034	14,08	32	13,92	30,48	0,48
287/824	**Тефтели из говядины с соусом красным основным**	**70/30**	9,28	11,37	11,58	185,77	0,001	0,009	0,047	3,26	22,65	22,65	65,43	1,05
314	**Гарнир каша вязкая пшеничная**	**150**	4,18	4,71	26,17	163,8	-	0,045	0,06	-	20,9	24,7	91,3	2,63
70	**Огурцы консервированные**	**50**	0,4	0,1	1,6	9	-	0,042	0,042	4,17	20,83	8,33	16,7	1
	Хлеб пшеничный	**50**	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,1	-	13	17,5	41,5	0,8
948	**Кисель из концентрата**	**180**	0,27	-	21,83	88,4	-	0,54	0,066	0,1	127	143,1	75,06	0,58
	Итого за обед	**730**	**18,21**	**20,62**	**87,09**	**606,98**	**0,001**	**0,74**	**0,349**	**21,61**	**236,4**	**230,2**	**320,5**	**6,54**
			полдник											
	Пряник	**50**	2,55	1,7	38,8	180,7	-	-	-	-	-	-	-	-
401	**Снежок 2,5 % жирности**	**180**	5,22	4,5	7,2	90	0,036	0,072	0,31	1,27	216	25,2	162	0,18
	Итого за полдник	**230**	**7,77**	**6,2**	**46**	**270,7**	**0,036**	**0,072**	**0,31**	**1,27**	**216**	**25,2**	**162**	**0,18**
	Итого за день	**1485**	**40,27**	**39,47**	**204,43**	**1334,05**	**0,157**	**0,967**	**1,079**	**40,04**	**746,1**	**307,9**	**714,7**	**8,91**

10 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы	(ккал)	A	B_1	B_2	C	Ca	Mg	P	Fe
			завтрак											
174	**Каша вязкая молочная рисовая с сахаром**	**200/5**	5,94	6,90	43,51	260,0	0,06	0,065	0,08	1,00	134,5	25,70	134,08	0,58
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
394	**Чай с молоком**	**180**	2,67	2,34	14,31	89	0,009	0,014	0,081	0,50	56,94	8,28	44,65	0,50
	Итого за завтрак	**425**	**11,02**	**13,15**	**77,43**	**472,17**	**0,073**	**0,125**	**0,193**	**1,542**	**201,6**	**44,78**	**206,6**	**1,58**
			2-ой завтрак											
39	**Сок фруктовый**	**100**	**0,5**	**-**	**10,1**	**42,4**	**-**	**0,03**	**0,3**	**16**	**16**	**9**	**11**	**0,6**
			обед											
76	**Суп картофельный с перловой крупой**	**200**	1,74	2,27	11,43	73,2	0,02	0,048	0,052	6,2	26	27,42	68,2	1
282/824	**Шницель из говядины с соусом красным основным**	**70/30**	10,78	8,96	12,61	174,2	0,005	0,062	0,026	1,94	11,9	17,88	121,7	2,3
317	**Гарнир макаронные изделия отварные**	**150**	5,52	4,52	26,45	168,56	0,012	0,04	0,025	-	12	18	38	0,9
50	**Икра кабачковая**	**50**	0,7	2,4	4,25	41,4	-	0,042	0,042	3,3	17,08	11,25	27,92	2,9
	Хлеб пшеничный	**50**	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,1	-	13	17,5	41,5	0,8
376	**Компот из сухофруктов**	**180**	0,4	-	25	101,6	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за обед	**730**	**22,94**	**18,6**	**104,59**	**677,61**	**0,037**	**0,272**	**0,245**	**11,48**	**82,21**	**94,03**	**301**	**8,27**
			полдник											
	Запеканка творожная с молоком сгущенным	**80/20**	15,4	8,70	24,34	237,26	0,056	0,052	0,30	0,88	193,3	30,2	230,5	0,67
392	**Чай с сахаром**	**180/10**	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за полдник	**280**	**15,46**	**8,7**	**34,33**	**277,46**	**0,056**	**0,052**	**0,3**	**0,925**	**195,5**	**32,18**	**234,2**	**1,04**
	Итого за день	**1535**	**49,92**	**40,45**	**226,45**	**1469,64**	**0,166**	**0,479**	**1,038**	**29,95**	**495,4**	**180,0**	**752,8**	**11,49**
	Итого: за 10 дней	**15345**	**452,69**	**439,06**	**2416,27**	**15430,1**	**7,778**	**13,18**	**70,82**	**760,3**	**5652**	**2770**	**7228**	**111,12**
	Среднедневное значение	**1534,5**	**45,27**	**43,91**	**241,63**	**1543**	**0,78**	**1,32**	**7,082**	**76,03**	**565,2**	**277**	**722,8**	**11,11**