

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ № 26

г. Буденновск

(Название учреждения)

Подпись, Ф.И.О.

МДОУ
ДС № 26
г. Буденновск

2023 г.



СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТОУ

Роспотребнадзора по СК

г. Буденновском районе

В.В. Пронькин

2023 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для дошкольных образовательных учреждений

на осенне-зимний сезон.

(возрастная категория от 3 до 7 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	Са	Mg	Р	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
255	Биточек рыбный 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
70	Огурцы консервированные	50	0,4	0,1	1,6	9	-	0,042	0,042	4,17	20,83	8,33	16,7	1,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,023	0,025	0,68	87,23	8,78	30,38	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,035	-	7,80	10,50	24,90	0,48
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	25	101,6	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за обед	730	18,35	12,59	90,7	549,8	0,086	0,392	2,812	62,53	139,8	143,6	291,2	5,16
			полдник											
215	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	-	0,05	0,31	0,15	62,8	-	-	1,54
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	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
392	Чай с сахаром	180	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за полдник	340	10,18	16,09	28,18	298	0,003	0,113	0,379	3,56	90,61	25,56	54,94	5,25
	Итого за день	1595	40,35	44,32	196,39	1351,21	0,153	0,677	3,637	84,05	508,9 8	226,4 8	560,1 2	12,29

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
Ужин														
	Пряник	50	2,55	1,7	38,8	180,7	-	-	-	-	-	-	-	-
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за ужин	230	2,61	1,7	48,79	220,9	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37

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	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											
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4		0,03	0,3	16	16	9	11	0,6
			обед											
81	Суп картофельный с горохом	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
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
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 ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,023	0,025	0,68	87,23	8,78	30,38	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,035	-	7,80	10,50	24,90	0,48
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	23,71	23,77	103,44	722,49	0,033	0,774	0,337	17,5	241,0	225,7	330,7	5,61
			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	1595	46,03	44,83	241,37	1553,37	0,146	1,186	3,272	36,61	696,0	340,9	801,6	10,41
			44,61	45,16	244,02	1561,41	0,134	1,206	3,457	44,61	712,8	352,0	860,4	12,74

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
Ужин														
	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
	Итого за ужин:	230	1,66	1,4	50,04	219,4	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37

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														
173	Каша рисовая вязкая молочная с сахаром	200/5	4,05	0,49	33,87	156,0	-	0,04	0,02	-	17,8	17,5	140,8	0,81
3	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	180/10	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за завтрак	425	6,56	8,04	58,48	332,43	0,004	0,086	0,052	0,087	30,23	30,28	172,4	1,68
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 каша вязкая перловая	150	3,65	5,37	36,7	210	0,003	0,016	0,53	-	8,7	6,43	55,6	0,39
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 ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,023	0,025	0,68	87,23	8,78	30,38	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,035	-	7,80	10,50	24,90	0,48
376	Компот из сухофруктов	180	0,4		25	101,6	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за обед	705	25,34	18,21	102,8	676,95	0,065	0,284	1,476	11,13	86,34	75,06	210,4	5,57
полдник														
	Пряник	50	2,55	1,7	38,8	180,7								
401	Кефир 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	1460	40,17	32,45	217,38	1322,48	0,105	0,472	2,138	28,50	348,6	139,5	555,8	8,03

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
Ужин														
	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 ужин:	230	4,94	4,95	43,99	240,27	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37

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	P	Fe
			завтрак											
182	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с сахаром	200/5	6,2	4,80	47,50	258,0	-	0,15	0,08	1,0	11,0	98,1	146,2	3,31
1	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
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	440	11,54	11,14	89,42	504,57	0,002	0,232	0,142	2,02	139,7	121,2	216,6	4,38
			2-ой завтрак											
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											
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 ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,023	0,025	0,68	87,23	8,78	30,38	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,035	-	7,80	10,50	24,90	0,48
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	20,13	23,03	95,26	667,82	0,021	0,713	1,237	20,8	231,0	246,4	286,8	5,49
			полдник											
460	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,0	0,09	0,06	0,05		9,7	12,20	37,5	0,64
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	3,6	6,57	37,86	225,2	0,09	0,06	0,05	0,045	11,93	14,18	41,22	1,01
	Итого за день	1500	35,77	40,74	232,64	1439,99	0,113	1,035	1,729	38,87	398,63	390,8	555,6	11,48

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
Ужин														
	Пряник	50	2,55	1,7	38,8	180,7	-	-	-	-	-	-	-	-
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,05	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за ужин:	230	2,61	1,7	48,79	220,9	-	-	-	0,05	2,23	1,98	3,72	0,37

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	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
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	180	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за завтрак	450	13,02	16,91	75,27	505,36	0,067	0,149	0,139	1,122	155,4	47,48	189	1,87
			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											
85	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,71	69,80	0,006	0,06	0,042	4,60	18,78	15,96	41,90	0,65
298	Голубцы ленивые с соусом	70/30	6,41	4,61	9,78	106,25	0,013	0,035	0,065	8,94	26,25	19,30	77,48	0,71
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
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 ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,023	0,025	0,68	87,23	8,78	30,38	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,035	-	7,80	10,50	24,90	0,48
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	25	101,6	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за обед	730	17,17	14,86	99,76	601,5	0,019	0,245	0,309	16,92	98,24	94,02	283,8	8,08
			полдник											
189	Запеканка рисовая с творогом молоком сгущен.	100/20	7,69	6,72	44,50	269,36	0,006	0,11	0,59	0,26	112,4	28,7	148,5	0,88
392	Чай с сахаром	180	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за полдник	300	7,75	6,72	54,49	309,56	0,006	0,11	0,59	0,305	114,6	30,68	152,2	1,25
	Итого за день	1580	38,44	38,49	239,62	1458,82	0,092	0,534	1,338	34,34	384,2	181,2	636,0	11,8

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
Ужин														
	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
	Итого за ужин:	230	1,66	1,4	50,04	219,4	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37

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	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
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 ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,023	0,025	0,68	87,23	8,78	30,38	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,035	-	7,80	10,50	24,90	0,48
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	60,2	132,2	152,3	301	4,48
			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
392	Чай с сахаром	180	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	0,009	0,014	0,081	0,545	59,17	10,26	48,37	0,87
	Итого за день	1555	37,57	35,73	209,89	1306,46	0,166	0,563	3,33	78,7	469,9	219,9	563,5	7,23

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
Ужин														
	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 ужин:	230	4,94	4,95	43,99	240,27	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37

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	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											
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
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
70	Огурцы консервированные	50	0,4	0,1	1,6	9	-	0,042	0,042	4,17	20,83	8,33	16,7	1,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,023	0,025	0,68	87,23	8,78	30,38	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,035	-	7,80	10,50	24,90	0,48
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	705	26,14	18,3	87,68	620,21	3,86	1,19	1,477	20,44	217,1	202,6	204,8	4,99
			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	1500	45,78	36,67	237,43	1463,03	3,93	1,38	1,912	20,49	391,5	261,6	410,1	8,2

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
Ужин														
	Пряник	50	2,55	1,7	38,8	180,7	-	-	-	-	-	-	-	-
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за ужин:	230	2,61	1,7	48,79	220,9	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37

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														
181	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	145,25	0,031	0,11	0,22	0,91	160,8	46,5	165,7	1,13
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	11,87	15,95	49,28	388,48	0,053	0,187	0,502	1,852	280,9	73,14	270,1	2,2
2-ой завтрак														
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,3	16	16	9	11	0,6
обед														
81	Суп картофельный с горохом	200	4,09	4,28	12,91	106,5	-	0,025	0,034	5	38	14	38,4	1,76
298	Голубцы ленивые с соусом	70/30	6,41	4,61	9,78	106,25	0,013	0,035	0,065	8,94	26,25	19,30	77,48	0,71
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
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,023	0,025	0,68	87,23	8,78	30,38	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,035	-	7,80	10,50	24,90	0,48
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	25	101,6	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за обед	730	20,7	16,47	116,99	698,67	0,04	0,6	0,88	16,79	111,7	103,0	263,3	4,89
полдник														
460	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,0	0,09	0,06	0,05		9,7	12,20	37,5	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 полдник	230	3,6	6,57	37,86	225,2	0,09	0,06	0,05	0,045	11,93	14,18	41,22	1,01
	Итого за день	1480	36,67	38,99	214,23	1354,75	0,183	0,877	1,732	34,69	420,6	199,4	585,6	8,7

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
Ужин														
	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
	Итого за ужин:	230	1,66	1,4	50,04	219,4	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37

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	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
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	180/10	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за завтрак	425	10,47	11,87	60,91	392,35	0,064	0,111	0,112	1,087	146,9	38,48	165,7	1,45
			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
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 ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,023	0,025	0,68	87,23	8,78	30,38	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,035	-	7,80	10,50	24,90	0,48
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	19,63	22,83	95,48	666,02	0,001	0,723	0,349	20,77	232,6	236,5	331,7	8,46
			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	38,37	40,9	212,49	1371,47	0,101	0,936	1,071	39,13	611,6	309,1	670,4	10,7

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
Ужин														
	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 ужин:	230	4,94	4,95	43,99	240,27	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37

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											
173	Каша рисовая вязкая молочная с сахаром	200/5	4,05	0,49	33,87	156,0	-	0,04	0,02	-	17,8	17,5	140,8	0,81
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	180/10	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за завтрак	425	6,56	8,04	58,48	332,43	0,004	0,086	0,052	0,087	30,23	30,28	172,4	1,68
			2-ой завтрак											
399	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
282/8 24	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
70	Огурцы консервированные	50	0,4	0,1	1,6	9	-	0,042	0,042	4,17	20,83	8,33	16,7	1,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,023	0,025	0,68	87,23	8,78	30,38	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,035	-	7,80	10,50	24,90	0,48
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	25	101,6	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за обед	730	22,64	16,3	101,94	645,21	0,037	0,272	0,245	12,36	85,96	91,11	289,8	6,37
			полдник											
237	Запеканка из творога	100/20	17,76	12,1	18,37	253	-	0,06	0,26	0,24	148	-	-	0,8
392	Чай с сахаром	180	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за полдник	300	17,82	12,1	28,36	293,2		0,06	0,26	0,285	150,2	1,98	3,72	1,17
	Итого за день	1555	47,52	36,44	198,88	1313,24	0,041	0,448	0,897	28,73	282,3	132,4	476,9	9,82
	Итого: за 10 дней	15305	406,67	389,56	2200,32	13934,82	5,03	8,108	21,05	423,8	4512, 7	2401, 28	5815, 62	98,66
	Среднедневное значение	1530,5	40,67	38,96	220,03	1393,48	0,503	0,811	2,106	42,38	451,2 7	240,1 3	581,5 6	9,87

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
Ужин														
	Пряник	50	2,55	1,7	38,8	180,7	-	-	-	-	-	-	-	-
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за ужин	230	2,61	1,7	48,79	220,9	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37