



УТВЕРЖДАЮ
Н.А. Орлова
2022 г.

**Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте
от 3 до 7 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольные
образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами
потребления продуктов питания**

1 день											
Прием пищи, наименование блюда	Номер рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины			минералы	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
Завтрак			Завтрак								
Греча рассыпчатая с маслом сливочным	47	180	6,21	5,39	38,21	232,4	0	0,005	0	43,1	4,81
Кофейный напиток на сгущенном молоке	16/1	200	2,05	0,09	24,46	52,88	0,045	0,166	0,255	30,525	0,06
Хлеб пшеничный	30	45	3,69	0,63	0,59	87,75	0,1035	0,0405	0	14,85	1,89
Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,13	66	0,001	0,012	0	2,4	0,02
Итого за прием пищи:		435	12,03	13,34	63,38	439,03	0,15	0,23	0,265	90,875	6,78
2 завтрак			II Завтрак								
Сок фруктовый	17,2	100	0,3	0	18,5	72	0,02	0,01	2	19	0,3
Итого за прием пищи:		100	0,3	0	18,5	72	0,02	0,01	2	19	0,3
Обед			Обед								
Огурец соленый	60	35	0,07	0	0,14	1,16	0	0	0,435	2,03	0,07
Лапша мясная	23	200	13,17	13,16	35,43	303,39	0,253	0,109	21,02	36,46	2,897
Капуста тушеная с мясом	38/1	200	12,44	11,52	3,94	168,52	0,0744	0,1241	26,38	37,175	2,251
Хлеб ржаной	35	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,432
Компот из изюма кураги сладкий	17	200	0,54	0	23,30	65,6	0,0104	0,006	0	22	0,68
Итого за прием пищи:		685	29,53	25,28	63,40	629,17	0,428	0,28	47,855	115,165	7,34
Полдник											
Пирог с яйцом	34	80	5,02	4,69	3,1	153,2	0,0377	0,3776	0,433	54,36	0,531
Кисель	13	200	0,1	0	25,6	96,3	0,08	0,32	0,75	252,8	0,22
Апельсин		100	0,2	0,9	8,1	43	0,03	0,02	60	16	2,2
Итого за прием пищи:		380	5,32	5,59	36,8	292,3	0,148	0,718	61,656	323,16	3,001
			Ужин								
Картофель в молочном соусе	46	200	4,03	5,86	28,01	145,3	0,171	0,1305	26,5	74,6	1,18
Хлеб пшеничный	35/1	35	2,87	0,49	0,46	68,25	0,0805	0,0315	0	11,55	1,47
Чай с сахаром	11	200	1,29	0,31	15,59	67,81	0,2862	3,3381	4,856	7,47	27,468
Итого за прием пищи:		435	8,19	6,65	44,05	281,36	0,3377	3,51	31,366	93,62	30,118
Всего за день:		2035	55,28	50,87	226,13	1713,85	1,2827	4,703	141,142	641,82	47,519

2 день											
Прием пищи, наименование блюда	Номер рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины			минералы	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак			Завтрак								
Каша пшеничная на молоке	6	200	6,5	7,97	26	195,4	0,9	0,17	1,24	157,1	1,873
Какао на молоке	10	200	3,49	3,99	20,8	128,51	0,067	0,27	1,25	149,8	0,176
Хлеб пшеничный	30	45	3,69	0,63	0,59	87,75	0,104	0,041	0	14,85	1,89
Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,13	66	0,001	0,012	0	2,4	0,02
Итого за прием пищи:		450	12,94	19,7	47,39	458,16	0,339	0,484	2,49	320,85	3,539
2 завтрак			II Завтрак								
Сок фруктовый	17/2	100	0,3	0	18,5	72	0,02	0,01	2	19	0,3
Итого за прием пищи:		100	0,3	0	18,5	72	0,02	0,01	2	19	0,3
Обед			Обед								
Икра кабачковая	61	50	1	4,5	4,3	61	0,01	0,025	3,5	20,5	3,5
Суп гороховый с мясом	20	200	7,6168	5,63	30,08	193,78	0,322	0,091	15,7	37,464	2,609
Макароны отварные с маслом сливочным	44	150	6,264	3,84	45,16	229,12	0,102	0,048	0	11,68	0,728
Печень под овощами	52	80	10,08	6,86	4,31	114,68	0,196	1,318	21,84	15,83	5,667
Хлеб ржаной	35	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95
Компот из изюма кураги сладкий	17	200	0,544	0	23,29	65,6	0,01	0,01	0	22	1,432
Итого за прием пищи:		730	28,81	21,43	107,75	754,68	0,73	1,528	41,04	124,974	15,886
Полдник			Полдник								
Пирог с мясом	32	80	14,49	0,99	30	269,27	0,107	0,198	0,84	56,629	5,667
Молоко	14	200	6,1	5,44	10,1	113,34	0,06	0,26	2,74	242	0,2
Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	44	0,04	0,03	10	0,3	34
Итого за прием пищи:		380	20,99	16,83	49,9	426,61	0,207	0,488	13,58	298,929	39,867
Ужин			Ужин								
Крупеник из творога		150	23,64	5,85	23,28	238,39	0,062	0,372	0,63	225,8	0,89
Хлеб пшеничный	35/1	35	2,87	0,49	0,55	68,25	0,081	0,032	0	11,55	1,47
Чай сладкий	11	200	1,2	0,31	12,22	44,88	0,282	3,336	0,666	3,21	27,396
Итого за прием пищи:		385	27,71	6,64	35,96	351,52	0,425	3,739	1,296	240,56	29,756
Всего за день:		2045	90,74	64,45	259,36	2062,97	1,730	6,249	60,406	1004,313	89,347

3 день											
Прием пищи, наименование блюда	Номер рецептур ы	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	витамины			минералы	
			Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак			Завтрак								
Суфле мясное	49	180	21,5	21,368	6,007	301,4	0,117	0,449	3,3015	175,62	3,515
Огурец свежий	57	50	0,366	0	0,941	5,23	0,016	0,011	3,66	8,883	0,261
Кофейный напиток на молоке сладкий	16	200	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	0,14	1,3	125,74	0,14
Сыр		10	2,6	2,68	0	35,2	0,003	0,038	0,28	104	0,12
Хлеб пшеничный	31	45	2,87	0,49	0,455	68,25	0,081	0,0315	0	11,55	1,47
Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,13	66	0,001	0,012	0	2,4	0,02
Итого за прием пищи:		495	30,536	34,448	21,713	569,42	0,2569	0,631	8,542	428,193	5,526
2 завтрак			II Завтрак								
Сок фруктовый	17/3	100	0,3	0	18,5	72	0,02	0,01	2	19	0,3
Итого за прием пищи:		100	0,3	0	18,5	72	0,02	0,01	2	19	0,3
Обед			Обед								
Помидор свежий	58	55	0,324	0	1,566	7,56	0,0216	0,0162	10,8	4,32	0,27
Щи с мясом сметаной	18	200	2,95	4,8	6,87	94,49	0,05	0,03	15,54	37,48	0,68
Греча с маслом сливочным	47	150	6,21	5,385	38,205	232,4	0	0,001	0	43,1	4,81
Гуляш из мяса	54	70	5,278	4,368	0,882	109,858	0,07	0,059	0,5081	6,847	1,694
Хлеб ржаной	35	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95
Компот из изюма кураги сладкий	17	200	0,544	0	23,294	65,6	0,0104	0,006	0	22	0,432
Итого за прием пищи:		725	18,606	15,153	71,417	600,41	0,2416	0,132	26,848	132,147	9,836
Полдник			Полдник								
Ватрушка с творогом	29	80	5,37	9,03	31,06	178,17	0,052	0,054	0,304	8	0,6
Кефир	14/2	200	6	4,6	9	144	0	0	2,2	360	0
Груша		100	0,3	0,4	10,3	47	0,02	0,03	5	2,3	19
Итого за прием пищи:		380	11,67	14,03	50,36	369,16	0,072	0,084	7,504	370,3	19,6
Ужин			Ужин								
Овощи тушеные с маслом сливочным	43	200	1,88	3,4062	17,029	102,18	0,1048	0,0488	17,51	16,852	0,914
Хлеб пшеничный	35/2	35	2,87	0,49	0,455	68,25	0,0805	0,0315	0	11,55	1,47
Чай сладкий с лимоном	12	200	1,2	0,306	12,216	67,81	0,282	3,336	4,866	3,21	27,396
Итого за прием пищи:		435	5,95	4,2022	29,7	238,24	0,467	3,416	22,382	31,612	29,78
Итого за день:		2135	67,062	67,833	191,69	1849,23	1,058	4,343	40,276	981,252	65,042

4. день											
Прием пищи, наименование блюда	Номер рецептур ы	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины			минералы	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак			Завтрак								
Пудинг творожно-манный с изюмом соусом	40	30/40	23,34	8,01	21,19	249,28	0,074	0,366	0,71	230,9	1,004
Какао на молоке	10	200	3,49	3,99	20,8	128,51	0,067	0,27	1,25	149,8	0,176
Сыр		10	2,6	2,68	0	35,2	0,0003	0,038	0,28	104	0,12
Хлеб пшеничный	31	45	3,69	0,63	0,585	87,75	0,104	0,041	0	14,85	1,89
Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,13	66	0,001	0,012	0	2,4	0,02
Итого за прием пищи:		435	33,2	22,56	42,705	506,74	0,249	0,727	2,24	501,95	3,21
2 Завтрак			II Завтрак								
Сок фруктовый	17/3	100	0,3	0	18,5	72	0,02	0,01	2	19	0,3
Итого за прием пищи:		100	0,3	8	18,5	72	0,02	0,01	2	19	0,3
Обед			Обед								
Сельдь	62	50	8,05	12,96	9,25	36,97	0,016	0,136	1,715	47,45	0,415
Борщ с мясом сметаной	19	200	9,54	10,338	26,108	237,5	0,181	0,165	47,4	70,631	3,013
Картофель отварной	41	150	3,33	4,691	23,68	144,84	0,145	0,108	22,5	60,33	1,043
Котлета мясная	51	70	12,98	13,3	6,522	196,2	0,062	0,126	1,2	14,975	1,965
Хлеб ржаной	35	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,072	0,04	0	17,5	1,95
Компот из изюма кураги сладкий	17	200	0,544	0	23,294	65,6	0,01	0,006	0	22	1,412
Итого за прием пищи:		720	37,746	41,889	89,454	791,6	0,486	0,580	72,815	232,886	9,868
Полдник			Полдник								
Печенье	36	45	1,44	1,26	36,045	153,9	0,018	0,018	0	4,5	0,27
Молоко	14	200	6,1	5,44	10,1	113,34	0,08	0,32	2,74	252,8	0,22
Груша		100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6
Итого за прием пищи:		345	9,04	7,2	67,145	362,24	0,138	0,388	12,74	265,3	1,09
Ужин			Ужин								
Вермишель в молоке	9	180	6,305	8,01	27,949	202,67	0,082	0,19	1,3	163,06	0,449
Хлеб пшеничный	35/1	25	2,05	0,35	0,325	48,75	0,0575	0,023	0	8,25	1,05
Чай сладкий	11	200	1,2	0,306	12,59	44,88	0,2862	3,338	0,666	7,47	27,468
Итого за прием пищи:		405	9,55	8,67	40,864	196,3	0,4257	3,551	1,966	178,78	28,967
Всего за день:		2005	89,835	80,315	258,668	2018,87	1,3189	5,255	91,766	1197,916	43,414

5 день											
Прием пищи, наименование блюда	Номер рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины			минералы	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак			Завтрак								
Каша манная на молоке	3	200	6,489	7,635	27,47	198,04	0,074	0,187	1,3	163,2	0,722
Кофейный напиток на молоке	16	200	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	0,14	1,3	125,74	0,14
Хлеб пшеничный	30	45	3,69	0,63	0,585	37,75	0,104	0,041	0	14,85	1,39
Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,13	66	0,001	0,012	0	2,4	0,22
Итого за прием пищи:		455	13,379	18,175	42,365	445,13	0,219	0,379	2,6	306,19	2,972
2 Завтрак			II Завтрак								
Сок фруктовый	17/3	100	0,3	0	18,5	72	0,02	0,01	2	19	0,3
Итого за прием пищи:		100	0,3	0	18,5	72	0,02	0,01	2	19	0,3
Обед			Обед								
Перец сладкий	59	55	0,7	0	2,538	12,42	0,032	0,054	81	3,24	0,432
Рассольник с мясом сметаной	21	200	3,38	1,9	12,24	94,74	0,1	0,08	7,3	42,6	0,38
Рис отварной с маслом сливочным	42	180	4,23	4,485	46,425	231,2	0,048	0,025	0	15,5	1,09
Рыба отварная с овощами	53	80	18,14	5,9278	2,175	134,23	0,521	0,13	1,988	51,2475	2,712
Хлеб ржаной	35	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,05
Компот из изюма кураги сладкий	17	200	0,544	0	23,294	65,6	0,011	0,01	0	22	1,432
Итого за прием пищи:		765	30,294	12,913	87,272	628,59	0,802	0,335	90,288	152,088	8,476
Полдник			Полдник								
Вафли	36	40	2,96	4	30,48	162,4	0,073	0,095	0	47,35	0,626
Банан		100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6
Йогурт	14/2	180	5,4	5	21,6	158	0	0,008	1,8	3,89	0,346
Итого за прием пищи:		320	9,86	9,5	73,08	415,41	0,113	0,153	11,8	59,24	1,572
Ужин			Ужин								
Салат овощной	56/1	200	3,046	5,101	20,29	135,4	0,1253	0,058	20,09	26,463	1,419
Хлеб пшеничный	35/1	35	2,87	0,49	0,455	68,25	0,081	0,032	0	11,55	1,47
Чай сладкий с лимоном	12	200	1,295	0,306	15,216	67,81	0,282	3,336	4,866	3,21	27,306
Итого за прием пищи:		435	7,216	5,897	35,961	271,54	0,488	3,426	24,959	41,223	30,235
Всего за день:		2075	61,049	46,485	258,169	1832,79	1,642	4,303	131,647	577,741	43,625

6 день											
Прием пищи, наименование блюда	Номер рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины			минералы	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
Макароны отварные с маслом сливочным	44	180	6,264	3,84	45,156	229,12	0,102	0,048	0	11,68	0,728
Яйцо	63	30	3,81	3,45	0,21	47,1	0,021	0,132	0	16,5	0,81
Икра кабачковая	61	50	1	4,5	4,3	61	0,01	0,025	3,5	20,5	1,5
Кофейный напиток на сгущенном молоке	16/1	200	2,045	0,09	24,46	52,88	0,045	0,166	0,265	30,525	0,06
Хлеб пшеничный	30	45	3,69	0,62	0,585	87,75	0,104	0,041	0	14,85	1,89
Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,131	66	0,001	0,012	0	2,4	0,02
Итого за прием пищи:		515	16,889	19,76	74,842	543,85	0,283	0,424	3,765	96,455	7,008
II Завтрак											
Сок фруктовый	17/3	100	0,3	0	18,5	72	0,02	0,01	2	19	0,3
Итого за прием пищи:		100	0,3	0	18,5	72	0,02	0,01	2	19	0,3
Обед											
Салат из свеклы	55	60	1,012	4,995	6,426	73,51	0,012	0,024	5,95	22,015	2,44
Суп с рыбными консервами	24	200	7,754	13,732	20,345	235,78	0,09	0,043	13	16,775	1,031
Греча рассыпчатая с маслом сливочным	47	180	6,21	5,385	38,205	232,4	0	0,005	0	43,1	4,81
Гуляш мясной	54	80	11,65	12,35	2,216	166,47	0,051	0,103	1,93	17,373	1,837
Компот из изюма кураги сладкий	17	200	0,544	0	23,294	65,6	0,011	0,01	0	22	1,432
Хлеб ржаной	35	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95
Итого за прием пищи:		770	30,469	37,102	91,086	864,26	0,254	0,221	20,88	138,763	13,499
Полдник											
Пирог с повидлом	28	80	5,253	3,962	31,378	178,32	0,073	0,094	0,303	46,27	0,632
Молоко	14	200	6,1	5,44	10,1	113,34	0,08	0,32	2,74	252,8	0,22
Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	1,2
Итого за прием пищи		380	11,753	9,805	51,278	335,66	0,183	0,434	3,063	315,07	3,052
Ужин											
Капуста тушеная	38	200	3,14	6,124	4,015	83,28	0,046	0,042	26,78	33,55	1,038
Хлеб пшеничный	35/1	35	2,87	0,45	0,455	68,25	0,081	0,032	0	11,55	1,47
Чай сладкий	11	200	1,2	0,306	12,59	44,88	0,286	3,338	0,66	7,47	27,468
Итого за прием пищи:		435	7,224	6,926	17,06	128,6	0,413	3,412	27,446	52,57	29,976
Всего за день:			66,635	73,582	252,765	2012,17	1,152	4,501	57,145	621,858	53,835

7 день											
Прием пищи, наименование блюда	Номер рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины			минералы	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод. г		В.	В.	С	Ca	Fe
Завтрак											
Омлет	39	150	11,26	11,06	6,53	169,6	0,081	0,43	1,3	190,3	1,75
Какао на молоке	10	200	3,49	3,95	20,8	128,51	0,067	0,27	1,25	149,8	0,167
Хлеб пшеничный	30	45	3,69	0,63	0,585	37,75	0,104	0,015	0	14,85	1,89
Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,13	66	0,001	0,012	0	2,4	0,02
Итого за прием пищи:		405	18,52	22,93	28,045	451,86	0,253	0,753	2,55	357,35	3,836
II Завтрак											
Сок фруктовый	17/3	100	0,3	0	18,5	72	0,02	0,01	2	19	0,3
Итого за прием пищи:		100	0,3	0	18,5	72	0,02	0,01	2	19	0,3
Обед											
Огурец соленый	60	50	1,4	0	0,65	9,5	0	0	0	12,5	0,6
Свекольник с мясом	22	250	9,546	7,812	18,17	177,24	0,116	0,115	18,24	34,93	3,469
Шлов с мясом	45	200	14,718	15,387	41,083	331,39	0,095	0,074	3,96	32,853	2,943
Хлеб ржаной	35	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95
Компот из изюма кураги сладкий	17	200	0,544	0	23,294	65,6	0,011	0,006	0	22	1,432
Итого за прием пищи:		750	29,508	23,799	83,797	674,23	0,316	0,235	22,2	119,783	10,394
Полдник:											
Пирог с печенью	33	80	14,49	10,95	30	259,27	0,107	0,198	0,84	56,629	2,011
Йогурт питьевой	14/1	200	5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	1,8	242	0,2
Апельсин		100	0,2	0,5	8,1	43	0,04	0,03	60	0,3	34
Итого за прием пищи:		380	20,09	16,85	59,7	470,27	0,207	0,488	62,64	298,929	36,211
Ужин											
Картофель отварной с маслом сливочным	41	180	2,87	3,438	27,02	144,14	0,165	0,073	27,26	20,52	1,341
Помидор свежий	58	55	0,324	0	1,566	7,56	0,022	0,016	10,8	4,32	0,27
Хлеб пшеничный	35/1	35	2,87	0,45	0,455	58,25	0,081	0,032	0	11,55	1,47
Чай сладкий	11	200	1,2	0,306	12,216	44,88	0,282	3,336	0,666	3,21	27,396
Итого за прием пищи:		470	7,264	4,234	41,257	254,83	0,549	3,456	38,726	39,6	30,477
Всего за день:		2105	75,682	67,853	231,299	1953,19	1,3406	4,94	128,116	834,662	81,218

8 день											
Прием пищи, наименование блюда	Номер рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины			минералы	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
Творожная запеканка с изюмом с соусом	40	130/40	25,138	8,066	17,35	242,9	0,0814	0,391	0,755	248,37	1,022
Кофейный напиток на молоке	16	200	2,808	2,394	12,762	34,01	0,036	0,13	1,17	113,166	0,126
Хлеб пшеничный	31	45	3,69	0,63	0,585	37,75	0,1035	0,041	0	14,85	1,89
Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,13	66	0,001	0,012	0	2,4	0,02
Сыр		10	2,6	2,68	0	35,2	0,003	0,038	0,28	104	0,12
Итого за прием пищи:		435	34,316	21,02	30,827	515,816	0,2249	0,607	2,205	482,786	3,178
II Завтрак											
Сок фруктовый	17/3	100	0,3	0	18,5	72	0,02	0,01	2	19	0,3
Итого за прием пищи:		100	0,3	0	18,5	72	0,02	0,010	2	19	0,3
Обед											
Огурец свежий	57	50	0,366	0	0,941	5,23	0,0157	0,011	3,66	8,883	0,2613
Суп фасолевый с мясом сметаной	26	200	6,413	6,555	24,54	176,8	0,186	0,086	13,43	53,751	3,253
Пшеница с мясом	43/1	200	17,9	22,5	15,4	337	0	0,18	24,2	75,5	3,4
Хлеб ржаной	35	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95
Компот из изюма кураги сладкий	17	200	0,544	0	23,294	65,6	0,0104	0,006	0	22	1,432
Итого за прием пищи:		700	28,523	29,655	64,775	675,13	0,3021	0,3224	41,29	177,634	10,297
Полдник											
Печенье	36	40	2,96	4	30,48	162,4	0,052	0,054	0	8	0,6
Кефир	14/2	180	6	4,6	9	144	0	0	2,2	360	0
Груша		100	0,3	0,4	10,3	47	0,02	0,03	5	2,3	19
Итого за прием пищи:		320	9,26	9	49,78	353,4	0,072	0,084	7,2	370,3	19,6
Ужин											
Каша пшеничная на молоке	5	200	6,839	7,74	26,79	197,8	0,114	0,194	1,3	158,2	1,747
Хлеб пшеничный	35/1	35	2,87	0,45	0,455	58,25	0,0805	0,032	0	11,55	1,47
Чай сладкий	11	200	1,2	0,306	12,216	44,88	0,282	3,336	0,666	3,21	27,396
Итого за прием пищи:		435	10,909	8,536	39,461	310,93	0,4765	3,562	1,966	172,96	30,613
Всего за день:		1990	83,308	68,211	203,343	1927,31	1,0955	4,585	54,661	1222,68	63,988

9 день											
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины			минералы	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
Каша геркулесовая на молоке	4	200	3,664	7,46	25,57	205,29	0,152	0,194	1,3	171,24	2,097
Какао на молоке	10	200	3,49	3,99	20,8	128,51	0,067	0,27	1,25	149,8	0,176
Хлеб пшеничный	31	45	3,69	0,63	0,585	87,75	0,104	0,041	0	14,85	1,89
Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,13	66	0,00	0,012	0	2,4	0,02
Сыр		10	2,6	2,68	0	35,2	0,001	0,038	0,23	104	0,12
Итого за прием пищи:		465	13,524	22,01	47,085	522,75	0,327	0,555	2,83	442,29	4,303
II Завтрак											
Сок фруктовый	17/3	100	0,3	0	18,5	72	0,02	0,01	2	19	0,3
Итого за прием пищи:		100	0,3	0	18,5	72	0,02	0,01	2	19	0,3
Обед											
Сельдь	62	50	8,05	12,96	9,25	56,97	0,016	0,136	1,715	47,45	0,445
Ци с мясом сметаной	13	200	8,945	13,338	22,328	220,69	0,174	0,151	43,9	57,681	2,543
Жаркое по-домашнему с мясом	41/1	200	12,64	9,168	21,292	213,07	0,16	0,1495	21,01	27,572	3,49
Хлеб ржаной	35	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95
Компот из изюма кураги сладкий	17	200	0,544	0	23,294	65,6	0,01	0,001	0	22	1,432
Итого за прием пищи:		700	33,479	33,066	76,764	646,83	0,451	0,477	66,625	172,203	9,86
Полдник											
Ватрушка с творогом	29	80	5,368	9,026	31,06	178,17	0,073	0,095	0,304	47,35	0,636
Молоко	14	180	5,49	4,896	9,09	102,01	0,072	0,288	2,466	227,52	0,198
Банан		100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6
Итого за прием пищи:		360	12,358	14,422	61,15	375,18	0,185	0,433	12,77	282,87	1,424
Ужин											
Грыба под омлетом	48	180	30,86	17,14	5,59	299,12	0,65	0,541	1	212,18	4,514
Хлеб пшеничный	35/1	35	2,87	0,49	0,455	68,25	0,08	0,032	0	11,55	1,47
Чай сладкий с лимоном	12	200	1,295	3,306	15,59	67,81	0,286	3,338	4,866	7,47	27,468
Итого за прием пищи:		415	35,025	17,936	21,635	435,18	1,018	3,911	5,966	231,2	33,482
Всего за день:		2040	94,685	87,434	225,134	2051,93	2,000	5,386	90,19	1147,563	49,339

10 день											
Прием пищи, наименование блюда	Номер рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины			минералы	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
Каша рисовая на молоке	7	200	5,414	7,61	28,47	197,29	0,059	0,179	1,3	164,24	0,597
Кофейный напиток на молоке	16	200	3,12	2,66	14,8	93,34	0,04	0,14	1,3	125,74	0,14
Хлеб пшеничный	30	45	3,69	0,63	0,585	87,75	0,104	0,041	0	14,85	1,89
Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,3	66	0,001	0,012	0	2,4	0,02
Итого за прием пищи:		455	12,304	18,15	43,365	444,38	0,204	0,372	2,6	307,23	2,647
II Завтрак											
Сок фруктовый	17/3	100	0,3	0	18,5	72	0,02	0,01	2	19	0,3
Итого за прием пищи:		100	0,3	0	18,5	72	0,02	0,01	2	19	0,3
Обед											
Перец сладкий	59	55	0,7	0	2,538	12,42	0,0324	0,054	81	3,24	0,432
Гассольник с мясом сметаной	21	200	10,24	9,863	17,591	196,98	0,114	0,109	13,3	35,49	2,23
Овощи тушеные	43	200	1,88	3,406	17,029	102,18	0,105	0,045	17,51	16,852	0,914
Рыба запеченная	53	80	17,88	2,488	4,708	109,31	0,024	0,152	0,496	49,456	0,472
Хлеб ржаной	35	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95
Компот из изюма кураги сладкий	17	200	0,544	0	23,294	65,6	0,011	0,006	0	22	1,432
Итого за прием пищи:		785	34,544	16,357	65,82	576,98	0,375	0,41	112,306	144,538	7,43
Полдник											
Нафли	36	45	1,44	1,26	36,045	153,9	0,018	0,018	0	4,5	0,27
Кисель из варенья	13	200	0,1	0	25,6	96,93	0	0,008	0,75	3,89	0,346
Банан		100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6
Итого за прием пищи:		345	3,04	1,76	82,645	345,83	0,058	0,076	10,75	16,39	1,216
Ужин											
Винегрет	56	200	3,578	5,08	22,2	144,86	0,111	0,07	21,488	45,08	3,526
Хлеб пшеничный	35/1	25	2,05	0,35	0,325	48,75	0,0575	0,023	0	8,25	1,05
Чай сладкий	11	200	1,2	0,306	12,26	44,88	0,282	3,336	0,666	3,21	27,396
Итого за прием пищи:		425	6,828	5,736	34,785	238,49	0,451	3,429	22,154	56,54	31,972
Всего за день:		2110	57,016	42,353	245,071	1677,68	1,107	4,295	149,81	543,698	43,565