

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ № 26

4. Золотая рыбка
(Название учреждения)



2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТОУ
Роспотребнадзора по СК
Буденновском районе



В.В. Пронькин

2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для дошкольных образовательных учреждений

на осенне-зимний 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	209,3	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
321	Гарнир 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
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	20	1,52	0,18	9,94	47,5		0,04	0,3		5,2	7	17	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,20	8,47	40,80	-	0,05	-	-	2,4	2,53	11,6	0,53
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	15,87	13,92	72,75	479,78	0,11	0,60	6,6	60,37	129,7	178,0	226,4	4,46
полдник														
215	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,10	127	-	0,04	0,24	0,10	46,4	-	-	1,18
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	25	1,90	0,23	12,43	59,40	-	0,07	0,63	-	10,83	14,58	34,58	0,67
392	Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за полдник	280	8,23	13,19	23,92	247,52	-	0,13	0,9	2,8	72,75	27,89	60,02	4,5
	Итого за день	1345	33,95	41,34	162,18	1157,1	0,164	0,89	7,92	80,73	427,8	245,9	449,0	10,6

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
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
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	20	1,52	0,18	9,94	47,5	-	0,04	0,3	-	5,2	7	17	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,20	8,47	40,80	-	0,05	-	-	2,4	2,53	11,6	0,53
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	19,86	21,53	84,71	611,87	0,03	0,47	2,27	14,72	199,1	90,66	272,5	4,96
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	39,11	37,86	206,49	1322,92	0,13	4,7	31,03	187,9	461,5	161,9	560,2	8,55

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	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	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	345	6,95	12,72	54,24	359,12	0,054	0,096	0,092	0,832	112,9	31,73	131,5	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														
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
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	20	1,52	0,18	9,94	47,5		0,04	0,3		5,2	7	17	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,20	8,47	40,80	-	0,05	-	-	2,4	2,53	11,6	0,53
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	22,33	16,79	86,39	585,94	0,12	0,3	9,23	21,59	77,18	88,98	307,2 7	6,19
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	1230	36,17	34,62	187,77	1207,02	0,20	0,49	9,88	39,48	386,1 2	141,7 1	573,8 3	8,19

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 пшеничная	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	20	1,52	0,18	9,94	47,5		0,04	0,3		5,2	7	17	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,20	8,47	40,80	-	0,05	-	-	2,4	2,53	11,6	0,53
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														
460	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,0	0,09	0,06	0,05	-	9,7	12,2	37,5	0,64
392	Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за полдник	200	3,58	6,57	34,86	213	0,09	0,06	0,05	0,04	11,56	13,85	40,6	0,95
	Итого за день	1280	30,41	35,63	197,43	1231,56	0,14	4,38	43,91	185,62	301,71	192,9	433,8	7,15

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														
85	Суп картофельный с клецками	180	2,21	3,0	12,2	84,64	0,005	0,05	0,38	4,2	16,90	14,36	37,71	0,59
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	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
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	20	1,52	0,18	9,94	47,5		0,04	0,3		5,2	7	17	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,20	8,47	40,80	-	0,05	-	-	2,4	2,53	11,6	0,53
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	14,64	12,65	82,88	504,25	0,19	0,28	3,39	27,27	74,37	66,24	201,1	4,77
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	32,47	30,28	204,24	1219,41	0,24	0,57	4,88	44,35	305,9	137,1	489,2	8,3

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
321	Гарнир 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	20	1,52	0,18	9,94	47,5		0,04	0,3		5,2	7	17	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,20	8,47	40,80	-	0,05	-	-	2,4	2,53	11,6	0,53
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	15,12	14,88	72,22	483,26	0,88	0,25	2,63	53,84	132,3	166,8	247,4	4,68
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	-	0,03	0,03	0,77	98,17	9,88	34,18	0,17
	Итого за полдник	245	5,21	3,49	35,22	193	0,02	0,18	0,18	1,55	229,1	43,92	180,4	1,33
	Итого за день	1310	30,18	32,6	172,95	1106,06	0,95	0,59	3,23	72,95	586,7	250,7	590,5	7,72

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	156,4	113,6	35,56	138,3	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														
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 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	20	1,52	0,18	9,94	47,5		0,04	0,3		5,2	7	17	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,20	8,47	40,80	-	0,05	-	-	2,4	2,53	11,6	0,53
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	595	22,77	15,09	68,78	502	0,1	0,66	12,26	14,26	176,6	106,3	372,3	5,75
полдник														
	Печенье	40	3,91	3,96	27,20	160,07	-	-	-	-	-	-	-	-
397	Чай с сахаром	150/7	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	0	0	0,04	1,86	1,65	3,1	0,31
	Итого за день	1270	38,12	31,04	188,73	1186,51	0,18	4,74	40,81	186,7	308,0	143,5	513,7	8,18

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														
93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108,95	0,02	0,08	0,17	0,68	120,6	34,88	124,3	0,85
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	340	9,91	14,18	41,71	334,18	0,02	0,13	0,26	0,76	132,6	47,33	155,2	1,66
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
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 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	20	1,52	0,18	9,94	47,5		0,04	0,3		5,2	7	17	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,20	8,47	40,80	-	0,05	-	-	2,4	2,53	11,6	0,53
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	17,16	13,88	94,86	572,48	0,18	0,43	3,38	27,6	99,28	105,3	210,9	4,24
полдник														
460	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,0	0,09	0,06	0,05	-	9,7	12,2	37,5	0,64
392	Чай с сахаром	150/7	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,05	2,48	2,20	4,13	0,41
	Итого за полдник	200	3,58	6,57	34,86	213	0,09	0,06	0,05	0,05	12,18	14,4	41,63	1,05
	Итого за день	1260	31,15	34,63	181,53	1162,06	0,29	0,65	3,99	44,41	260,1	176,1	418,8	7,55

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	Р	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	20	1,52	0,18	9,94	47,5		0,04	0,3		5,2	7	17	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,20	8,47	40,80	-	0,05	-	-	2,4	2,53	11,6	0,53
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	16,09	19,02	76,07	540,11	0,02	0,26	15,52	12,44	164,1 1	80,96	248,5 2	4,79
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	1255	31,53	34,92	173,3	1133,62	0,11	0,47	16,20	31,06	569,3 6	150,9 2	557,1 6	6,65

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	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
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	20	1,52	0,18	9,94	47,5		0,04	0,3		5,2	7	17	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,20	8,47	40,80	-	0,05	-	-	2,4	2,53	11,6	0,53
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	19,97	14,92	86,32	559,26	0,14	0,57	6,08	27,99	65,55	97,74	226,6	4,55
полдник														
237	Запеканка из творога	80/20	14,21	9,7	14,7	203	-	0,05	0,21	0,2	118,4	-	-	0,64
392	Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за полдник	250	14,25	9,7	21,69	231	-	0,05	0,21	0,24	120,2	1,65	3,10	0,95
	Итого за день	1315	31,67	37,34	172,35	1191,78	1,19	4,63	34,21	200,5 0	304,4 5	129,3 7	344,3	6,95
	Итого: за 10 дней	12955	372,38	350,26	1846,97	11918,05	3,594	22,11	196,0 6	1073, 79	3911, 78	1730, 26	4930, 65	79,9 1
	Среднедневное значение	1295,5	37,24	35,03	184,7	1191,81	0,359	2,211	19,61	107,3 8	391,1 9	173,0 3	493,0 7	7,99