

Десятидневное меню: Ясли 1-3 года (новый СанПиН) - 10-дневное меню 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	P	Mg
	День 1														
	Завтрак														
	1. бутерброд с сыром	40/10	5,03	3,822	19,64	134,916	0,156	0,112		0,028	0,066	13,703	103,2	76,76	11,5
	2. чай с сахаром	180			8,892	35,551						0,027	0,178		
	3. каша молочная "дружба" на сгущенном молоке	180	5,202	5,174	45,82	248,429	0,095	0,08	0,34	0,028	0,02	0,635	109,743	131,626	31,294
	Всего:	410	10,232	8,996	74,353	418,896	0,25	0,192	0,34	0,056	0,086	14,365	213,121	208,386	42,794
	2й Завтрак														
122	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														
10	1. хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	0,126	0,051				1,17	21	36,9	14,1
	2. Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,027		11,005	44,129		0,006	0,087			1,447	10,816	7,31	5,696
	3. каша гречневая рассыпчатая	100	3,528	2,512	20,752	119,729	0,092	0,048		0,014	0,02	1,743	5,506	77,4	51,678
	4. Суп "Крестьянский" с курицей	180	3,175	5,134	10,625	104,441	0,07	0,096	3,996	0,845	0,02	1,002	24,054	69,351	19,512
	5. гуляш из курицы	60	8,952	10,003	4,482	143,93	0,021	0,018	3,128	0,972	0,02	0,263	9,111	15,909	7,356
	6. салат из свеклы отварной	42	0,582	1,795	3,303	31,691	0,006	0,013	1,65			0,502	13,431	15,432	7,895
	Всего:	592	18,094	19,774	60,187	496,118	0,315	0,231	8,861	1,83	0,06	6,128	83,919	222,302	106,238
	Полдник														
33	1. Какао с молоком	180	2,492	2,584	11,969	81,337	0,025		0,479			0,098	89,993	66,649	10,191
	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:	210	4,643	3,406	26,699	157,003	0,139	0,063	0,479			10,298	96,893	86,149	15,291
	Всего за 1й день:		33,465	32,641	173,01	1125,272	0,733	0,508	14,959	1,91	0,872	33,318	411,357	529,469	174,658
	День 2														

№ 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
	Завтрак														
20	1. бутерброд с маслом	40/10	2,918	9,346	19,72	175,688	0,152	0,085		0,07	0,1	13,6	10,2	28	6,8
147	2. Кофейный напиток	180	2,435	2,56	10,604	75,306	0,026		0,504			0,096	94,687	70,157	10,727
	3. кисельная подлива	30	0,03		8,492	34,083			0,266			0,006	0,04		
	4. Запеканки рисовая с творогом	110	11,001	8,135	30,116	237,687	0,042	0,24	0,099	0,047	0,025	0,669	78,54	96,657	24,088
	Всего:	370	16,385	20,042	68,932	522,764	0,22	0,325	0,869	0,117	0,125	14,371	183,466	194,813	41,615
	2й Завтрак														
4	1. Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3			0,3	12	13,5	7,5
	Всего:	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3			0,3	12	13,5	7,5
	Обед														
	1. хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	0,126	0,051				1,17	21	36,9	14,1
	2. Картофельное пюре	120	2,566	2,395	16,89	99,381	0,099	0,043	6,16	0,008	0,02	0,863	32,595	66,677	23,431
18	3. Компот яблочный с витамином С	180	0,056	0,053	10,23	41,603	0,003	0,002	0,6	0,003	0,083	0,314	2,158	1,436	1,175
	4. Суфле рыбное	60	3,534	5,898	9,743	128,429	0,065	0,1	0,235	0,052	0,02	3,588	56,84	76,433	9,337
	5. Суп гороховый с курицей	180	5,726	5,311	18,505	149,606	0,211	0,061	3,891	0,541	0,03	1,766	28,246	75,65	30,75
	6. гренка	30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
	7. Салат из отварной моркови с растительным маслом	40	0,458	1,791	2,355	27,373	0,016	0,021	0,75	2,025		0,228	16,83	17,944	12,398
	Всего:	640	16,321	16,6	82,472	574,257	0,634	0,342	11,636	2,629	0,153	18,129	164,57	294,539	96,29
	Полдник														
66	1. кефир	147	4,22	4,656	7,796	93,745						0,151	174,64	138,225	20,37
16	2. Печенье	15	1,125	1,47	11,16	62,55	0,012	0,008		1,5	0,525	0,315	4,35	13,5	3
	Всего:	162	5,345	6,126	18,956	156,295	0,012	0,008		1,5	0,525	0,466	178,99	151,725	23,37
	Всего за 2й день:		38,801	42,918	185,51	1322,316	0,881	0,69	15,505	4,247	0,803	33,267	539,026	654,578	168,774
	День 3														
	Завтрак														
	1. чай с сахаром	180			8,892	35,551						0,027	0,178		

№ 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
	2. бутерброд с сыром	40/10	5,03	3,822	19,64	134,916	0,156	0,112		0,028	0,066	13,703	103,2	76,76	11,5
	3. каша геркулесовая молочная	180	5,253	6,065	23,562	172,098	0,147	0,025	1,26	0,014	0,02	1,002	120,669	162,22	44,258
	Всего:	410	10,283	9,887	52,094	342,565	0,303	0,137	1,26	0,042	0,086	14,732	224,047	238,98	55,758
	2й Завтрак														
4	1. Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3			0,3	12	13,5	7,5
	Всего:	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3			0,3	12	13,5	7,5
	Обед														
	1. хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	0,126	0,051				1,17	21	36,9	14,1
	2. кисель	180	0,06		19,353	77,641			1,245			0,018	0,119		
	3. макароны отварные	100	3,515	2,825	25,224	141,44	0,081	0,035		0,021	0,03	0,84	11,5	45,4	18,55
	4. борщ со свежей капустой сметаной и курицей	180	3,87	4,819	16,886	130,311	0,119	0,078	33,438	0,889		1,555	49,127	73,585	32,791
	5. Куриная котлета	60	8,848	10,636	6,276	180,824	0,049	0,051	0,588	0,013		3,328	30,113	40,916	5,938
28/1	6. Салат "Калейдоскоп"	40	0,57	1,851	4,172	35,632	0,025	0,015	1,539	0,527		0,247	6,91	15,941	7,9
	Всего:	590	18,694	20,461	81,931	618,046	0,399	0,231	36,81	1,449	0,03	7,158	118,768	212,741	79,279
	Полдник														
	1. Булочка "Плюшка"	60	4,311	4,663	31,326	184,524	0,057	0,074	0,112	0,027	0,02	0,596	31,136	56,615	8,126
	2. Чай с молоком	180	2,5	2,675	12,155	82,699	0,027		0,532			0,106	99,975	74,054	11,323
	Всего:	240	6,812	7,338	43,481	267,223	0,084	0,074	0,644	0,027	0,02	0,702	131,112	130,669	19,449
	Всего за 3й день:		36,538	37,835	192,657	1296,834	0,802	0,457	41,714	1,519	0,136	22,893	485,927	595,891	161,986
	День 4														
	Завтрак														
20	1. бутерброд с маслом	40/10	2,918	9,346	19,72	175,688	0,152	0,085		0,07	0,1	13,6	10,2	28	6,8
	2. чай с сахаром	180			8,892	35,551						0,027	0,178		
	3. Каша молочная пшеничная	150	5,317	4,987	25,563	168,399	0,104	0,008	0,56	0,008	0,02	0,686	111,251	128,471	29,791
	Всего:	380	8,235	14,333	54,175	379,638	0,256	0,093	0,56	0,078	0,12	14,313	121,629	156,471	36,591

№ 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
	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														
	1. хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	0,126	0,051				1,17	21	36,9	14,1
18	2. Компот яблочный с витамином С	180	0,056	0,053	10,23	41,603	0,003	0,002	0,6	0,003	0,083	0,314	2,158	1,436	1,175
7	3. картофель тушеный с овощами	100	2,524	6,925	19,234	149,508	0,114	0,057	8,08	0,957	0,03	1,08	20,88	67,568	28,514
40	4. Суп вермишелевый с курицей	180	2,939	3,224	14,268	97,842	0,031	0,019	0,486	0,418	0,03	0,313	9,09	23,487	6,287
9	5. Биточек из курицы	70	9,11	11,906	5,496	165,712	0,043	0,051	0,224	0,022	0,02	3,289	18,158	30,812	4,152
	6. Огурец свежий порционный	39	0,295	0,034	0,892	5,057	0,008	0,013	1,568			0,307	7,934	14,324	4,775
	Всего:	599	16,754	22,471	60,14	511,921	0,326	0,192	10,958	1,399	0,163	6,473	79,22	174,527	59,001
	Полдник														
	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	15	1,605	0,24	10,515	51,15	0,023	0,006				0,24	3,6	13,65	2,7
	Всего:	160	5,679	3,878	22,883	176,28	0,081	0,297	0,873	0,029		0,386	176,745	146,055	23,07
	Всего за 4й день:		31,518	40,859	144,605	1102,463	0,691	0,607	36,511	1,506	0,283	21,434	407,663	497,162	130,029
	День 5														
	Завтрак														
147	1. Кофейный напиток	180	2,435	2,56	10,604	75,306	0,026		0,504			0,096	94,687	70,157	10,727
20	2. бутерброд с маслом	40/10	2,918	9,346	19,72	175,688	0,152	0,085		0,07	0,1	13,6	10,2	28	6,8
	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:	355	14,103	21,736	32,64	384,154	0,299	0,745	1,064	0,459	0,12	17,486	235,347	422,397	41,007
	2й Завтрак														
4	1. Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3			0,3	12	13,5	7,5
	Всего:	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3			0,3	12	13,5	7,5
	Обед														

№ 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
	1. хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	0,126	0,051				1,17	21	36,9	14,1
	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
	3. тефтели из курицы	60	9,503	12,59	9,283	214,554	0,057	0,072	1,74	0,079	0,02	3,483	11,665	35,939	5,698
	4. Лапша домашняя с курицей	180	4,675	4,983	21,39	153,283	0,064	0,073	0,486	0,438	0,02	0,711	16,68	52,917	9,455
10	5. Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,027		11,005	44,129		0,006	0,087			1,447	10,816	7,31	5,696
	6. салат картофельный с зеленым горошком	40	1,189	2,167	6,562	50,538	0,058	0,025	6,427			0,426	7,931	29,087	11,045
53	7. Рис отварной	100	2,289	1,757	23,348	118,361	0,02	0,011		0,008	0,02	0,301	2,615	45,566	15,073
	Всего:	620	20,299	21,887	86,105	654,931	0,34	0,251	9,753	0,707	0,06	7,723	73,946	216,859	64,982
	Полдник														
	1. ряженка	150	4,2	4,8	6,3	90	0,03	0,195	0,45	0,06		0,15	186	138	21
12	2. Сушки	15	1,605	0,24	10,515	51,15	0,023	0,006				0,24	3,6	13,65	2,7
	Всего:	165	5,805	5,04	16,815	141,15	0,053	0,201	0,45	0,06		0,39	189,6	151,65	23,7
	Всего за 5й день:		40,957	48,813	150,71	1249,236	0,706	1,212	14,267	1,226	0,18	25,9	510,893	804,406	137,19
	День 6														
	Завтрак														
	1. каша гречневая рассыпчатая	100	3,528	2,512	20,752	119,729	0,092	0,048		0,014	0,02	1,743	5,506	77,4	51,678
	2. чай с сахаром	180			8,892	35,551						0,027	0,178		
2	3. Бутерброд с маслом и сыром	5/8/40	4,623	7,402	19,68	165,51	0,155	0,107		0,058	0,103	13,683	84,9	67,608	10,56
	Всего:	333	8,15	9,914	49,324	320,79	0,247	0,155		0,072	0,123	15,453	90,585	145,008	62,238
	2й Завтрак														
4	1. Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3			0,3	12	13,5	7,5
	Всего:	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3			0,3	12	13,5	7,5
	Обед														
	1. хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	0,126	0,051				1,17	21	36,9	14,1
18	2. Компот яблочный с витамином С	180	0,056	0,053	10,23	41,603	0,003	0,002	0,6	0,003	0,083	0,314	2,158	1,436	1,175
	3. Суп из рыбных консерв	180	8,42	5,418	20,971	167,326	0,127	0,039	4,227	0,535	0,02	1,036	17,822	74,859	29,434

№ 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
	4. вермишель отварная	100	3,01	1,95	21,616	116,96	0,051	0,024		0,014	0,02	0,36	5,6	26,5	4,8
	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"	40	0,57	1,851	4,172	35,632	0,025	0,015	1,539	0,527		0,247	6,91	15,941	7,9
	7. оладьи из печени	80	14,335	7,224	15,161	184,321	0,261	1,525	22,045	5,484	0,02	8,02	26,871	250,97 2	17,568
	Всего:	640	29,007	16,887	86,668	619,907	0,608	1,669	29,423	6,743	0,143	11,331	83,601	415,74 7	78,892
	Полдник														
33	1. Какао с молоком	180	2,492	2,584	11,969	81,337	0,025		0,479			0,098	89,993	66,649	10,191
16	2. Печенье	15	1,125	1,47	11,16	62,55	0,012	0,008		1,5	0,525	0,315	4,35	13,5	3
	Всего:	195	3,617	4,054	23,129	143,887	0,037	0,008	0,479	1,5	0,525	0,413	94,343	80,149	13,191
	Всего за 6й день:		41,524	31,005	174,27	1153,584	0,907	1,847	32,902	8,315	0,79	27,497	280,52 9	654,40 4	161,82 1
	День 7														
	Завтрак														
20	1. бутерброд с маслом	40/10	2,918	9,346	19,72	175,688	0,152	0,085		0,07	0,1	13,6	10,2	28	6,8
147	2. Кофейный напиток	180	2,435	2,56	10,604	75,306	0,026		0,504			0,096	94,687	70,157	10,727
	3. Лапшевник с творогом	100	9,832	5,883	23,272	187,047	0,056	0,257	0,198	0,071	0,02	0,674	74,485	74,912	13,567
	4. кисельная подлива	30	0,03		8,492	34,083			0,266			0,006	0,04		
	Всего:	360	15,215	17,789	62,088	472,124	0,234	0,342	0,968	0,141	0,12	14,376	179,41 2	173,06 9	31,094
	2й Завтрак														
122	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														
	1. хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	0,126	0,051				1,17	21	36,9	14,1
10	2. Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,027		11,005	44,129		0,006	0,087			1,447	10,816	7,31	5,696
	3. Картофельное пюре	120	2,566	2,395	16,89	99,381	0,099	0,043	6,16	0,008	0,02	0,863	32,595	66,677	23,431
	4. Салат из свежей капусты с морковью	40	0,853	1,812	2,605	30,682	0,03	0,026	20,627	0,675		0,473	23,006	17,987	9,603
	5. Куриная котлета	60	8,848	10,636	6,276	180,824	0,049	0,051	0,588	0,013		3,328	30,113	40,916	5,938

№ 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
114	6. Суп "Харчо" с курицей и сметаной	180	4,363	3,221	27,944	161,262	0,098	0,055	6,649	0,587		1,075	19,819	79,943	31,876
	Всего:	610	18,487	18,394	74,741	568,478	0,402	0,232	34,111	1,283	0,02	8,356	137,349	249,733	90,643
	Полдник														
66	1. кефир	147	4,22	4,656	7,796	93,745						0,151	174,64	138,225	20,37
	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:	177	6,371	5,478	22,526	169,411	0,114	0,063				10,351	181,54	157,725	25,47
	Всего за 7й день:		40,569	42,126	171,126	1263,267	0,778	0,658	40,359	1,448	0,866	35,61	515,724	593,159	157,543
	День 8														
	Завтрак														
	1. Каша молочная "Дружба"	180	5,224	4,83	29,572	182,651	0,082	0,01	0,56	0,008	0,02	0,583	109,944	127,782	29,102
2	2. Бутерброд с маслом и сыром	5/8/40	4,623	7,402	19,68	165,51	0,155	0,107		0,058	0,103	13,683	84,9	67,608	10,56
33	3. Какао с молоком	180	2,492	2,584	11,969	81,337	0,025		0,479			0,098	89,993	66,649	10,191
	Всего:	413	12,339	14,815	61,22	429,499	0,262	0,117	1,039	0,066	0,123	14,363	284,837	262,039	49,853
	2й Завтрак														
4	1. Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3			0,3	12	13,5	7,5
	Всего:	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3			0,3	12	13,5	7,5
	Обед														
	1. хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	0,126	0,051				1,17	21	36,9	14,1
18	2. Компот яблочный с витамином С	180	0,056	0,053	10,23	41,603	0,003	0,002	0,6	0,003	0,083	0,314	2,158	1,436	1,175
5	3. Суп фаселевый с курицей	180	5,976	4,677	19,117	142,039	0,133	0,058	3,891	0,535	0,02	1,464	35,454	108,72	31,235
	4. пельмени из курицы	100	11,887	11,072	28,031	285,048	0,079	0,078	0,84	0,046	0,03	0,792	15,532	58,728	8,712
	5. салат из свеклы отварной	42	0,582	1,795	3,303	31,691	0,006	0,013	1,65			0,502	13,431	15,432	7,895
	Всего:	532	20,332	17,926	70,701	552,58	0,347	0,202	6,981	0,584	0,133	4,242	87,576	221,215	63,117
	Полдник														
	1. кисель	180	0,06		19,353	77,641			1,245			0,018	0,119		

№ 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
	2. Батон с повидлом	64	2,961	1,096	34,347	160,089	0,154	0,088	0,05			13,88	12,249	27,938	8,307
	Всего:	244	3,021	1,096	53,7	237,73	0,154	0,088	1,295			13,898	12,368	27,938	8,307
	Всего за 8й день:		36,442	33,987	200,772	1288,809	0,778	0,422	12,314	0,65	0,255	32,804	396,781	524,692	128,776
	День 9														
	Завтрак														
20	1. бутерброд с маслом	40/10	2,918	9,346	19,72	175,688	0,152	0,085		0,07	0,1	13,6	10,2	28	6,8
	2. каша геркулесовая молочная	180	5,253	6,065	23,562	172,098	0,147	0,025	1,26	0,014	0,02	1,002	120,669	162,22	44,258
3	3. чай с сахаром и лимоном	180	0,041	0,045	9,054	36,946	0,002	0,001	1,8			0,054	1,978	0,99	0,54
	Всего:	410	8,211	15,456	52,336	384,732	0,301	0,111	3,06	0,084	0,12	14,656	132,847	191,21	51,598
	2й Завтрак														
	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														
	1. хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	0,126	0,051				1,17	21	36,9	14,1
	2. Картофельное пюре	120	2,566	2,395	16,89	99,381	0,099	0,043	6,16	0,008	0,02	0,863	32,595	66,677	23,431
10	3. Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,027		11,005	44,129		0,006	0,087			1,447	10,816	7,31	5,696
	4. суп с клецками и курицей	180	4,936	5,591	25,377	175,545	0,137	0,105	12,112	0,975	0,02	1,287	26,419	86,627	26,174
	5. Суфле куриное	60	9,596	12,45	8,844	211,902	0,051	0,054	0,084	0,022	0,02	3,324	23,157	36,847	5,029
	6. Огурец свежий порционный	39	0,295	0,034	0,892	5,057	0,008	0,013	1,568			0,307	7,934	14,324	4,775
	Всего:	609	19,249	20,801	73,027	588,214	0,422	0,271	20,011	1,005	0,06	8,398	121,921	248,685	79,204
	Полдник														
33	1. Какао с молоком	180	2,492	2,584	11,969	81,337	0,025		0,479			0,098	89,993	66,649	10,191
	2. Сухари ванильные	15	1,275	1,62	9,9	59,7	0,018	0,008				2,85	3,3	12	2,1
	Всего:	195	3,767	4,204	21,869	141,037	0,043	0,008	0,479			2,948	93,293	78,649	12,291
	Всего за 9й день:		32,497	40,856	164,431	1191,42	0,792	0,426	27,15	1,089	0,18	26,471	354,397	540,468	175,978
	День 10														

№ 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
	Завтрак														
20	1. бутерброд с маслом	40/10	2,918	9,346	19,72	175,688	0,152	0,085		0,07	0,1	13,6	10,2	28	6,8
	2. 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
147	3. Кофейный напиток	180	2,435	2,56	10,604	75,306	0,026		0,504			0,096	94,687	70,157	10,727
	Всего:	355	14,103	21,736	32,64	384,154	0,299	0,745	1,064	0,459	0,12	17,486	235,347	422,397	41,007
	2й Завтрак														
	1. сок	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3			0,3	12	13,5	7,5
	Всего:	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3			0,3	12	13,5	7,5
	Обед														
	1. хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	0,126	0,051				1,17	21	36,9	14,1
	2. суп гречневый с курицей	180	4,072	5,343	19,295	145,761	0,137	0,064	8,775	0,689	0,02	1,601	16,079	82,81	45,822
	3. 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
	4. ежики из курицы	70	8,884	11,619	11,995	188,019	0,016	0,008	0,84	0,014	0,02	0,216	3,992	27,547	8,601
10	5. Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,027		11,005	44,129		0,006	0,087			1,447	10,816	7,31	5,696
	6. Салат картофельный	40	0,599	1,87	4,658	37,863	0,027	0,013	1,932			0,255	3,949	15,556	6,199
	Всего:	530	16,198	19,222	61,47	489,837	0,322	0,153	12,647	0,885	0,04	4,874	59,075	179,262	84,334
	Полдник														
	1. чай с сахаром	180			8,892	35,551						0,027	0,178		
	2. зефир	15	0,12		11,745	45,6									
	Всего:	195	0,12		20,637	81,151						0,027	0,178		
	Всего за 10й день:		31,171	41,108	129,898	1024,142	0,636	0,913	16,711	1,344	0,16	22,687	306,6	615,159	132,841
	Всего за 10 дней:		363,483	392,147	1686,99	12017,343	7,704	7,739	252,39	23,252	4,524	281,879	4208,897	6009,388	1529,596
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:		12,1	29,4	56,2										