

Десятидневное меню: Сад 3-7 года (новый СанПиН) - 10-дневное меню с 19 февраля по 01 марта 2024г.

№ 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
175	3. вермишель молочная на сгущенном молоке	200	5,806	5,661	49,276	268,561	0,074	0,102	0,388	0,033	0,025	0,455	124,88 5	111,57 2	17,992
	Всего:	468	11,634	16,402	83,932	529,435	0,27	0,237	2,188	0,117	0,171	17,616	233,18 3	197,42 2	31,732
2й Завтрак															
59	1. Яблоко	130	0,528	0,528	12,936	53,856	0,04	0,026	13,2	0,04	0,726	2,904	19,8	14,52	11,88
	Всего:	130	0,528	0,528	12,936	53,856	0,04	0,026	13,2	0,04	0,726	2,904	19,8	14,52	11,88
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
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
53	4. 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
217	5. Суп "Полевой"	200	5,401	6,524	23,305	176,555	0,134	0,103	4,317	0,685	0,025	1,506	28,671	111,76	34,099
9	6. 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
	7. Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	1,067	2,564	2,979	39,877	0,036	0,029	28,42			0,594	27,062	19,796	9,548
	Всего:	725	21,825	24,276	90,24	674,061	0,442	0,298	34,447	0,9	0,07	9,91	132,61	293,98 5	98,902
Полдник															
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
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	122,74 4	119,25 6	20,73

№ 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:		39,799	48,252	231,307	1522,599	0,82	0,581	51,136	5,057	2,367	31,392	508,337	625,183	163,244
	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
32	3. Сырник творожный	110	15,691	11,142	18,607	237,466	0,056	0,388	0,158	0,075	0,025	0,834	125,531	106,404	19,752
	4. сгущенное молоко	29	2,095	2,474	16,296	93,12	0,017	0,058	0,291	0,012		0,058	89,337	63,729	9,894
	Всего:	394	23,254	25,093	69,501	596,291	0,271	0,54	1,562	0,152	0,119	15,884	320,901	271,637	47,972
	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														
10	1. 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
6	2. Хлеб ржаной	45	2,745	0,495	15,03	78,3	0,189	0,077				1,755	31,5	55,35	21,15
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
57	4. Куриная котлета	80	9,203	9,581	9,136	160	0,053	0,055	0,392	0,013		3,378	20,019	36,84	5,456
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
5	6. Суп фасолевым 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
	Всего:	700	22,595	19,749	81,583	596,64	0,514	0,27	13,137	0,557	0,04	10,588	156,623	322,929	105,689
	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 2й день:		52,98	50,472	190,956	1440,241	0,915	0,888	17,742	0,709	0,159	37,133	671,277	765,986	186,74
	День 3														

№ 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														
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
33	2. Какао с молоком	200	2,812	3,127	14,439	98,448	0,037		1,301			0,123	111,144	83,256	12,73
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:	468	14,679	20,926	65,569	515,361	0,405	0,164	2,701	0,102	0,171	18,416	352,677	355,632	77,943
	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
68	2. Борщ со свежей капустой сметаной и курицей	200	3,999	6,503	18,048	150,678	0,13	0,081	34,27	0,961	0,02	1,566	48,638	77,162	33,958
14	3. каша гречневая рассыпчатая	100	4,738	2,781	28,262	159,467	0,161	0,075		0,013	0,019	2,529	7,792	112,216	75,062
131	4. 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
45	5. компот из апельсин и яблок	200	0,191	0,097	12,69	52,042	0,011	0,008	9,8	0,005	0,097	0,457	7,394	5,018	3,326
131	6. винегрет овощной	100	3,01	2,859	16,894	106,071	0,108	0,077	12,65	2,88		1,566	48,1	84,27	40,444
	Всего:	725	23,7	24,773	97,347	716,904	0,631	0,345	60,85	5,143	0,156	8,264	158,259	359,555	184,518
	Полдник														
11	1. Молоко	140	3,685	3,942	5,988	74,172	0,04		0,784			0,122	147,101	109,133	16,687
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:	180	7,965	4,582	34,028	210,572	0,1	0,016	0,784			0,762	156,701	145,533	23,887
	Всего за 3й день:		47,194	50,459	204,351	1477,462	1,164	0,549	88,455	5,245	0,326	27,704	697,707	880,83	297,714
	День 4														
	Завтрак														
56	1. 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
20	2. 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

№ 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
139	3. каша гречневая молочная	200	6,415	6,083	31,821	210,746	0,166	0,06	1,33	0,018	0,025	2,112	119,798	174,126	72,415
	Всего:	455	9,641	15,041	63,434	432,002	0,334	0,153	3,13	0,083	0,119	17,054	132,801	205,443	80,398
	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
8	3. 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
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
50	5. Котлета рыбная	80	1,785	5,342	5,332	101,249	0,042	0,05	0,056	0,024	0,025	3,26	17,056	28,78	3,641
192	6. 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
39	7. 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
	Всего:	745	11,828	14,273	69,296	484,222	0,441	0,313	14,75	1,061	0,07	9,853	135,895	267,966	90,492
	Полдник														
	1. ацидолакт	150	2,7	5,25	10,5	97,5									
203	2. пирожок с повидлом	60	5,541	7,328	50,48	288,758	0,098	0,122	0,544	0,046	0,03	1,095	52,332	82,964	13,379
	Всего:	210	8,241	12,578	60,98	386,258	0,098	0,122	0,544	0,046	0,03	1,095	52,332	82,964	13,379
	Всего за 4й день:		30,471	42,044	209,078	1372,48	0,888	0,604	21,467	1,189	0,219	28,305	333,201	570,068	191,876
	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
33	2. Какао с молоком	200	2,812	3,127	14,439	98,448	0,037		1,301			0,123	111,144	83,256	12,73
19	3. Омлет	125	7,631	10,764	2,493	137,374	0,081	0,465	0,28	0,209	0,025	2,915	116,644	259,904	19,74
	Всего:	380	13,629	22,804	38,503	416,181	0,284	0,558	1,581	0,274	0,119	17,922	238,793	373,487	39,913

№ 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														
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
245	2. кисель	200	0,08		23,828	95,621			1,66			0,018	0,119		
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
94	4. Голубцы ленивые с курицей формовые	90	10,901	11,625	17,618	218,617	0,053	0,072	16,198	0,143	0,02	1,109	40,84	66,143	22,258
51	5. помидор порционный	60	0,647	0,118	2,234	12,583	0,035	0,024	14,7	0,706		0,529	8,232	15,288	11,76
	Всего:	595	18,586	17,166	79,033	551,214	0,366	0,246	36,449	1,397	0,04	4,368	100,802	201,691	74,402
	Полдник														
55	1. Чай с молоком	200	3,751	4,013	15,086	111,46	0,041		0,798			0,15	149,902	111,082	16,985
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	7,151	8,333	41,486	270,66	0,089	0,02	0,798			7,75	158,702	143,082	22,585
	Всего за 5й день:		40,635	48,698	176,221	1315,492	0,766	0,859	42,428	1,671	0,159	30,51	504,633	740,184	169,785
	День 6														
	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
99	3. Каша рисовая на сгущенном молоке	200	4,527	5,407	49,881	263,162	0,044	0,079	0,336	0,033	0,027	0,393	105,97	119,002	26,385
	Всего:	468	10,355	16,148	84,538	524,036	0,24	0,214	2,136	0,117	0,173	17,553	214,268	204,852	40,125
	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

№ 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
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
87	3. 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
242	4. 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
18	5. 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
24	6. макароны отварные	100	3,836	2,634	27,54	150,368	0,088	0,038		0,019	0,027	0,917	12,503	49,468	20,257
107	7. Рассольник "Ленинградский" с курицей	200	5,089	4,61	28,246	179,673	0,131	0,071	12,835	0,593		1,37	30,961	123,20 3	33,966
	Всего:	700	22,982	22,659	99,508	702,519	0,497	0,291	20,143	0,878	0,144	8,763	111,34 7	298,92 5	96,827
	Полдник														
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
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	122,74 4	119,25 6	20,73
	Всего за 6й день:		39,91	46,006	243,614	1561,8	0,821	0,54	26,623	4,995	1,717	27,583	460,53 3	636,72 9	165,29
	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	0,043		11,253	45,178			0,378			0,006	0,04		
101	4. Лапшевник с творогом	100	11,999	6,213	29,245	220,887	0,063	0,252	0,1	0,046	0,022	0,728	81,942	81,348	15,514
	Всего:	390	17,959	18,397	78,155	552,32	0,285	0,358	1,59	0,116	0,122	17,84	189,51	187,02 5	34,897
	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
75	3. Суп рыбный	200	3,827	5,067	23,112	165,597	0,123	0,039	4,171	0,537	0,025	1,092	18,456	80,013	31,211

№ 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
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
71	5. запеканка картофельная с сердцем	180	103,536	67,575	62,686	300,85	0,206	0,119	21,665	0,043	0,025	1,648	80,465	143,26	41,308
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	111,516	75,24	121,565	653,635	0,561	0,289	29,387	4,811	0,05	7,19	172,842	323,648	123,362
	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:		136,606	99,267	239,591	1453,265	0,974	0,725	34,021	4,927	0,172	35,692	556,104	682,094	191,338
	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
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
	3. Каша манная молочная	200	5,222	5,35	29,145	188,481	0,073	0,01	1,33	0,018	0,025	0,366	118,788	106,658	17,47
	Всего:	468	13,821	19,173	68,198	506,906	0,304	0,144	2,631	0,102	0,171	17,592	336,233	274,774	43,4
	2й Завтрак														
59	1. Яблоко	130	0,528	0,528	12,936	53,856	0,04	0,026	13,2	0,04	0,726	2,904	19,8	14,52	11,88
	Всего:	130	0,528	0,528	12,936	53,856	0,04	0,026	13,2	0,04	0,726	2,904	19,8	14,52	11,88
	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
22	2. компот из апельсин	200	0,241	0,054	12,051	50,221	0,011	0,008	16,08			0,11	9,31	6,164	3,484
44	3. Щи из свежей капусты с курицей	200/10	3,918	5,811	14,922	130,688	0,097	0,069	17,875	0,602	0,02	1,297	44,235	62,574	28,302
34	4. плов из курицы	100	10,641	11,865	29,743	268,365	0,041	0,023	1,66	0,734	0,02	0,533	11,196	68,538	23,614
111	5. Салат картофельный с солеными огурцами	60	1,18	2,409	8,366	60,253	0,051	0,025	4,232			0,549	10,933	31,186	13,242

№ 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
	Всего:	615	18,725	20,634	80,111	587,826	0,389	0,203	39,847	1,336	0,04	4,244	107,173	223,812	89,792
	Полдник														
11	1. Молоко	140	3,685	3,942	5,988	74,172	0,04		0,784			0,122	147,101	109,133	16,687
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:	220	7,381	5,312	48,186	271,323	0,232	0,11	0,843			17,458	162,268	143,958	26,995
	Всего за 8й день:		40,455	45,647	209,432	1419,911	0,964	0,483	56,521	1,477	0,937	42,198	625,466	657,064	172,067
	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
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
70	3. 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
	Всего:	460	11,477	18,086	70,158	493,735	0,336	0,118	2,512	0,088	0,125	17,776	232,514	252,653	52,834
	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
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
23	4. Свекольник с сметаной с курицей	200	3,737	5,811	17,31	139,517	0,079	0,064	7,635	0,602	0,02	1,519	39,166	69,256	31,643
8	5. 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
61	6. 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
	Всего:	715	19,631	23,082	70,364	601,687	0,415	0,269	17,711	0,652	0,065	7,274	164,172	274,852	99,994
	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
	1. блины с маслом и сахаром	105	6,39	9,212	37,871	262,258	0,099	0,074	0,998	0,043	0,025	0,799	97,772	115,89 3	16,98
55	2. 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
	Всего:	305	10,141	13,225	52,956	373,719	0,14	0,074	1,796	0,043	0,025	0,949	247,67 4	226,97 5	33,965
	Всего за 9й день:		42,01	54,545	208,848	1539,138	0,907	0,476	25,062	0,782	0,215	26,304	656,53 3	768,17 5	194,40 1
	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
33	2. 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
19	3. Омлет	125	7,631	10,764	2,493	137,374	0,081	0,465	0,28	0,209	0,025	2,915	116,64 4	259,90 4	19,74
	Всего:	380	13,629	22,804	38,503	416,181	0,284	0,558	1,581	0,274	0,119	17,922	238,79 3	373,48 7	39,913
	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
45	2. компот из апельсин и яблок	200	0,191	0,097	12,69	52,042	0,011	0,008	9,8	0,005	0,097	0,457	7,394	5,018	3,326
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
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
62	5. Капуста тушеная	100	3,904	3,896	13,326	106,089	0,123	0,102	83,653	1,127	0,02	1,92	84,033	68,717	34,343
242	6. 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
51	7. помидор порционный	60	0,647	0,118	2,234	12,583	0,035	0,024	14,7	0,706		0,529	8,232	15,288	11,76
	Всего:	715	22,62	21,89	78,686	610,288	0,553	0,358	115,57 9	2,511	0,157	10,119	164,57 9	282,08 4	130,97 2
	Полдник														
12	1. Сушки	40	4,28	0,64	28,04	136,4	0,06	0,016				0,64	9,6	36,4	7,2
245	2. кисель	200	0,08		23,828	95,621			1,66			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
	Всего:	240	4,36	0,64	51,868	232,021	0,06	0,016	1,66			0,658	9,719	36,4	7,2
	Всего за 10й день:		41,46	45,511	176,465	1293,114	0,927	0,956	142,94	2,785	0,275	28,961	443,16	712,08	189,45
	Всего за 10 дней:		511,519	530,902	2089,862	14395,502	9,146	6,662	506,39	28,838	6,545	315,78	5456,9	7038,3	1921,9
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:		14,2	33,2	58,1										