

Десятидневное меню: Сад 3-7 года (новый СанПиН) - 10-дневное меню с 31 марта по 11 апреля 2025

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
	День 1														
	Завтрак														
2	1. Бутерброд с маслом и сыром	8/50/10	5,787	10,696	24,614	219,978	0,194	0,134		0,084	0,146	17,103	106,3	84,86	13,2
56	2. чай с сахаром и лимоном	200	0,041	0,045	10,042	40,896	0,002	0,001	1,8			0,057	1,998	0,99	0,54
	3. каша молочная "дружба" на сгущенном молоке	200	5,553	5,999	48,54	267,689	0,098	0,09	0,388	0,033	0,025	0,645	124,682	142,348	32,943
	Всего:	468	11,381	16,74	83,197	528,563	0,293	0,225	2,188	0,117	0,171	17,805	232,98	228,198	46,683
	2й Завтрак														
59	1. Яблоко	130	0,496	0,465	11,772	53,254	0,029	0,021	5,28	0,024	0,726	2,526	17,424	12,632	10,336
	Всего:	130	0,496	0,465	11,772	53,254	0,029	0,021	5,28	0,024	0,726	2,526	17,424	12,632	10,336
	Обед														
6	1. Хлеб ржаной	45	2,745	0,495	15,03	78,3	0,189	0,077				1,755	31,5	55,35	21,15
14	2. каша гречневая рассыпчатая	100	4,466	2,742	25,228	143,453	0,116	0,06		0,014	0,02	2,205	6,9	97,934	65,459
10	3. Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,039		13,135	53,292		0,01	0,289			2,196	16,232	11,136	8,678
25	4. Соус	30	0,785	0,06	4,498	21,866	0,015	0,012	1,012	0,182		0,185	3,239	9,139	3,915
192	5. Суп "Крестьянский" с курицей	200	3,272	5,954	11,37	115,189	0,075	0,098	4,276	0,847	0,025	1,042	24,626	71,787	20,487
131	6. гуляш из курицы	80	9,017	12,038	6,422	170,347	0,031	0,027	4,13	1,284	0,02	0,391	14,835	25,539	10,578
87	7. салат из свеклы отварной	45	0,635	2,537	3,604	39,784	0,006	0,014	1,8			0,548	14,652	16,835	8,613
	Всего:	700	20,957	23,826	79,286	622,23	0,433	0,298	11,507	2,326	0,065	8,321	111,984	287,72	138,88
	Полдник														
33	1. Какао с молоком	200	2,812	3,127	14,439	98,448	0,037		1,301			0,123	111,144	83,256	12,73
86	2. тост пшеничный	30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
	Всего:	230	4,963	3,949	29,169	174,114	0,151	0,063	1,301			10,323	118,044	102,756	17,83

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
	Всего за 1й день:		37,798	44,98	203,423	1378,161	0,906	0,606	20,276	2,467	0,962	38,976	480,433	631,306	213,728
	День 2														
	Завтрак														
20	1. бутерброд с маслом	45/10	3,186	8,913	21,571	180,36	0,166	0,093		0,065	0,094	14,885	11,004	30,327	7,443
43	2. Кофейный напиток	200	2,282	2,565	13,027	85,345	0,032		1,112			0,106	95,028	71,177	10,883
48	3. кисельная подлива	30	0,03		8,492	34,083			0,266			0,006	0,04		
97	4. Запеканка рисовая с творогом	110	11,764	9,552	33,284	268,227	0,06	0,306	0,248	0,075	0,025	0,798	89,878	113,339	27,831
	Всего:	395	17,262	21,03	76,374	568,015	0,258	0,398	1,625	0,141	0,119	15,795	195,951	214,843	46,157
	2й Завтрак														
4	1. Сок	152	0,761	0,152	15,369	69,998	0,015	0,015	3,043			0,304	12,174	13,695	7,609
	Всего:	152	0,761	0,152	15,369	69,998	0,015	0,015	3,043			0,304	12,174	13,695	7,609
	Обед														
6	1. Хлеб ржаной	45	2,745	0,495	15,03	78,3	0,189	0,077				1,755	31,5	55,35	21,15
39	2. Картофельное пюре	130	2,76	2,37	18,593	106,741	0,108	0,048	6,765	0,008	0,02	0,955	31,341	70,288	25,46
18	3. Компот яблочный с витамином С	200	0,07	0,07	10,617	42,732	0,005	0,004	1,76	0,005	0,097	0,414	2,818	1,936	1,584
120	4. Суфле рыбное	80	2,567	6,546	6,194	138,408	0,03	0,051	1,54	0,043	0,025	0,43	34,427	49,185	6,496
116	5. Суп гороховый с курицей	200	6,425	4,655	21,749	157,62	0,203	0,067	4,899	0,536	0,02	1,934	30,587	84,827	34,606
37	6. гренки	30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
185	7. салат из отварной моркови с растительным маслом .	50	0,585	2,043	3,105	33,73	0,027	0,032	2,25	4,05		0,315	22,95	24,75	17,1
	Всего:	735	17,303	17,001	90,018	633,196	0,676	0,34	17,214	4,642	0,162	16,003	160,523	305,836	111,495
	Полдник														
66	1. кефир	149	4,22	4,656	9,772	101,645						0,157	174,679	138,225	20,37
16	2. Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	0,032	0,02		4	1,4	0,84	11,6	36	8
	Всего:	189	7,22	8,576	39,532	268,445	0,032	0,02		4	1,4	0,997	186,279	174,225	28,37
	Всего за 2й день:		42,545	46,759	221,293	1539,654	0,981	0,774	21,882	8,783	1,68	33,1	554,927	708,599	193,631

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
	День 3														
	Завтрак														
33	1. Какао с молоком	200	2,812	3,127	14,439	98,448	0,037		1,301			0,123	111,14 4	83,256	12,73
2	2. Бутерброд с маслом и сыром	8/50/10	5,787	10,696	24,614	219,978	0,194	0,134		0,084	0,146	17,103	106,3	84,86	13,2
42	3. каша геркулесовая молочная	200	6,08	7,104	26,516	196,936	0,174	0,03	1,4	0,018	0,025	1,19	135,23 3	187,51 6	52,013
	Всего:	468	14,679	20,926	65,569	515,361	0,405	0,164	2,701	0,102	0,171	18,416	352,67 7	355,63 2	77,943
	2й Завтрак														
4	1. Сок	152	0,761	0,152	15,369	69,998	0,015	0,015	3,043			0,304	12,174	13,695	7,609
	Всего:	152	0,761	0,152	15,369	69,998	0,015	0,015	3,043			0,304	12,174	13,695	7,609
	Обед														
6	1. Хлеб ржаной	45	2,745	0,495	15,03	78,3	0,189	0,077				1,755	31,5	55,35	21,15
245	2. кисель	200	0,08		23,828	95,621			1,66			0,018	0,119		
24	3. макароны отварные	100	3,815	2,855	27,384	151,64	0,087	0,038		0,021	0,03	0,912	12,46	49,24	20,14
68	4. Борщ со свежей капустой сметаной и курицей	200	3,753	6,486	17,072	145,544	0,124	0,075	29,577	0,961	0,02	1,399	42,495	71,45	31,288
57	5. Куриная котлета	70	9,203	9,581	9,136	160	0,053	0,055	0,392	0,013		3,378	20,019	36,84	5,456
28/1	6. Салат "Калейдоскоп"	60	0,693	2,106	4,848	41,126	0,029	0,019	2,064	0,81		0,313	10,568	20,889	10,224
	Всего:	675	20,289	21,523	97,298	672,231	0,482	0,264	33,693	1,805	0,05	7,775	117,16 1	233,76 9	88,258
	Полдник														
55	1. Чай с молоком	200	3,751	4,013	15,086	111,46	0,041		0,798			0,15	149,90 2	111,08 2	16,985
46	2. Булочка "Плюшка"	60	4,935	5,357	36,043	213,613	0,08	0,083	0,112	0,024	0,025	0,699	32,622	63,93	9,48
	Всего:	260	8,686	9,37	51,129	325,074	0,121	0,083	0,91	0,024	0,025	0,849	182,52 3	175,01 1	26,465
	Всего за 3й день:		44,414	51,971	229,365	1582,664	1,023	0,526	40,347	1,931	0,246	27,344	664,53 5	778,10 8	200,27 4
	День 4														
	Завтрак														
20	1. бутерброд с маслом	50/10	3,635	9,62	24,63	200,91	0,19	0,106		0,07	0,1	17	12,5	34,5	8,5

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
153	2. чай с сахаром	200			8,892	35,551						0,027	0,178		
2	3. Каша молочная пшеничная	200	6,657	6,246	34,443	223,933	0,184	0,014	1,33	0,018	0,025	1,051	123,174	166,355	41,775
	Всего:	460	10,292	15,866	67,966	460,394	0,374	0,12	1,33	0,088	0,125	18,078	135,852	200,855	50,275
	2й Завтрак														
17	1. Апельсин	100	0,85	0,177	7,408	34,624	0,029	0,024	24,12			0,262	30,07	20,11	11,367
	Всего:	100	0,85	0,177	7,408	34,624	0,029	0,024	24,12			0,262	30,07	20,11	11,367
	Обед														
6	1. Хлеб ржаной	45	2,745	0,495	15,03	78,3	0,189	0,077				1,755	31,5	55,35	21,15
7	2. картофель тушеный с овощами	100	3,056	4,972	17,749	128,777	0,125	0,076	36,456	0,954	0,025	1,453	45,368	72,444	32,462
18	3. Компот яблочный с витамином С	200	0,07	0,07	10,617	42,732	0,005	0,004	1,76	0,005	0,097	0,414	2,818	1,936	1,584
9	4. Биточек из курицы	80	9,302	12,487	5,942	173,501	0,046	0,056	0,409	0,023	0,02	3,347	23,037	37,274	5,147
40	5. Суп вермишелевый с курицей	200	2,988	4,371	14,265	111,373	0,031	0,019	0,486	0,413	0,02	0,313	9,002	23,313	6,287
8	6. Огурец свежий порционный	60	0,442	0,052	1,338	7,585	0,013	0,019	2,352			0,46	11,901	21,486	7,162
	Всего:	685	18,603	22,448	64,941	542,268	0,409	0,249	41,463	1,396	0,162	7,742	123,625	211,803	73,791
	Полдник														
33	1. Какао с молоком	200	2,812	3,127	14,439	98,448	0,037		1,301			0,123	111,144	83,256	12,73
72	2. Сухари ванильные	40	3,4	4,32	26,4	159,2	0,048	0,02				7,6	8,8	32	5,6
	Всего:	240	6,212	7,447	40,839	257,648	0,085	0,02	1,301			7,723	119,944	115,256	18,33
	Всего за 4й день:		35,958	45,937	181,153	1294,934	0,896	0,413	68,214	1,483	0,287	33,805	409,492	548,024	153,762
	День 5														
	Завтрак														
20	1. бутерброд с маслом	45/10	3,186	8,913	21,571	180,36	0,166	0,093		0,065	0,094	14,885	11,004	30,327	7,443
43	2. Кофейный напиток	200	2,282	2,565	13,027	85,345	0,032		1,112			0,106	95,028	71,177	10,883
19	3. Омлет	125	8,75	9,83	2,316	133,16	0,121	0,66	0,56	0,389	0,02	3,79	130,46	324,24	23,48
	Всего:	380	14,218	21,308	36,914	398,865	0,319	0,753	1,672	0,454	0,114	18,781	236,493	425,744	41,806

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
	2й Завтрак														
4	1. Сок	152	0,761	0,152	15,369	69,998	0,015	0,015	3,043			0,304	12,174	13,695	7,609
	Всего:	152	0,761	0,152	15,369	69,998	0,015	0,015	3,043			0,304	12,174	13,695	7,609
	Обед														
6	1. Хлеб ржаной	45	2,745	0,495	15,03	78,3	0,189	0,077				1,755	31,5	55,35	21,15
25	2. Соус	30	0,785	0,06	4,498	21,866	0,015	0,012	1,012	0,182		0,185	3,239	9,139	3,915
53	3. Рис отварной	110	2,487	2,146	25,352	130,669	0,022	0,012		0,011	0,025	0,327	2,868	49,529	16,365
10	4. Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,039		13,135	53,292		0,01	0,289			2,196	16,232	11,136	8,678
242	5. тефтели из курицы	80	9,823	12,253	9,973	189,796	0,062	0,075	2,736	0,079	0,02	3,573	15,673	42,995	7,342
	6. лапша домашняя с курицей	200	4,186	5,37	18,169	141,852	0,058	0,071	1,24	0,759	0,02	0,67	16,839	50,157	9,376
145	7. салат картофельный с зеленым горошком	60	1,573	2,729	9,031	67,032	0,078	0,033	8,74			0,58	10,662	39,096	14,875
	Всего:	725	21,637	23,053	95,186	682,807	0,425	0,29	14,017	1,03	0,065	9,286	97,013	257,403	81,701
	Полдник														
240	1. Йогурт	145	4,074	3,638	12,368	125,13	0,058	0,291	0,873	0,029		0,146	173,145	132,405	20,37
12	2. Сушки	40	4,28	0,64	28,04	136,4	0,06	0,016				0,64	9,6	36,4	7,2
	Всего:	185	8,354	4,278	40,408	261,53	0,118	0,307	0,873	0,029		0,786	182,745	168,805	27,57
	Всего за 5й день:		44,97	48,791	187,877	1413,2	0,877	1,366	19,606	1,514	0,179	29,157	528,425	865,647	158,685
	День 6														
	Завтрак														
365	1. бутерброд с сыром	45/10	5,389	3,959	22,095	147,527	0,175	0,123		0,028	0,066	15,403	104,35	80,01	12,35
153	2. чай с сахаром	200			8,892	35,551						0,027	0,178		
14	3. каша гречневая рассыпчатая	100	4,466	2,742	25,228	143,453	0,116	0,06		0,014	0,02	2,205	6,9	97,934	65,459
	Всего:	355	9,854	6,701	56,215	326,531	0,291	0,183		0,042	0,086	17,635	111,429	177,944	77,809
	2й Завтрак														
4	1. Сок	152	0,761	0,152	15,369	69,998	0,015	0,015	3,043			0,304	12,174	13,695	7,609
	Всего:	152	0,761	0,152	15,369	69,998	0,015	0,015	3,043			0,304	12,174	13,695	7,609

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
	Обед														
6	1. Хлеб ржаной	45	2,745	0,495	15,03	78,3	0,189	0,077				1,755	31,5	55,35	21,15
18	2. Компот яблочный с витамином С	200	0,07	0,07	10,617	42,732	0,005	0,004	1,76	0,005	0,097	0,414	2,818	1,936	1,584
47	3. Суп из рыбных консервов	200	8,063	5,961	19,579	165,198	0,119	0,035	3,678	0,416	0,025	0,946	15,077	68,932	27,009
240	4. вермишель отварная	100	3,813	2,443	27,38	147,9	0,065	0,031		0,018	0,025	0,456	7,09	33,56	6,08
25	5. Соус	30	0,785	0,06	4,498	21,866	0,015	0,012	1,012	0,182		0,185	3,239	9,139	3,915
28/1	6. Салат "Калейдоскоп"	60	0,693	2,106	4,848	41,126	0,029	0,019	2,064	0,81		0,313	10,568	20,889	10,224
21	7. оладьи из печени	80	15,346	8,594	15,831	203,526	0,277	1,616	23,548	5,828	0,025	8,316	38,638	272,615	19,616
	Всего:	715	31,515	19,729	97,784	700,648	0,7	1,793	32,062	7,257	0,172	12,384	108,93	462,421	89,579
	Полдник														
33	1. Какао с молоком	200	2,812	3,127	14,439	98,448	0,037		1,301			0,123	111,144	83,256	12,73
16	2. Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	0,032	0,02		4	1,4	0,84	11,6	36	8
	Всего:	240	5,812	7,047	44,199	265,248	0,069	0,02	1,301	4	1,4	0,963	122,744	119,256	20,73
	Всего за 6й день:		47,942	33,629	213,567	1362,425	1,075	2,011	36,406	11,3	1,658	31,286	355,277	773,316	195,726
	День 7														
	Завтрак														
20	1. бутерброд с маслом	50/10	3,635	9,62	24,63	200,91	0,19	0,106		0,07	0,1	17	12,5	34,5	8,5
43	2. Кофейный напиток	200	2,282	2,565	13,027	85,345	0,032		1,112			0,106	95,028	71,177	10,883
48	3. кисельная подлива	30	0,03		8,492	34,083			0,266			0,006	0,04		
101	4. Лапшевник с творогом	100	12,084	6,818	26,845	219,158	0,067	0,31	0,248	0,079	0,02	0,765	91,513	88,102	16,54
	Всего:	390	18,031	19,002	72,994	539,496	0,289	0,416	1,625	0,149	0,12	17,878	199,081	193,779	35,923
	2й Завтрак														
59	1. Яблоко	130	0,496	0,465	11,772	53,254	0,029	0,021	5,28	0,024	0,726	2,526	17,424	12,632	10,336
	Всего:	130	0,496	0,465	11,772	53,254	0,029	0,021	5,28	0,024	0,726	2,526	17,424	12,632	10,336
	Обед														
6	1. Хлеб ржаной	45	2,745	0,495	15,03	78,3	0,189	0,077				1,755	31,5	55,35	21,15

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
10	2. Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,039		13,135	53,292		0,01	0,289			2,196	16,232	11,136	8,678
39	3. Картофельное пюре	130	2,76	2,37	18,593	106,741	0,108	0,048	6,765	0,008	0,02	0,955	31,341	70,288	25,46
114	4. Суп "Харчо" с курицей и сметаной	200	4,281	5,929	25,628	176,028	0,082	0,052	5,169	0,602	0,02	0,943	21,575	74,003	28,617
57	5. Куриная котлета	70	9,203	9,581	9,136	160	0,053	0,055	0,392	0,013		3,378	20,019	36,84	5,456
	6. салат "Солнышко"	60	1,215	2,119	7,592	54,306	0,036	0,027	2,364	1,62		0,404	17,3	28,066	15,183
	Всего:	705	20,242	20,494	89,113	628,667	0,468	0,268	14,979	2,243	0,04	9,631	137,966	275,683	104,543
	Полдник														
66	1. кефир	149	4,22	4,656	9,772	101,645						0,157	174,679	138,225	20,37
86	2. тост пшеничный	30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
	Всего:	179	6,371	5,478	24,502	177,311	0,114	0,063				10,357	181,579	157,725	25,47
	Всего за 7й день:		45,14	45,439	198,381	1398,729	0,9	0,769	21,884	2,415	0,886	40,392	536,051	639,82	176,272
	День 8														
	Завтрак														
33	1. Какао с молоком	200	2,812	3,127	14,439	98,448	0,037		1,301			0,123	111,144	83,256	12,73
70	2. Каша молочная "Дружба"	200	5,56	5,901	32,5	207,479	0,114	0,012	1,4	0,018	0,025	0,67	124,986	146,976	33,451
365	3. бутерброд с сыром	45/10	5,389	3,959	22,095	147,527	0,175	0,123		0,028	0,066	15,403	104,35	80,01	12,35
	Всего:	455	13,761	12,987	69,034	453,454	0,326	0,135	2,701	0,046	0,091	16,196	340,481	310,242	58,531
	2й Завтрак														
4	1. Сок	152	0,761	0,152	15,369	69,998	0,015	0,015	3,043			0,304	12,174	13,695	7,609
	Всего:	152	0,761	0,152	15,369	69,998	0,015	0,015	3,043			0,304	12,174	13,695	7,609
	Обед														
6	1. Хлеб ржаной	45	2,745	0,495	15,03	78,3	0,189	0,077				1,755	31,5	55,35	21,15
5	2. Суп фасолевый с курицей	200	7,214	4,766	22,087	158,523	0,158	0,067	3,891	0,535	0,02	1,756	42,879	132,48	36,333
18	3. Компот яблочный с витамином С	200	0,07	0,07	10,617	42,732	0,005	0,004	1,76	0,005	0,097	0,414	2,818	1,936	1,584
130	4. пельмени из курицы	100	13,706	12,607	26,693	276,45	0,082	0,12	0,84	0,071	0,03	1,019	20,676	76,225	9,595

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
87	5. салат из свеклы отварной	45	0,635	2,537	3,604	39,784	0,006	0,014	1,8			0,548	14,652	16,835	8,613
	Всего:	590	24,369	20,476	78,031	595,788	0,441	0,281	8,291	0,611	0,147	5,492	112,525	282,826	77,275
	Полдник														
245	1. кисель	200	0,08		23,828	95,621			1,66			0,018	0,119		
52	2. Батон с повидлом	80	3,697	1,37	42,199	197,151	0,192	0,11	0,059			17,336	15,159	34,826	10,309
	Всего:	280	3,777	1,37	66,027	292,772	0,192	0,11	1,719			17,354	15,278	34,826	10,309
	Всего за 8й день:		42,667	34,984	228,461	1412,012	0,975	0,541	15,755	0,657	0,238	39,346	480,457	641,588	153,723
	День 9														
	Завтрак														
20	1. бутерброд с маслом	50/10	3,635	9,62	24,63	200,91	0,19	0,106		0,07	0,1	17	12,5	34,5	8,5
153	2. чай с сахаром	200			8,892	35,551						0,027	0,178		
42	3. каша геркулесовая молочная	200	6,08	7,104	26,516	196,936	0,174	0,03	1,4	0,018	0,025	1,19	135,233	187,516	52,013
	Всего:	460	9,715	16,724	60,038	433,397	0,364	0,136	1,4	0,088	0,125	18,217	147,911	222,016	60,513
	2й Завтрак														
3	1. Банан	90	1,269	0,396	17,199	77,436	0,026	0,036	3,6			0,47	6,336	21,924	32,886
	Всего:	90	1,269	0,396	17,199	77,436	0,026	0,036	3,6			0,47	6,336	21,924	32,886
	Обед														
6	1. Хлеб ржаной	45	2,745	0,495	15,03	78,3	0,189	0,077				1,755	31,5	55,35	21,15
39	2. Картофельное пюре	130	2,76	2,37	18,593	106,741	0,108	0,048	6,765	0,008	0,02	0,955	31,341	70,288	25,46
201	3. суп с клецками и курицей	200	4,213	4,928	20,322	146,094	0,089	0,074	3,891	0,548	0,02	0,957	20,112	64,911	19,234
10	4. Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,039		13,135	53,292		0,01	0,289			2,196	16,232	11,136	8,678
61	5. Суфле куриное	80	9,908	14,354	4,96	216,252	0,027	0,051	0,67	0,043	0,025	0,388	34,031	47,337	5,902
185	6. салат из отварной моркови с растительным маслом .	50	0,585	2,043	3,105	33,73	0,027	0,032	2,25	4,05		0,315	22,95	24,75	17,1
	Всего:	705	20,249	24,191	75,145	634,408	0,439	0,291	13,865	4,649	0,065	6,566	156,165	273,771	97,523
	Полдник														

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
33	1. Какао с молоком	200	2,812	3,127	14,439	98,448	0,037		1,301			0,123	111,14 4	83,256	12,73
72	2. Сухари ванильные	40	3,4	4,32	26,4	159,2	0,048	0,02				7,6	8,8	32	5,6
	Всего:	240	6,212	7,447	40,839	257,648	0,085	0,02	1,301			7,723	119,94 4	115,25 6	18,33
	Всего за 9й день:		37,445	48,757	193,22	1402,889	0,914	0,483	20,166	4,737	0,19	32,975	430,35 6	632,96 8	209,25 2
	День 10														
	Завтрак														
20	1. бутерброд с маслом	45/10	3,186	8,913	21,571	180,36	0,166	0,093		0,065	0,094	14,885	11,004	30,327	7,443
43	2. Кофейный напиток	200	2,282	2,565	13,027	85,345	0,032		1,112			0,106	95,028	71,177	10,883
19	3. Омлет	125	8,75	9,83	2,316	133,16	0,121	0,66	0,56	0,389	0,02	3,79	130,46	324,24	23,48
	Всего:	380	14,218	21,308	36,914	398,865	0,319	0,753	1,672	0,454	0,114	18,781	236,49 3	425,74 4	41,806
	2й Завтрак														
4	1. Сок	152	0,761	0,152	15,369	69,998	0,015	0,015	3,043			0,304	12,174	13,695	7,609
	Всего:	152	0,761	0,152	15,369	69,998	0,015	0,015	3,043			0,304	12,174	13,695	7,609
	Обед														
6	1. Хлеб ржаной	45	2,745	0,495	15,03	78,3	0,189	0,077				1,755	31,5	55,35	21,15
10	2. Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,039		13,135	53,292		0,01	0,289			2,196	16,232	11,136	8,678
60	3. суп гречневый с курицей	200	4,525	4,972	20,935	149,611	0,118	0,061	3,678	0,413	0,02	1,699	14,509	85,578	49,136
179	4. ежики из курицы	110	10,776	12,222	23,318	246,48	0,045	0,067	2,67	0,139	0,02	0,706	10,873	66,818	17,455
25	5. Соус	30	0,785	0,06	4,498	21,866	0,015	0,012	1,012	0,182		0,185	3,239	9,139	3,915
112	6. Салат картофельный	60	1,036	2,391	8,06	57,913	0,047	0,022	3,332			0,441	6,793	26,866	10,722
	Всего:	645	19,906	20,141	84,975	607,462	0,414	0,248	10,981	0,734	0,04	6,981	83,146	254,88 7	111,05 6
	Полдник														
134	1. зефир	30	0,24		23,49	91,2									
153	2. чай с сахаром	200			8,892	35,551						0,027	0,178		
	Всего:	230	0,24		32,382	126,751						0,027	0,178		
	Всего за 10й день:		35,125	41,601	169,64	1203,076	0,748	1,016	15,697	1,188	0,154	26,094	331,99	694,32 6	160,47

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	Всего за 10 дней:		414,005	442,848	2026,38	13987,744	9,295	8,504	280,233	36,474	6,478	332,475	4771,942	6913,702	1815,523
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:		11,8	28,5	57,9										