

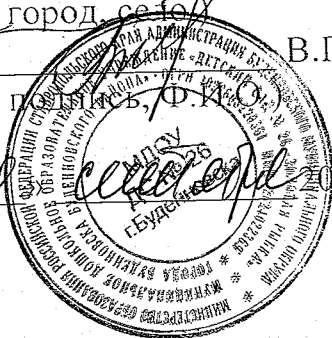
УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ ДС № 26
Г.Буденновска

(город, село)

В.П.Титкова

(подпись, Ф.И.О.)

« 30 сентября » 2022 г.



СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТОУ

Роспотребнадзора по СК
Буденновском районе



В.В. Пронькин

2022 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для образовательных учреждений
на осенне-зимний период
(возрастная категория от 1,5 до 3 лет)

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АБМР

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	Са	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	Биточек рыбный с соусом красным основным	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
314	Каша вязкая перловая	120	3,84	3,86	30,6	172,54	0	0	0,53		13,75	24,21	61,12	0,5
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	620	16,73	15,76	89,28	566,09	0,05	0,21	3,37	37,97	116,3 2	171,0 4	244,8	6,27
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	1255	30,53	33,95	188,98	1183,96	0,11	0,37	3,79	55,57	343,4 3	212,6 5	410,5 4	8,29

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	Са	Mg	Р	Fe
завтрак														
182	Каша жидкая молочная пшеничная 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	385	13,54	12,84	76,46	475,65	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 горохом	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, рубленые 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	36,30	205,78	1301,94	0,12	4,66	31,74	187,9	461,7 3	157,1 3	578,8 9	7,93

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	Са	Mg	Р	Fe
завтрак														
174	Каша вязкая молочная рисовая с сахаром	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	1,9	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
392	Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за завтрак	370	7,42	8,15	60,66	345,62	0,00	0,15	0,68	0,08	36,19	40,13	171,1	2,09
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
314	Каша вязкая перловая	120	3,84	3,86	30,6	172,54	0	0	0,53		13,75	24,21	61,12	0,5
70	Огурцы консервированные	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
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	23,24	14,93	87,06	575,68	0,16	0,54	13,5	26,93	74,32	106,5	289,8	3,68
полдник														
	Пряник	40	2,04	1,36	31,04	144,56	-	-	-	-	-	-	-	-
401	Кефир 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	1255	37,55	28,19	194,86	1183,26	0,19	0,78	14,74	44,07	306,5	167,7	595,9	6,52

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	Са	Mg	Р	Fe
завтрак														
182	Каша жидкая мол. из гречневой крупы с сахаром	150/5	4,65	3,60	35,63	193,50	-	0,11	0,06	0,75	8,25	73,58	109,65	2,48
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
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	9,48	9,53	73,82	418,95	0,03	4,07	27,65	157,0	106,4	83,51	143,8	2,75
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 пшенная	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														
	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	1270	30,78	33,02	196,76	1206,63	0,05	4,32	43,86	185,62	292,01	180,7	396,3	6,51

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	Са	Mg	Р	Fe
завтрак														
173	Каша вязкая молочная из хл. «Геркулес с сахаром	150/5	6,46	4,13	32,39	192,53	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
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
392	Чай с сахаром	150/7	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за завтрак	370	10,85	11,91	66,43	416,16	0,05	0,17	0,72	0,83	123,7	46,31	166,1	1,92
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	Котлета 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	-	0,02	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	0,07	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	0,29	2,41	22,65	74,01	89,07	253,2	6,64
полдник														
189	Запеканка рисовая с творогом молоком сгущен.	80/20	6,44	5,72	37,84	228,6	0,00	0,09	0,47	0,21	89,92	22,96	118,8	0,70
392	Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за полдник	250	6,48	5,72	44,83	256,60	0,00	0,09	0,47	0,25	91,78	24,61	121,9	1,01
	Итого за день	1340	37,27	34,37	209,95	1297,92	0,15	0,58	3,9	39,73	305,5	159,9	541,3	10,1
										6	9	2	7	

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	Са	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	0,03	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	0,12	1,56	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 красным основным	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
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
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	620	16,05	14,42	76,99	502,55	0,07	0,22	3,27	36,78	106,4	153,9	227,0	4
полдник														
	Печенье	40	3,91	3,96	27,20	160,07	-	-	-	-	-	-	-	-
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 полдник	190	3,95	3,96	34,19	188,07	-	0,03	0,03	0,77	98,17	9,88	34,18	0,17
	Итого за день	1255	29,85	32,61	176,69	1120,42	0,12	0,41	3,72	55,11	429,8	203,7	423,8	5,88

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	10,90	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
298	Голубцы ленивые с соусом	60/30	5,50	3,95	8,40	91,15	0,11	0,03	0,56	7,66	22,50	16,54	66,41	0,61
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
70	Огурцы консервированные	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	14,81	10,58	76,57	460,91	56,94	0,34	6,49	13,32	187,5	101,8	327,7	4,82
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
397	Чай с сахаром	150/7	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	132,8	35,69	149,3	1,47
	Итого за день	1350	31,42	26,06	197,55	1150,35	57,04	4,57	35,19	186,5	449,8 9	173,1 3	615,3 5	8,41

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	Са	Mg	Р	Fe
завтрак														
209	Макаронник с маслом	150/5	6,38	7,96	35,97	241	0,035	0,08	0,05	-	13,6	22,8	56,5	1,37
	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	370	13,88	18,46	75,98	525,62	0,04	0,20	0,77	0,08	36,49	49,83	122,0	2,85
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
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
314	Каша вязкая перловая	120	3,84	3,86	30,6	172,536	0	0	0,53		13,75	24,21	61,12	0,5
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	24,66	18,5	88,74	619,69	0,12	0,45	9,118	20,18	91,60	106,3	317,09	5,13
полдник														
	Печенье	40	3,91	3,96	27,20	160,07	-	-	-	-	-	-	-	-
392	Чай с сахаром	150/7	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,05	2,48	2,20	4,13	0,41
	Итого за полдник	190	3,95	3,96	34,19	188,07	-	-	-	0,05	2,48	2,20	4,13	0,41
	Итого за день	1255	42,99	40,92	209,01	1375,78	0,16	0,68	10,19	36,31	146,5 7	158,3 3	443,3	8,99

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	Са	Mg	P	Fe
завтрак														
182	Каша жидкая молочная пшеничная 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
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
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	345	8,55	10,79	50,09	331,55	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														
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
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
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	16,28	19	77,54	546,73	0,02	0,24	15,82	12,44	166,9 1	85,43	253,1 2	4,58
полдник														
	Пряник	40	2,04	1,36	31,04	144,56	-	-	-	-	-	-	-	-
4001	Кефир 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	1255	31,72	34,9	174,77	1140,24	0,11	0,45	16,50	31,06	572,1 6	155,3 9	561,7 6	6,44

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	Са	Mg	P	Fe
завтрак														
174	Каша вязкая молочная рисовая с сахаром	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
392	Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за завтрак	345	6,95	12,72	54,24	359,12	1,05	3,98	27,62	156,3	102,7	20,98	103,6	0,85
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
70	Огурцы консервированные	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
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	20,16	14,9	87,79	565,88	0,14	0,55	6,38	27,99	68,35	102,2	231,2	4,34
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	1255	31,56	31,58	186,32	1155,47	1,19	4,56	34,3	200,39	188,95	124,84	338,01	6,1
	Итого: за 10 дней	12840	341,6	331,9	1940,67	12116	59,24	21,38	197,93	1022,2 6	3496,6 4	1693,6 6	4905,3 4	75,24
	Среднедневное значение	1284	34,16	33,19	194,07	1211,6	5,92	2,14	19,79	102,23	349,66	169,37	490,53	7,52