УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ № 26
«Золотая рыбка»
(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 летне-осенний сезон.
(возрастная категория от 3 до 7 лет)

МДОУ д/с № 26»Золотая рыбка» г.Буденновска.

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**	**70/70**	12,74	6,72	6,72	138,32	0,014	1,4	0,07	7,03	40,0	63,4	168,0	1,20
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
71	**Огурец свежий**	**50**	0,8		2,8	14,4	-	0,02	0,015	5,0	11,5	7,0	21,0	0,3
	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	**780**	**22,26**	**15,9**	**90**	**592,14**	**0,074**	**1,69**	**0,345**	**68,71**	**156,8**	**171,5**	**374,4**	**4,95**
			полдник											
	Печенье	**50**	4,88	4,95	34,0	200,07	-	-	-	-	-	-	-	-
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**	**4,94**	**4,95**	**43,99**	**240,27**				0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за день	**1535**	**39,02**	**37,03**	**211,5**	**1335,82**	**0,138**	**1,862**	**0,791**	**86,71**	**437,6**	**230,8**	**592,1**	**7,2**

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											
368	**Яблоко свежее**	**150**	**0,6**	**0,6**	**14,7**	**66,0**	**-**	**0,045**	**0,45**	**15,0**	**24,0**	**13,5**	**16,5**	**1,2**
			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**	**237,6**	**0,027**	**0,2**	**1,55**	**1,075**	**181,2**	**46,23**	**197,5**	**1,82**
	Итого за день	**1645**	**44,61**	**45,16**	**244,02**	**1561,41**	**0,134**	**1,206**	**3,457**	**44,61**	**712,8**	**352,1**	**860,4**	**12,74**
			44,61	**45,16**	**244,02**	**1561,41**	**0,134**	**1,206**	**3,457**	**44,61**	**712,8**	**352,0**	**860,4**	**12,74**

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	390	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
71	Помидоры свежие натуральные	50	0,3	-	4	17,2	-	0,03	0,02	12,5	7	10	13	0,45
	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	25,24	18,11	105,2	685,15	0,065	0,272	1,454	19,46	72,51	76,73	206,7	5,02
			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	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	1425	49,85	40,69	220,06	1446,49	0,204	0,596	2,432	38,28	671,7	190,6	696,7	8,49

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											
189	Запеканка рисовая с творогом молоком сгущен.	150/20	9,75	4,36	56,21	303,08	0,031	0,077	0,58	1,88	118,8	28,15	161,9	0,84
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	390	15,05	14,32	85,19	530,31	0,035	0,154	0,646	2,842	246,8	50,8	230,8	1,54
			2-ой завтрак											
368	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	66,0	-	0,045	0,45	15,0	24,0	13,5	16,5	1,2
			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	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	1500	65,26	70,27	389,53	2451,39	0,056	0,912	2,333	47,69	504,0	312,7	537,8	8,6

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											
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**	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**	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за завтрак	**465**	**13,06**	**13,29**	**88,21**	**524,7**	**2,553**	**4,033**	**27,67**	**156,7**	**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
71	**Огурец свежий**	**50**	0,8		2,8	14,4	-	0,02	0,015	5,0	11,5	7,0	21,0	0,3
	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**	**23,04**	**16,2**	**103,14**	**650,61**	**0,037**	**0,25**	**0,218**	**13,19**	**76,63**	**89,78**	**294,1**	**5,67**
			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**	**52,06**	**38,19**	**235,78**	**1495,17**	**2,646**	**4,365**	**28,49**	**186,8**	**433,4**	**167,7**	**700,4**	**8,78**

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											
368	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	66,0	-	0,045	0,45	15,0	24,0	13,5	16,5	1,2
			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
71	Помидоры свежие натуральные	50	0,3	-	4	17,2	-	0,03	0,02	12,5	7	10	13	0,45
	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	18,25	12,49	93,1	558	0,086	0,38	2,79	70,86	126	145,3	287,5	4,61
			полдник											
	Печенье	50	4,88	4,95	34	200								
392	Чай с сахаром	180	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за полдник	230	4,94	4,95	43,99	240,2				0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за день	1535	35,11	34,22	219,2	1325,21	0,15	0,567	3,386	96,86	414,7	209,1	510,7	7,46

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**	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	**1595**	**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	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	420	17,29	21,02	62,22	507,23	0,029	0,147	0,352	1,082	226,1	58,74	226,8	2,58
			2-ой завтрак											
368	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	66,0	-	0,045	0,45	15,0	24,0	13,5	16,5	1,2
	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
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
314	Гарнир каша вязкая перловая	150	4,8	4,83	38,25	215,67	0,024	0,04	0,66	-	17,19	30,26	76,4	0,63
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	705	29,23	21,88	108,15	746,12	0,062	0,611	0,873	8,155	101,1	100,8	250,3	6,39
	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	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	1575	55,26	50,77	214,52	1535,15	0,095	0,874	1,749	36,65	380,7	200,4	553,1	14,0

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	**435**	**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
71	**Огурец свежий**	**50**	0,8	-	2,8	14,4	-	0,02	0,015	5,0	11,5	7,0	21,0	0,3
	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**	**19,73**	**20,43**	**94,03**	**639,02**	**0,001**	**0,718**	**0,322**	**22,44**	**227,1**	**228,9**	**324,8**	**5,84**
			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	**1495**	**41,79**	**39,28**	**211,37**	**1366,09**	**0,157**	**0,945**	**1,052**	**40,87**	**736,8**	**306,7**	**719,0**	**8,21**

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											
368	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	66,0	-	0,045	0,45	15,0	24,0	13,5	16,5	1,2
			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											
237	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	1585	50,02	41,05	231,05	1493,24	0,166	0,494	1,188	37,95	503,3	184,5	758,3	12,09
	Итого: за 10 дней	15465	480,15	436,72	2436,18	15595,31	7,789	14,41	72,78	827,5	5840	2830	7426	110,86
	Среднедневное значение	1546,5	48,02	43,67	243,62	1559,53	0,78	1,44	7,28	82,75	584,0	283,0	742,6	11,086