



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ ДС № 40

Н.В. Чиквинцева

2024 г.

ОСНОВНОЕ

**10-дневное перспективное меню
для организации питания детей
в возрасте от 1 года до 3-х и
от 3-х до 8 лет**

1 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Масса порции	ЭЦ, ккал	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины					
				Б	Ж	У	Са	Мg	P	Fe	A	B1	B2	C		
Завтрак																
10	Салат из зеленого горошка консервированного	60	50,16	1,79	3,11	3,75	12,87	12,48	35,97	0,41	-	0,06	0,02	6,60		
216	Омлет с сыром	65	148	6,95	12,87	1,07	114,6	10,1	137,4	1,16	161	0,04	0,24	0,13		
392	Чай с сахаром	157	45,5	0,04	0,01	6,99	8,0	0,9	1,6	0,19	-	-	0,00	0,02		
1	Бутерброд с маслом	30/3	102	1,84	5,66	10,97	9,3	9,9	29,1	0,62	40	0,05	0,03	-		
	Итого	315	345,66	10,62	21,65	22,78	172,56	33,38	204,07	2,38	201	0,15	0,29	6,75		
10:00 Второй завтрак																
399	Сок фруктовый	150	64,0	0,75	-	15,15	10,5	6,0	10,5	2,10	-	0,02	0,02	3,00		
Обед																
36	Салат из свежих с огурцом	40	52,6	0,63	2,07	7,86	131,79	7,52	15,92	0,42	-	0,01	0,01	3,4		
80	Суп картофельный с крупой (пшено)	150	95,0	1,44	1,97	17,31	14,4	15,99	40,02	0,58	-	0,06	0,03	4,95		
310	Суфле куриное	60	111	11,66	2,75	9,98	21,6	11,4	73,6	0,66	30	0,03	0,07	0,02		
204	Макаронные изделия отварные	100	103,4	0,55	3,84	20,76	4,99	15,12	31,67	0,81	-	0,05	0,02	-		
372	Компот из свежих плодов	150	73,2	0,12	0,12	17,91	12,96	4,2	7,2	0,94	-	0,00	0,01	2,96		
	Хлеб пшеничный	40	100,0	0,42	2,73	20,72										
	Итого	540	535,2	14,82	13,48	94,54	185,74	54,23	168,41	3,41	30	0,15	0,14	11,33		
Полдник																
479	Булочка молочная	50	132	4,64	0,99	26,11	30,2	18,3	51,7	0,73	3	0,08	0,06	0,13		
400	Молоко кипяченое	150	85	4,58	4,08	7,58	189,6	22,1	142,2	0,16	32	0,06	0,24	2,05		
	Итого	200	217	9,22	5,07	33,69	219,8	40,4	193,9	0,89	35	0,14	0,3	2,18		
Ужин																
294	Запеканка из печени с рисом	150	223	18,59	7,40	20,51	25,5	28,7	311,4	5,87	7439	0,27	1,91	8,71		
347	Соус белый основной	15	7,31	0,09	0,53	0,55	1,76	0,42	1,41	0,02	3	0,00	0,00	0,04		
392	Чай с сахаром	157	45,5	0,06	-	12,0	8,0	0,9	1,6	0,19	-	-	0,00	0,02		
	Хлеб пшеничный йодированный	30	60,0	1,64	0,25	12,44										
	Итого	352	335,81	20,38	8,18	45,5	35,26	30,02	314,41	6,08	7442	0,27	1,91	10,68		
	Итого за весь день		1497,67	55,79	48,38	211,66	623,86	164,03	891,29	14,86	7708	0,73	2,66	33,94		

1 день

№	Наименование блюда	Масса порции	ЭЦ, ккал	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			Витамины				
				Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
Завтрак														
10	Салат из зеленого горошка консервированного	80	66,88	2,38	4,15	5,0	17,16	16,64	47,96	0,54	-	0,08	0,03	8,8
216	Омлет с сыром	85	184	9,10	15,8	1,40	146,2	13,2	179,1	1,54	206	0,05	0,32	0,17
392	Чай с сахаром	180	40	0,06	0,02	9,99	10,0	1,3	2,5	0,28	-	-	-	0,03
1	Бутерброд с маслом	40,5	169	3,7	11,17	14,68	10,5	9,9	30,6	0,63	60	0,05	0,09	-
	Итого	550	459,88	15,24	31,14	31,07	183,86	41,04	308,12	2,99	266	0,18	0,125	9
10:00 Второй завтрак														
399	Сок фруктовый	180	76,0	0,90	-	18,18	12,6	7,2	12,6	2,52	-	0,02	0,02	3,60
Обед														
36	Салат из свёклы с огурцом	60	52,44	0,86	3,68	4,0	18,21	11,28	23,89	0,64	-	0,01	0,0	5,1
80	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	73,2	1,74	2,27	11,43	19,2	21,32	53,36	0,77	-	0,08	0,04	0,2
310	Суфле куриное	80	128	13,69	7,1	2,45	28,6	15,2	98,0	88,0	39	0,04	0,09	0,03
204	Макаронные изделия отварные	150	155,1	5,76	0,82	31,14	7,48	22,68	47,5	1,22	-	0,08	0,03	-
372	Компот из свежих плодов	180	87,84	0,14	0,14	21,49	13,03	3,24	3,96	0,84	-	0,00	0,00	1,54
	Хлеб пшеничный	50	140,1	0,59	3,82	29,09								
	Итого	720	636,68	22,78	17,83	99,60	86,79	110,52	226,71	91,47	39	0,21	0,16	6,87
Полдник														
479	Булочка молочная	75	198	6,96	1,48	39,17	45,3	24,4	77,5	1,09	5	0,012	0,09	0,3
400	Молоко кипячёное	180	102	5,48	4,88	9,07	226,8	26,5	170,1	0,19	38	0,08	0,28	2,46
	Итого	255	300	12,44	6,36	48,24	272,1	50,9	247,6	1,28	43	0,09	0,37	2,66
Ужин														
294	Запеканка из печени с рисом	180	271	22,47	9,14	24,73	31,1	34,6	375,9	7,07	89,46	0,32	2,30	10,45
347	Супс белый основной	30	14,61	0,18	1,05	1,09	3,51	0,84	2,82	0,04	6	0,0	0,00	0,08
392	Чай с сахаром	180	40	0,06	0,02	9,99	10,0	1,3	2,5	0,28	-	-	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный йодированный	40	80	12,18	0,34	16,58								
	Итого	430	405,61	24,89	10,55	52,39	44,61	36,74	381,22	7,39	89,52	0,32	2,3	10,56
	Итого за весь день		1878,17	76,25	65,88	231,3	599,96	246,4	1176,25	105,65	9300	0,86	2,97	32,69

2 день

2 день													Витамины		
№	Наименование	Масса порции	ЭЦ, ккал	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			А	В1	В2	С		
				Б	Ж	У	Са	Мг	Р					Fe	
Завтрак															
168	Каша вязкая манная	155	141	3,40	3,96	22,94	8,4	5,9	29,4	0,34	20	0,03	0,02	-	
396	Кофейный напиток с молоком стуженым	150	84	2,15	1,46	15,5	95,5	9,5	64,1	0,06	7	0,02	0,06	0,28	
3	Бутерброд с сыром	30/5/10	139	4,73	6,88	14,56	96,1	13,4	77,6	0,71	46	0,05	0,05	0,07	
	Итого	350	384,0	10,28	12,3	53,0	200,0	28,8	171,1	1,11	73	0,1	0,13	0,35	
10:00 Второй завтрак															
399	Сок фруктовый	150	64,0	0,75	-	15,15	10,5	6,0	10,5	2,10	-	0,02	0,02	3,00	
Обед 35%															
19	Салат из соевых отрубов с луком	40	23,92	0,34	2,04	1,04	9,31	5,37	11,29	2,42	-	0,01	0,01	2,22	
58	Борщ с картофелем (свекольник)	150	86,75	1,87	3,0	13,1	21,97	17,97	38,65	0,80	-	0,04	0,03	5,27	
304	Плов из птицы	160	304	16,00	14,78	26,76	30,2	34,2	156,1	1,45	48	0,20	0,08	0,41	
382	Кисель из натурального сока	150	92,70	0,43	0,05	22,65	11,77	2,52	12,24	0,27	-	0,00	0,01	0,82	
	Хлеб пшеничный	40	100,0	0,42	2,73	20,72									
	Итого	540	607,37	19,06	22,6	84,27	73,25	60,06	218,28	4,94	48	0,25	0,13	8,72	
Полдник															
400	Молоко кипяченое	150	85	4,58	4,08	7,58	189,6	22,1	142,2	0,16	32	0,06	0,24	2,05	
491	Полоска песочная с повидлом	25/10	112	1,45	5,34	14,45	4,6	5,2	14,1	0,31	4	0,02	0,02	0,01	
	Итого	185	197,0	6,03	9,42	22,03	194,2	27,3	156,3	0,47	36	0,08	0,26	2,06	
Ужин															
205	Макаронные изделия отварные с маслом	100	112,3	3,68	3,01	17,63	4,99	15,12	31,67	0,81	-	0,05	0,02	-	
255	Биточки рыбные запеченные	60	81	8,02	2,82	5,99	31,6	18,1	110,4	0,45	16	0,05	0,06	0,26	
392	Чай с сахаром	157	45,5	0,06	-	12,0	8,0	0,9	1,6	0,19	-	-	0,00	0,02	
347	Соус белый основной	15	7,31	0,09	0,53	0,55	1,76	0,42	1,41	0,02	3	0,00	0,00	0,04	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	60,0	1,64	0,25	12,44									
	Итого	362	306,11	13,49	6,61	48,61	46,35	34,54	145,08	1,47	19	0,1	0,08	0,32	
	Итого за весь день		1558,48	49,61	50,93	223,06	524,3	156,7	701,26	10,09	176	0,55	0,62	14,45	

2 ДЕНЬ

№	Наименование	Масса порции	ЭЦ, ккал	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг					Витамины				
				Б	Ж	У	Са	Мг	Р	Fe	А	В1	В2	С		
Завтрак																
168	Каша вязкая манная	205	177	4,52	4,07	30,57	10,6	7,9	38,6	0,45	20	0,04	0,02	-		
396	Кофейный напиток с молоком стуженым	180	102	2,65	1,79	18,83	215,9	11,6	77,9	0,07	9	0,02	0,07	0,34		
3	Бутерброд с сыром	40/5/7	180	6,68	8,45	19,39	142,4	18,5	111,3	0,96	59	0,07	0,08	0,11		
	Итого	437	459	13,85	14,31	68,79	368,9	38,0	227,8	1,48	88	0,13	0,17	0,45		
10:00 Второй завтрак																
399	Сок фруктовый	180	76	0,09	-	18,18	12,6	7,2	12,6	2,52	-	0,02	0,02	3,60		
Обед 35%																
19	Салат из соевых отрубов с луком	60	35,88	0,51	3,06	1,56	13,96	8,06	16,94	0,36	-	0,01	0,01	3,33		
58	Борщ с картофелем (свекольник)	200	87,80	1,63	4,0	11,28	29,3	23,96	51,54	01,07	-	0,06	0,04	7,03		
304	Плов из птицы	210	301	22,26	7,73	35,69	20,7	52,2	221,3	1,87	32	0,08	0,08	1,01		
382	Кисель из натурального сока	200	123,6	0,57	0,06	30,20	15,7	3,36	16,32	0,37	-	-	0,01	1,09		
	Хлеб пшеничный	50	140,1	0,59	3,82	29,09										
	Итого	720	688	25,56	18,67	107,82	79,66	87,58	306,1	3,67	32	0,15	0,14	12,46		
Полдник																
400	Молоко кипяченое	180	102	5,48	4,88	9,07	226,8	26,5	170,1	0,19	38	0,08	0,28	2,46		
491	Полоска песочная с повидлом	70/5	335	4,36	16,03	43,35	13,8	15,6	42,2	0,92	11	0,06	0,05	0,04		
	Итого	250,5	437	9,84	20,91	52,42	240,6	42,1	213,3	1,11	49	0,14	0,33	2,50		
Ужин																
205	Макаронные изделия отварные с маслом	155	1,71	5,68	4,36	27,25	5	21,8	38,2	1,14	20	0,06	0,03	-		
255	Биточки рыбные запеченные	80	107	10,64	3,76	7,67	42,7	20,4	146,8	0,59	21	0,07	0,08	0,34		
392	Чай с сахаром	180	40	0,06	0,02	9,99	10,0	1,3	2,5	0,28	-	-	0,00	0,03		
347	Суп белый основной	30	14,61	0,18	1,05	1,09	3,51	0,84	2,82	0,04	6	0,00	0,00	0,08		
	Хлеб пшеничный йодированный	40	80,0	2,18	0,34	16,58										
	Итого	485	243,32	18,74	9,54	62,58	61,21	47,94	190,32	2,05	27	0,13	0,11	0,45		
	Итого за весь день		1903,32	91,15	63,43	309,79	762,97	222,82	950,12	10,83	196	0,57	0,77	19,91		

3 день

№	Наименование	Масса порции	ЭЦ, ккал	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины					
				Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C		
Завтрак																
168	Каша пшенная жидкая молочная	155	159	4,27	4,86	24,43	11,8	30,5	87,2	1,01	20	0,11	0,02	-		
1	Бутерброд с маслом	35	102,0	1,84	5,66	10,97	9,3	9,9	29,1	0,62	40	0,05	0,03	-		
392	Чай с сахаром	157	45,5	0,04	0,01	6,99	8,0	0,9	1,6	0,19	-	-	0,00	0,02		
Итого		347	306,5	6,15	10,53	42,39	29,1	41,3	117,9	1,82	60	0,16	0,05	0,02		
10:00 Второй завтрак																
399	Сок фруктовый	150	64,0	0,75	-	15,15	10,5	6,0	10,5	2,10	-	0,02	0,02	3,0		
Обед																
74	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	180/5	164,5	2,18	2,43	9,47	25,54	17,81	88,63	0,58	70	0,06	0,05	5,08		
277	Гуляш из отварного мяса	60	189	15,42	12,41	3,96	29,2	27,2	124,2	1,15	16	0,04	0,11	0,60		
321	Картофельное пюре	100	91,5	2,04	3,20	13,62	24,65	18,5	57,73	0,67	17	0,09	0,07	12,10		
376	Компот из сушеных фруктов «С»	150	84,75	0,33	0,02	20,83	23,86	4,5	11,55	0,93	-	0,00	0,00	0,3		
Хлеб пшеничный йодированный		40	100,0	2,94	0,42	21,6										
Итого		535	629,75	22,91	18,48	69,48	103,25	68,01	282,11	3,33	103	0,19	0,23	18,08		
Полдник																
466	Сдоба обыкновенная	50	71,0	1,94	1,18	13,07	5,5	7,2	18,5	0,34	7	0,03	0,02	-		
372	Компот из свежих плодов	150	73,2	0,12	0,12	17,91	12,96	4,2	7,2	0,94	-	0,00	0,01	2,96		
Итого		200	144,2	2,06	1,30	30,98	18,46	11,4	25,7	1,28	7	0,03	0,03	2,96		
Ужин																
208	Макароны, запеченные с яйцом	155	185	7,73	6,91	23,03	27,1	23,1	77,6	1,40	63	0,06	0,11	0,33		
392	Чай с сахаром	157	45,5	0,04	0,01	6,99	8,0	0,9	1,6	0,19	-	-	0,00	0,02		
Хлеб пшеничный йодированный		30	60,0	1,64	0,25	12,44										
Итого		342	290,5	9,41	7,17	42,46	35,1	24,0	79,2	1,59	63	0,06	0,11	0,35		
Итого за весь день			1434,95	41,28	37,48	200,46	196,41	150,71	515,41	10,12	233	0,46	0,44	24,41		

3 день

№	Наименование	Масса порции	ЭЦ, ккал	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			Витамины			С	
				Б	Ж	У	Са	Мг	Р	Fe	А	В1		В2
Завтрак														
168	Каша пшениная жидкая молочная	200	200	5,67	5,28	32,55	15,5	40,7	115,9	1,34	20	0,15	0,02	-
1	Бутерброд с маслом	45	169	3,7	11,17	14,68	10,5	9,9	30,6	0,63	60	0,05	0,09	-
392	Чай с сахаром	180	40	0,06	0,02	9,99	10,0	1,3	2,5	0,28	-	-	0,00	0,03
	Итого	425	409	9,43	16,47	57,22	36	51,9	149	2,25	80	0,2	0,11	0,03
10:00 Второй завтрак														
399	Сок фруктовый	180	76	0,9	-	18,18	12,6	7,2	12,6	2,52	-	0,02	0,02	3,6
Обед														
74	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	230/10	84,64	2,57	3,02	11,78	31,76	22,14	110,19	0,72	70	0,08	0,06	6,32
277	Гуляш из отварного мяса	80	125	10,31	8,15	1,64	18,6	17,4	81,85	0,79	10	0,02	0,55	0,55
321	Картофельное пюре	150	137,25	3,06	4,8	20,43	36,97	27,75	86,59	1,0	26	0,13	0,11	18,25
376	Компот из сушеных фруктов «С»	200	113	0,44	0,02	27,76	31,82	6	15,4	1,24	-	0,00	0,00	0,4
	Хлеб пшеничный йодированный	50	140,1	4,24	0,99	36,09								
	Итого	710/10	600	20,62	16,98	97,7	119,15	73,29	294,03	3,75	106	0,23	0,72	25,52
Полдник														
466	Сдоба обыкновенная	75	212	5,82	3,54	39,22	16,5	21,7	35,5	1,03	20	0,1	0,06	-
372	Компот из свежих плодов	200	97,6	0,16	0,16	23,88	14,48	3,6	4,40	0,94	-	0,01	0,00	1,72
	Итого	275	309,6	5,98	3,7	63,1	30,98	25,3	39,9	1,97	20	0,11	0,06	1,72
Ужин														
208	Макароны, запеченные с яйцом	205	250	10,04	9,48	31,04	35,1	30,7	99,9	1,81	79	0,08	0,14	0,43
392	Чай с сахаром	180/10	40	0,06	0,02	9,99	10,0	1,3	2,5	0,28	-	-	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный йодированный	40	80,0	2,18	0,34	16,58								
	Итого	425/10	370	12,28	9,84	57,61	45,1	32,0	102,4	2,09	79	0,08	0,14	0,46
	Итого за весь день		1764,60	49,21	36,99	294,43	243,83	189,69	787,62	12,58	285	0,44	1,49	31,33

4 день

4 день														
№	Наименование	Масса порции	ЭЦ, ккал	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			Витамины				
				Б	Ж	У	Са	Мг	Р	Fe	А	В1	В2	С
Завтрак														
185	Каша молочная жидкая геркулесовая	155	114	2,85	5,01	14,29	13,8	29,5	76,6	0,82	20	0,09	0,03	-
396	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	84	2,15	1,46	15,5	95,5	9,5	64,1	0,06	7	0,02	0,06	0,28
1	Бутерброд с маслом	30/5	102	1,84	5,66	10,97	9,3	9,9	29,1	0,62	40	0,05	0,03	-
	Итого	340	300	6,84	12,13	40,76	118,6	48,9	169,8	1,5	67	0,16	0,12	0,28
10:00 Второй завтрак														
399	Сок фруктовый	150	64,0	0,75	-	15,15	10,5	6,0	10,5	2,10	-	0,02	0,02	3,0
Обед														
45	Винегрет	50	36,60	0,64	2,08	3,36	16,77	10,67	20,08	0,44	-	0,02	0,02	6,62
87	Суп с рыбными консервами	150	117,2	6,0	3,02	12,36	27,18	28,41	105,91	0,75	9	0,06	0,08	5,46
282	Шницель мясной	60	139	9,32	7,07	9,64	26,1	19,3	99,7	0,90	18	0,06	0,10	0,09
313	Каша рассыпчатая рисовая	100	162,50	5,73	4,06	25,76	3,54	16,97	51,94	0,34	14	0,02	0,01	-
376	Компот из сушеных фруктов	150	84,75	0,33	0,02	20,83	23,86	4,5	11,55	0,93	-	0,00	0,00	0,3
	Хлеб пшеничный	40	100	2,94	0,42	21,6								
	Итого	550	640,05	24,96	16,67	93,55	97,45	79,85	289,18	3,36	41	0,16	0,21	12,47
Полдник														
469	Булочка домашняя	25	89	1,82	3,13	13,48	4,9	6,8	17,5	0,32	1	0,03	0,02	-
391	Чай с сахаром	157	45,5	0,04	0,01	6,99	8,0	0,9	1,6	0,19	-	-	0,00	0,02
385	Яблоко печеное	70	91	0,28	0,28	21,73	11,5	6,2	7,6	1,56	-	0,02	0,01	2,97
	Итого	252	225,5	2,14	3,42	42,2	24,4	13,9	26,7	2,07	1	0,05	0,03	2,99
Ужин														
19	Биточки или котлеты манные, рисовые	150	219	6,39	4,69	37,81	62,4	15,9	85,6	0,80	23	0,06	0,08	0,49
	Соус №358-362	15	39,06	0,06	0,01	9,79	3,10	1,98	2,29	0,11	-	0,00	0,00	0,76
392	Чай с сахаром	157	45,5	0,04	0,01	6,99	8,0	0,9	1,6	0,19	-	-	0,00	0,02
	Хлеб пшеничный йодированный	30	60,0	1,64	0,25	12,44								
	Итого	352	363,56	8,13	4,96	67,03	73,5	18,78	89,49	1,1	23	0,06	0,08	1,27
	Итого за весь день		1593,11	42,82	37,18	258,69	324,45	167,43	585,67	10,13	132	0,45	0,46	20,01

4 ДЕНЬ

№	Наименование	Масса порции	ЭЦ, ккал	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			Витамины						
				Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C		
Завтрак																
185	Каша молочная жидкая геркулесовая	205	128	3,75	1,89	23,91	17,1	39,4	100,2	1,09	-	0,12	0,03	-		
396	Кофейный напиток с молоком стуженым	180	102	2,65	1,79	18,83	115,9	11,6	77,9	0,07	9	0,02	0,07	0,34		
1	Бутерброд с маслом	40/5	169	3,7	11,17	14,68	10,5	9,9	30,6	0,63	60	0,05	0,09	-		
	Итого	425,5	399	10,10	14,85	57,42	143,5	60,90	208,7	1,79	69	0,19	0,19	0,34		
10:00 Второй завтрак																
399	Сок фруктовый	180	76	0,9	-	18,18	12,6	7,2	12,6	2,52	-	0,02	0,02	3,6		
Обед																
45	Винегрет	60	54,96	0,81	3,69	4,61	67,1	42,7	24,1	0,52	-	0,03	0,03	7,95		
87	Суп с рыбными консервами	200	133,8	6,87	6,72	11,46	36,24	37,88	141,22	1,01	12	0,08	0,11	7,29		
282	Пшеницель мясной	80	183	12,44	9,24	12,56	35,0	25,7	133,1	1,2	23	0,08	0,13	0,12		
313	Каша рассыпчатая рисовая	150	203,55	3,60	4,32	37,53	5,31	25,45	77,91	0,51	21	0,03	0,02	-		
376	Компот из сушеных фруктов	200	113	0,44	0,02	27,76	31,82	6	15,4	1,24	-	0,00	0,00	0,4		
	Хлеб пшеничный	50	140,1	0,59	3,82	29,9										
	Итого	740	828,41	24,75	27,81	123,82	175,47	137,73	391,73	4,48	56	0,22	0,29	15,76		
Полдник																
469	Булочка домашняя	75	268	5,46	9,39	39,55	14,2	19,9	49,6	0,92	1	0,09	0,04	-		
391	Чай с сахаром	180	40	0,06	0,02	9,99	10,0	1,3	2,5	0,28	-	-	0,00	0,03		
385	Яблоко печеное	85	116	0,32	0,32	27,9	13,6	7,3	8,9	1,84	-	0,02	0,01	3,48		
	Итого	340	424	5,84	9,73	77,44	37,8	28,5	61,0	3,04	1	0,11	0,05	3,51		
Ужин																
19	Биточки или котлеты мясные, рисовые	200	291	8,47	6,23	50,16	82,5	21,1	113,3	1,07	30	0,08	0,10	0,65		
9	Соус №358-362	30	20,79	0,02	0,02	5,1	2,63	0,6	1,3	0,15	-	0,00	0,00	0,27		
392	Чай с сахаром	180	40	0,06	0,02	9,99	10,0	1,3	2,5	0,28	-	-	0,00	0,03		
	Хлеб пшеничный йодированный	40	80	2,18	0,34	16,58										
	Итого	450	431,79	10,73	6,61	81,83	95,13	23,0	117,23	1,5	30	0,08	0,10	0,95		
	Итого за весь день		2159,2	52,32	59,0	358,96	464,5	257,33	791,26	13,33	155	0,62	0,56	57,82		

5 день

№	Наименование	Масса порции	ЭЦ, ккал	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			Витамины						
				Б	Ж	У	Са	Мg	Р	Fe	А	В1	В2	С		
Завтрак																
185	Каша пшенная жидкая (молочная)	155	117	3,27	0,36	25,14	12,8	17,9	82,1	1,42	-	0,08	0,03	-		
396	Кофейный напиток с молоком стуженым	150	84	2,15	1,46	15,5	95,5	9,5	64,1	0,06	7	0,02	0,06	0,28		
1	Бутерброд с маслом	30/5	102	1,84	5,66	10,97	9,3	9,9	29,1	0,62	40	0,05	0,03	-		
	Итого	340	303	7,26	7,48	51,61	117,6	37,3	175,3	2,1	47	0,15	0,12	0,28		
Обед																
33	Салат из свёклы	40	46,16	0,57	2,43	3,34	14,19	8,36	16,38	0,53	-	0,00	0,01	3,8		
67	Щи из свежей капусты с картофелем	180	67,3	1,39	3,91	6,79	31,19	16,02	34,29	0,57	-	0,04	0,03	13,29		
282	Котлета мясная рубленая	60	235	6,26	19,30	8,97	10,2	14,4	66,5	0,98	15	0,26	0,06	-		
165	Каша гречневая рассыпчатая	155	248	8,86	5,98	39,81	15,9	140,0	210,1	4,80	20	0,25	0,12	-		
376	Компот из сухеных фруктов «С»	150	84,75	0,33	0,02	20,83	23,86	4,5	11,55	0,93	-	0,00	0,00	0,3		
	Хлеб пшеничный	40	100	2,94	0,42	21,6	2									
	Итого	625	781,21	20,35	32,06	101,34	97,34	183,28	338,82	7,81	35	0,55	0,22	17,39		
Полдник																
382	Кисель из сока натурального	150	92,70	0,43	0,05	22,65	11,77	2,52	12,24	0,27	-	0,00	0,01	0,82		
466	Сдоба обыкновенная	50	71,0	1,94	1,18	13,07	5,5	7,2	18,5	0,34	7	0,03	0,02	-		
	Итого	200	163,7	2,37	1,23	35,72	17,27	9,72	30,74	0,61	7	0,03	0,03	0,82		
Ужин																
206	Макароны отварные с сыром	150	218	9,29	10,01	22,71	104,6	24,9	110,0	1,14	72	0,05	0,07	0,14		
392	Чай с сахаром	157	45,5	0,04	0,01	6,99	8,0	0,9	1,6	0,19	-	-	0,00	0,02		
	Хлеб пшеничный	30	60,0	1,64	0,25	12,44										
	Итого	337	323,5	10,97	10,27	42,14	112,6	25,8	111,6	1,33	72	0,05	0,07	0,16		
	Итого за весь день		1571,41	40,95	51,04	230,81	344,81	256,1	656,46	11,85	161	0,78	0,44	18,65		

5 день

№	Наименование	Масса порции	ЭЦ, ккал	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины					
				Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C		
Завтрак																
185	Каша пшенная жидкая (молочная)	205	168	4,59	4,9	26,32	13,0	13,9	94,0	1,09	20	0,17	0,15	-		
396	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	102	2,65	1,79	18,83	115,9	11,6	77,9	0,07	9	0,02	0,07	0,34		
1	Бутерброд с маслом	40/5	169	3,7	11,17	14,68	10,5	9,9	30,6	0,63	60	0,05	0,09	-		
	Итого	440	439	10,94	17,86	59,83	139,4	54,4	202,5	1,79	89	0,24	0,31	0,34		
Обед																
33	Салат из свежих	50	46,95	0,71	3,04	4,18	17,57	10,45	20,48	0,66	-	0,00	0,1	4,75		
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	67,8	2,15	5,24	6,78	34,66	17,8	38,10	0,63	-	0,04	0,03	14,77		
282	Котлета мясная рубленая	80	183	12,44	9,24	12,56	35,0	25,7	133,1	1,20	23	0,08	0,13	0,12		
165	Каша гречневая рассыпчатая	205	320	11,79	6,77	53,06	20,9	186,7	279,7	6,40	20	0,33	0,16	-		
376	Компот из сухих фруктов «С»	200	113	0,44	0,02	27,76	31,82	6	15,4	1,24	-	0,00	0,00	0,4		
	Хлеб пшеничный	50	140,1	0,59	3,82	29,09										
	Итого	805	870,85	28,12	28,13	133,43	139,95	246,65	486,78	10,13	43	0,45	0,42	20,04		
Полдник																
382	Кисель из сока натурального	200	123,6	0,57	0,06	30,20	15,70	3,36	16,32	0,37	-	0,00	0,01	1,09		
466	Слоба обыкновенная	75	212	5,82	3,54	39,22	16,5	21,7	55,5	1,03	20	0,1	0,06	-		
	Итого	275	335,6	6,39	3,6	69,42	32,2	25,06	71,82	1,4	20	0,1	0,07	1,09		
Ужин																
206	Макароны отварные с сыром	220/20	264	11,17	10,28	31,78	106,0	32,1	122,4	1,51	72	0,07	0,07	0,14		
392	Чай с сахаром	200	40	0,06	0,02	9,99	10,0	1,3	2,5	0,28	-	-	0,00	0,03		
	Хлеб пшеничный	40	80,0	2,18	0,34	16,58										
	Итого	480	384	13,41	10,64	58,35	116	33,4	124,9	1,79	72	0,07	0,07	0,17		
	Итого за весь день		2029,45	58,86	60,23	32,03	427,55	359,51	886	15,11	224	0,86	0,87	22		

6 день

№	Наименование	Масса порции	ЭЦ, ккал	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины			
				Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
Завтрак														
94	Суп молочный с ячневой крупой	150	106,65	4,17	3,87	13,76	127,29	18,64	129,37	0,30	22,95	0,06	0,15	0,68
396	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	84	2,15	1,46	15,5	95,5	9,5	64,1	0,06	7	0,02	0,06	0,28
3	Бутерброд с сыром	30/5/10	139	4,73	6,88	14,56	96,1	13,4	77,6	0,71	46	0,05	0,05	0,07
	Итого	345	329,65	11,05	12,21	43,82	318,89	41,54	271,07	1,07	75,95	0,13	0,26	1,03
10:00 Второй завтрак														
399	Сок фруктовый	150	102	0,45	0,30	24,45	30,0	13,5	18,0	0,60	-	0,03	0,02	3,0
Обед														
8	Сельдь порционная	25	36	4,25	2,13	-	20,0	10,0	67,5	0,28	5	0,01	0,03	-
82	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	150	63,9	1,71	1,84	10,09	16,03	16,18	42,46	0,65	3,75	0,06	0,04	4,95
278	Бефстроганов из отварного мяса	60	189	15,42	12,41	3,96	29,2	27,2	124,2	1,15	16	0,04	0,11	0,60
165	Каша гречневая рассыпчатая	100	248	8,86	5,98	39,81	15,9	140,0	210,1	4,80	20	0,25	0,12	-
376	Компот из сушеных фруктов «С»	150	84,75	0,33	0,02	20,83	23,86	4,5	11,55	0,93	-	0,00	0,00	0,3
	Хлеб пшеничный йодированный	40	100	2,94	0,42	21,6	2							
	Итого	525	721,65	33,51	22,8	96,29	106,99	197,88	455,81	7,81	44,75	0,36	0,30	5,85
Полдник														
400	Молоко кипяченое	150	85	4,58	4,08	7,58	189,6	22,1	142,2	0,16	32	0,06	0,24	2,05
496	Корж молочный	36	141	2,44	4,21	23,24	9,6	8,9	24,3	0,43	4	0,04	0,03	0,02
	Итого	186	226	7,02	8,29	30,82	199,2	31	166,5	0,59	36	0,10	0,27	2,07
Ужин														
298	Голубцы ленивые	120	164	10,67	6,81	15,04	45,2	33,0	133,1	1,23	22	0,06	0,12	15,03
354	Соус сметанный	25	18,52	0,35	1,24	1,46	6,82	1,32	5,68	0,05	8,45	0,00	0,00	0,00
392	Чай с сахаром	157	45,5	0,04	0,01	6,99	8,0	0,9	1,6	0,19	-	-	0,00	0,02
	Хлеб пшеничный йодированный	30	60,0	1,64	0,25	12,44								
	Итого	332	288,02	12,7	8,31	35,93	60,02	35,22	140,38	1,47	30,45	0,06	0,12	15,05
	Итого за весь день		1667,32	64,73	51,91	231,31	715,1	319,14	1051,76	11,54	187,15	0,68	0,97	27,0

6 день

№	Наименование	Масса порции	ЭЦ, ккал	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины				
				Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	
Завтрак															
94	Суп молочный с ячневой крупой	200	142,2	5,56	5,16	18,35	169,72	24,86	172,5	0,40	30,60	0,09	0,20	0,91	
396	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	102	2,65	1,79	18,83	115,9	11,6	77,9	0,07	9	0,02	0,07	0,34	
3	Бутерброд с сыром	40/5/7	180	6,68	8,45	19,39	142,4	18,5	111,3	0,96	59	0,07	0,08	0,11	
	Итого	427,5	424,2	14,89	15,40	56,57	428,02	54,96	361,7	1,43	98,6	0,18	0,35	1,36	
10:00 Второй завтрак															
399	Сок фруктовый	150	102	0,45	0,30	24,45	30,0	13,5	18,0	0,60	-	0,03	0,02	3,0	
Обед															
8	Сельдь порционная	35	36	4,25	2,13	-	20,0	10,0	67,5	0,28	5	0,01	0,03	-	
82	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	200	83,8	2,15	2,27	13,71	19,68	21,6	53,32	0,86	-	0,09	0,05	6,60	
278	Бефстроганов из отварного мяса	80	125	10,31	8,15	2,62	17,1	17,4	81,85	0,79	10	0,02	0,17	0,55	
165	Каша гречневая рассыпчатая	205	320	11,29	6,77	53,06	20,9	96,7	279,7	6,4	20	0,33	0,16	-	
376	Компот из сушеных фруктов «С»	200	113	0,44	0,02	27,76	31,82	6	15,4	1,24	-	0,00	0,00	0,34	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	140,1	4,24	0,99	36,09									
	Итого	770	817,9	33,18	20,33	133,24	109,5	241,7	497,77	9,57	35,0	0,45	0,31	7,55	
Полдник															
400	Молоко кипяченое	180	102	5,48	4,88	9,07	226,8	26,5	170,1	0,19	38	0,08	0,28	2,46	
496	Корж молочный	75	281	4,89	8,43	46,48	19,2	17,8	48,5	0,85	8	0,08	0,05	0,05	
	Итого	255	383	10,37	13,31	55,55	246,0	44,30	218,6	1,04	46	0,16	0,33	2,51	
Ужин															
298	Голубцы ленивые	160	219	14,12	9,04	20,26	60,0	44,1	177,1	11,63	29	0,08	0,15	20,03	
354	Соус сметанный	30	21,23	0,42	1,49	1,76	8,19	1,58	6,81	0,06	10,14	0,07	0,00	0,01	
392	Чай с сахаром	200	40	0,06	0,02	9,99	10,0	1,3	2,5	0,28	-	-	0,00	0,03	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	80	2,18	0,34	16,58									
	Итого	450	361,23	16,78	10,89	48,59	78,19	46,98	186,41	1,97	39,14	0,15	0,15	20,07	
	Итого за весь день		2088,33	75,67	60,23	318,4	891,71	401,44	1282,48	14,61	218,74	0,97	1,16	34,49	

7 день

№	Наименование	Масса порции	ЭЦ, ккал	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины			
				Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
Завтрак														
168	Каша вязкая манная молочная	155	18	3,36	0,33	27,77	7,4	5,9	27,9	0,35	-	0,03	0,01	-
213	Яйцо отварное	20	63	5,08	4,60	0,28	22,0	4,8	76,8	1,0	100	0,03	0,18	-
397	Какао с молоком	150	89	3,15	2,72	12,96	114,7	16,7	95,9	0,41	18	0,04	0,14	1,20
1	Бутерброд с маслом	30/5	102	1,84	5,66	10,97	9,3	9,9	29,1	0,62	40	0,05	0,03	-
	Итого	360	272	13,43	13,31	51,98	153,4	37,3	229,7	2,38	158	0,15	0,36	1,20
10:00 Второй завтрак														
399	Сок фруктовый	150	102	0,45	0,30	24,45	30,0	13,5	18,0	0,60	-	0,03	0,02	3,0
Обед 35%														
19	Салат из соленых огурцов с луком	40	23,92	0,34	2,04	1,04	9,31	5,37	11,29	2,42	-	0,01	0,01	2,22
57	Борщ с картофелем, капустой	150/5	63,55	1,12	3,04	7,9	27,51	16,27	32,99	0,73	-	0,02	0,02	6,17
247	Рыба, тушенная с овощами	60	66	6,49	3,78	1,54	50,2	27,6	92,2	0,47	13	0,04	0,05	1,34
321	Картофельное пюре	100	91,5	2,04	3,20	13,62	24,65	18,5	57,73	0,67	17	0,09	0,07	12,10
376	Компот из сушеных фруктов «С»	150	84,75	0,33	0,02	20,83	23,86	4,5	11,55	0,93	-	0,00	0,00	0,3
	Хлеб пшеничный йодированный	40	100,0	2,94	0,42	21,6								
	Итого	545	429,72	13,26	12,5	66,53	135,53	72,24	205,76	5,22	30	0,16	0,15	22,13
Полдник														
469	Булочка домашняя	50	179,0	3,64	6,26	26,96	9,9	13,7	35,0	0,65	2	0,06	0,03	-
401	Кефир	150	75,0	4,35	3,75	6,0	180	21,0	135,0	0,15	30	0,06	0,26	1,05
	Итого	200	254,0	7,99	10,01	32,96	189,9	34,7	170,0	0,80	32	0,12	0,29	1,05
Ужин														
292	Макаронник с мясом или печенью	120	234	13,65	8,75	25,04	20,9	31,3	141,5	1,67	29	0,11	0,13	0,31
392	Чай с сахаром	157	45,5	0,04	0,01	6,99	8,0	0,9	1,6	0,19	-	-	0,00	0,02
	Хлеб пшеничный йодированный	30	60,0	1,64	0,25	12,44								
	Итого	335	339,5	15,33	9,01	44,47	28,9	32,2	143,1	1,86	29	0,11	0,13	0,33
	Итого за весь день		1397,22	50,46	45,13	220,39	537,73	189,94	766,56	10,86	249	0,57	0,95	27,71

7 день

№	Наименование	Масса порции	ЭЦ, ккал	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины			
				Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
Завтрак														
168	Каша вязкая манная молочная	205	177	4,52	4,07	30,57	10,6	7,9	38,6	0,45	20	0,04	0,00	-
213	Яйцо отварное	20	31,5	2,54	2,3	0,14	11,0	2,4	38,4	0,5	50	0,05	0,09	-
397	Какао с молоком	180	102	2,65	1,79	18,83	115,9	11,6	77,9	0,07	9	0,02	0,07	0,34
1	Бутерброд с маслом	40/5	136	2,45	7,55	14,62	9,3	9,9	29,1	0,62	40	0,05	0,03	-
	Итого	445,5	446,5	12,16	15,71	64,16	146,90	31,8	184,0	1,64	119	0,12	0,21	0,34
10:00 Второй завтрак														
399	Сок фруктовый	180	76	0,9	-	18,18	12,6	7,2	12,6	2,52	-	0,02	0,02	3,6
Обед 35%														
19	Салат из соленых огурцов с луком	60	35,88	0,51	3,06	1,56	13,96	8,06	16,94	0,36	-	0,01	0,01	3,33
57	Борщ с картофелем, капустой	200/10	82	1,45	3,92	10,19	35,5	21	42,58	0,95	-	0,03	0,03	8,23
247	Рыба, тушенная с овощами	80	89	8,65	5,03	2,2	66,3	37,2	123	0,65	17	0,06	0,06	2,08
321	Картофельное пюре	150	137,25	3,06	4,8	20,43	36,97	27,75	86,59	1,0	25,5	0,13	0,11	18,16
376	Компот из сушеных фруктов «С»	180	101,7	0,39	0,01	24,99	28,63	5,4	13,86	1,12	-	0,00	0,00	0,36
	Хлеб пшеничный йодированный	50	140,1	4,24	0,99	36,09								
	Итого	720,10	585,93	18,3	17,81	95,46	181,36	99,41	282,97	4,08	42,5	0,23	0,21	32,16
Полдник														
469	Булочка домашняя	75	268	5,46	9,39	40,44	14,18	20,5	47,5	0,97	3	0,09	0,05	-
401	Кефир	180	90	5,22	4,5	7,2	216	25,2	162	0,18	36	0,07	0,31	1,26
	Итого	255	358	10,68	13,89	48,64	230,8	45,7	209,50	1,15	39	0,16	0,36	1,26
Ужин														
292	Макаронник с мясом или печенью	160/5	271	15,31	7,32	36,01	26,1	33,0	241,9	5,14	4401	0,25	1,17	5,57
392	Чай с сахаром	200	40	0,06	0,02	9,99	10,0	1,3	2,5	0,28	-	-	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный йодированный	40	80	2,18	0,34	16,58								
	Итого	400,5	391	17,55	7,68	62,58	36,1	34,3	244,4	5,42	4401	0,25	1,17	5,6
	Итого за весь день		1857,43	59,59	55,09	288,02	607,66	218,41	933,47	14,81	4601,5	0,78	1,97	42,96

8 день														
№	Наименование	Масса порции	ЭЦ, ккал	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины			
				Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
Завтрак														
93	Суп молочный с мак. изделиями	150	188,9	5,65	7,09	24,33	121,21	18,10	103,48	0,38	22,95	0,06	0,15	0,68
396	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	84	2,15	1,46	15,5	95,5	9,5	64,1	0,06	7	0,02	0,06	0,28
1	Бутерброд с маслом	30/3	102	1,84	5,66	10,97	9,3	9,9	29,1	0,62	40	0,05	0,03	-
	Итого	333	374,9	9,64	14,21	50,8	226,01	37,5	196,68	1,06	69,95	0,13	0,24	0,96
10:00 Второй завтрак														
399	Сок фруктовый	150	79	0,75	-	19,05	30,0	15,0	27,0	0,30	-	0,03	0,06	6,0
Обед														
80	Суп картофельный с крупой	150	95,0	1,44	1,97	17,31	13,83	15,00	37,53	0,52	-	0,05	0,03	4,95
282	Котлета мясная рубленая	60	235	6,26	19,30	8,97	10,2	14,4	66,5	0,98	15	0,26	0,06	-
354	Соус сметанный	15	11,12	0,21	0,75	0,88	4,09	0,79	3,40	0,03	5,07	0,00	0,00	0,00
132	Капуста тушеная	100	79	1,98	3,71	9,49	55,8	19,7	40,4	0,75	-	0,03	0,04	16,37
377	Компот из плодов консервированных	150	73,2	0,12	0,12	17,91	12,96	4,2	7,2	0,94	-	0,00	0,01	2,96
	Хлеб пшеничный йодированный	40	100,0	2,94	0,42	21,6								
	Итого	515	593,32	12,95	26,27	76,16	96,88	54,09	155,03	3,22	20,07	0,34	0,14	24,28
Полдник														
400	Молоко кипяченое	150	85	4,58	4,08	7,58	189,6	22,1	142,2	0,16	32	0,06	0,24	2,05
491	Полоска песочная с повидлом	25	112	1,45	5,34	14,45	4,6	5,2	14,1	0,31	4	0,02	0,02	0,01
	Итого	175	197	6,03	9,42	22,03	194,2	27,3	156,3	0,47	36	0,08	0,26	2,06
Ужин														
291	Запеканка картофельная с мясом, печенью	120	177	8,91	6,59	20,43	18,2	29,6	103,9	1,38	14	0,08	0,10	17,85
354	Соус сметанный	25	18,52	0,35	1,24	1,46	6,82	1,32	5,68	0,05	8,45	0,00	0,00	0,00
392	Чай с сахаром	157	45,5	0,04	0,01	6,99	8,0	0,9	1,6	0,19	-	-	0,00	0,02
54	Икра морковная	40	37,48	0,87	1,83	4,35	12,25	16,51	28	0,48	-	0,02	0,02	2,04
	Хлеб пшеничный йодированный	30	60	1,64	0,25	12,44								
	Итого	372	338,5	11,81	9,92	45,67	45,27	48,33	139,18	2,1	22,45	0,1	0,12	19,91
	Итого за весь день		1582,72	41,18	59,82	213,71	592,36	182,22	674,19	7,15	148,47	0,68	0,82	53,21

8 день

8 день														
№	Наименование	Масса порции	ЭЦ, ккал	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины			
				Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
93	Суп молочный с мак. изделиями	200	145,2	5,75	5,21	18,83	161,62	24,14	137,98	0,5	30,6	0,08	0,20	0,91
396	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	102	2,65	1,79	18,83	115,9	11,6	77,9	0,07	9	0,02	0,07	0,34
1	Бутерброд с маслом	40/5	136	2,45	7,55	14,62	9,3	9,9	29,1	0,62	40	0,05	0,03	-
	Итого	420,5	383,2	10,85	14,55	52,58	286,82	45,64	244,98	1,19	79,6	0,15	0,3	1,25
10:00 Второй завтрак														
399	Сок фруктовый	150	79	0,75	-	19,05	30,0	15,0	27,0	0,30	-	0,03	0,06	6,0
Обед														
80	Суп картофельный с крупой	200	72,6	1,57	2,18	11,66	18,44	20	50,04	0,7	-	0,07	0,04	6,60
282	Котлета мясная рубленая	80	183	12,44	9,24	12,56	35,0	25,7	133,1	1,20	23	0,08	0,13	0,12
354	Соус сметанный	30	22,23	0,18	1,49	1,76	8,19	1,58	6,81	0,06	10,14	0,00	0,00	0,01
132	Капуста тушеная	150	120	3,13	5,56	14,38	85,0	31,8	64,3	1,22	-	0,05	0,06	24,99
377	Компот из плодов консервированных	180	120,06	0,43	0,16	29,19	14,38	5,56	14,02	1,31	-	0,00	0,01	1,78
	Хлеб пшеничный йодированный	50	140,1	4,24	0,99	36,09								
	Итого	690	657,99	39,31	19,62	105,64	161,01	84,64	148,48	4,49	33,14	0,20	0,47	35,50
Полдник														
400	Молоко кипяченое	180	102	5,48	4,88	9,07	226,8	26,5	170,1	0,19	38	0,08	0,28	2,46
491	Полоска песочная с повидлом	75	335	4,36	16,03	43,35	13,8	15,6	42,2	0,92	11	0,06	0,05	0,04
	Итого	255	437	9,84	20,91	52,42	240,6	42,1	212,3	1,11	49	0,14	0,33	2,5
Ужин														
291	Запеканка картофельная с мясом, печенью	160	237	12,13	9,5	25,7	24,8	45,2	170,7	1,82	28	0,17	0,16	3,8
354	Соус сметанный	30	22,23	0,42	1,49	1,76	8,19	1,58	6,81	0,06	10,14	0,07	0,00	0,01
392	Чай с сахаром	200	40	0,06	0,02	9,99	10,0	1,3	2,5	0,28	-	-	0,00	0,03
54	Икра морковная	60	56,22	1,31	2,75	6,52	18,38	24,76	42	0,73	-	0,03	0,03	3,07
	Хлеб пшеничный йодированный	40	80	2,18	0,34	16,58								
	Итого	490	435,45	16,10	14,10	60,55	61,37	72,84	222,0	2,89	38,14	0,27	0,19	6,91
	Итого за весь день		1992,64	76,85	69,18	290,69	779,8	260,22	854,76	9,98	199,88	0,79	1,35	52,16

9 день

№	Наименование	Масса порции	ЭЦ, ккал	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины			
				Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
Завтрак														
185	Каша жидкая пшеничная (молочная)	155	154	4,12	4,03	25,31	16,8	22,3	104,1	1,76	20	0,10	0,04	-
396	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	84	2,15	1,46	15,50	95,5	9,5	64,1	0,06	7	0,02	0,06	0,28
3	Бутерброд с сыром	45	139	4,73	6,88	14,56	96,1	13,4	77,6	0,71	46	0,05	0,05	0,07
	Итого	350	377	11,0	12,37	55,37	208,4	45,2	245,8	2,53	73	0,17	0,15	0,35
10:00 Второй завтрак														
399	Сок фруктовый	150	102	0,45	0,30	24,45	30,0	13,5	18,0	0,60	-	0,03	0,02	3,00
Обед														
77	Суп картофельный	150	60,75	1,41	1,70	9,98	15,51	18,67	46,08	0,70	-	0,08	0,05	7,20
295	Рулет с луком и яйцом	60	109	7,46	6,15	5,87	29,6	16,4	90,1	0,85	26	0,05	0,10	2,04
354	Соус сметанный	15	18,52	0,35	1,24	1,46	6,82	1,32	5,68	0,05	8,45	0,00	0,00	0,00
313	Рис рассыпчатый	100	162,50	60,4	40,2	60,4	5,73	4,06	25,76	162,50	8,60	6,09	38,64	243,75
376	Компот из сушеных фруктов «С»	150	84,75	0,33	0,02	20,83	23,86	4,5	11,55	0,93	-	0,00	0,00	0,3
	Хлеб пшеничный йодированный	40	100,0	2,94	0,42	21,6								
	Итого	515	535,52	72,89	49,73	120,14	81,52	44,95	179,17	165,03	43,05	6,22	38,79	253,29
Полдник														
401	Кефир	150	75,0	4,35	3,75	6,0	180	21,0	135,0	0,15	30	0,06	0,26	1,05
	Печенье	50	145,0	3,52	4,22	20,83								
	Итого	200	220	7,87	7,97	26,83	180	21	135,0	0,15	30	0,06	0,26	1,05
Ужин														
33	Салат из свёклы	40	37,56	0,57	2,43	3,34	14,06	8,36	16,38	0,53	0,00	0,00	0,01	3,8
276	Жаркое по-домашнему	170	205	20,80	5,33	18,50	24,0	50,2	258,8	3,05	16	0,17	0,26	7,26
392	Чай с сахаром	157	45,5	0,04	0,01	6,99	8,0	0,9	1,6	0,19	-	-	0,00	0,02
	Хлеб пшеничный йодированный	30	60	1,64	0,25	12,44								
	Итого	397	348,06	23,05	8,02	41,27	46,06	59,46	276,78	3,77	16	0,17	0,27	11,08
	Итого за весь день		1582,58	115,26	78,39	268,06	545,98	184,11	854,75	172,08	162,05	6,65	39,49	268,77

9 день

9 день

№	Наименование	Масса порции	ЭЦ, ккал	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины			
				Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
Завтрак														
185	Каша жидкая пшеничная (молочная)	205	149	4,36	0,48	31,87	16,7	23,8	109,4	1,87	-	0,11	0,04	-
396	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	102	2,65	1,79	18,83	115,9	11,6	77,9	0,07	9	0,02	0,07	0,34
3	Бутерброд с сыром	40/5/7	139	4,73	6,88	14,56	96,1	13,4	77,6	0,71	46	0,05	0,05	0,07
	Итого	430,7	539	11,74	9,63	65,26	228,7	48,8	264,9	2,66	49	0,18	0,16	0,75
10:00 Второй завтрак														
399	Сок фруктовый	180	76	0,90	-	18,18	12,6	7,2	12,6	2,52	55	0,02	0,02	3,6
Обед														
77	Суп картофельный	200	81	1,87	2,26	7,31	20,68	24,9	61,44	0,93	-	0,01	0,1	9,6
295	Рулет с луком и яйцом	80	145	9,98	8,11	8,04	38,6	21,9	120,2	1,14	35	0,06	0,13	2,53
354	Соус сметанный	30	22,23	0,18	1,49	1,76	8,19	1,58	6,81	0,06	10,14	0,00	0,00	0,01
313	Рис рассыпчатый	150	203,55	3,60	4,32	37,53	5,31	25,45	77,91	0,51	15,75	0,00	0,02	-
376	Компот из сушеных фруктов «С»	180	101,7	0,39	0,01	24,99	28,63	5,4	13,86	1,12	-	-	-	0,36
	Хлеб пшеничный йодированный	50	140,1	4,24	0,99	36,09								
	Итого	690	693,58	20,26	17,18	115,72	101,41	79,23	280,22	3,76	60,89	0,16	0,25	12,5
Полдник														
401	Кефир	180	90	5,22	4,5	7,2	216	25,2	162	0,18	36	0,07	0,31	1,26
	Печенье	70	198,7	5,28	6,14	28,58								
	Итого	250	288,7	10,5	10,64	35,78	216	25,2	162	0,18	36	0,07	0,31	1,26
Ужин														
33	Салат из свёклы	60	56,34	0,85	3,65	5,01	21,09	12,54	10,07	0,79	0,00	0,01	0,02	5,7
276	Жаркое по-домашнему	220	265	27,53	7,47	21,95	31,1	65,7	33,7	4,03	24	0,21	0,34	8,97
392	Чай с сахаром	200	40	0,06	0,02	9,99	10,0	1,3	2,5	0,28	-	-	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный йодированный	40	80	2,18	0,34	16,58								
	Итого	520	441,34	30,62	11,48	53,53	152,19	79,54	349,57	5,1	24	0,22	0,36	14,7
	Итого за весь день		2038,62	74,02	48,93	288,47	710,9	214,77	1069,29	14,04	175,89	0,65	0,79	32,81

10 день

№	Наименование	Масса порции	ЭЦ, ккал	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины				
				Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	
Завтрак															
235	Творожный пудинг с рисом	50/20	126,82	8,44	5,72	11,13	73,88	12,35	98,74	0,35	38,76	0,02	0,11	0,11	
391	Чай с сахаром	157	45,5	0,04	0,01	6,99	8,0	0,9	1,6	0,19	-	-	0,00	0,02	
1	Бутерброд с маслом	30/3	102	1,84	5,66	10,97	9,3	9,9	29,1	0,62	40	0,05	0,03		
	Итого	260	274,32	10,32	11,39	29,09	91,18	23,15	129,44	1,16	78,76	0,07	0,14	0,13	
10:00 Второй завтрак															
399	Сок фруктовый	150	102	0,45	0,30	24,45	30,0	13,5	18,0	0,60	-	0,03	0,02	3,00	
Обед 35%															
8	Сельдь порционная	25	36	4,25	2,13	-	20,0	10,0	67,5	0,28	5	0,01	0,03	-	
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	81	3,98	3,10	9,26	17,4	21,83	70,89	0,88	2,7	0,08	0,07	6,72	
274	Мясо, тушенное с овощами в соусе	170	228	16,20	13,28	11,03	31,8	35,7	150,1	1,52	20	0,10	0,14	3,71	
372	Компот из свежих плодов «С»	150	73,2	0,12	0,12	17,91	12,96	4,2	7,2	0,94	-	0,00	0,01	2,96	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	100,0	2,94	0,42	21,6									
	Итого	535	518,2	27,49	19,05	59,8	82,16	71,73	295,69	3,62	27,7	0,19	0,25	13,39	
Полдник															
	Вафля	50	192,5	1,8	1,5	3,4									
400	Молоко кипяченое	150	85	4,58	4,08	7,58	189,6	22,1	142,2	0,16	32	0,06	0,24	2,05	
	Итого	200	277,5	6,38	5,58	10,98	189,6	22,1	142,2	0,16	32	0,06	0,24	2,05	
Ужин															
185	Каша жидкая рисовая (молочная)	160	151	2,12	3,89	26,86	4,4	14,9	46,2	0,33	20	0,02	0,02	-	
391	Чай с сахаром	157	45,5	0,04	0,01	6,99	8,0	0,9	1,6	0,19	-	-	0,00	0,02	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	60	1,64	0,25	12,44									
	Итого	347	256,5	3,8	4,15	46,29	12,4	15,8	47,8	0,52	20	0,02	0,02	0,02	
	Итого за весь день		1428,52	48,44	40,47	170,61	405,34	146,28	633,13	6,06	158,46	0,37	0,67	18,59	

10 день

10 день

№	Наименование	Масса порции	ЭЦ, ккал	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины			
				Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
Завтрак														
235	Творожный пудинг с рисом	150/35	336,0	22,1	14,66	28,89	190,0	33,7	282,4	0,93	98	0,06	0,33	0,29
391	Чай с сахаром	180	40	0,06	0,02	9,99	10,0	1,3	2,5	0,28	-	-	0,00	0,03
1	Бутерброд с маслом	40/5	102	1,84	5,66	10,97	9,3	9,9	29,1	0,62	40	0,05	0,03	
	Итого	370/5	478	24,0	20,34	49,85	209,3	44,9	313,7	1,83	138	0,11	0,36	0,32
10:00 Второй завтрак														
399	Сок фруктовый	150	102	0,45	0,30	24,45	30,0	13,5	18,0	0,60	-	0,03	0,02	3,00
Обед 35%														
8	Сельдь порционная	25	36	4,25	2,13	-	20,0	10,0	67,5	0,28	5	0,01	0,03	-
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	108	5,30	4,14	12,35	23,20	29,1	94,54	1,17	3,6	0,10	0,09	6,6
274	Мясо, тушенное с овощами в соусе	220	296	21,71	16,55	15,02	42,3	48,7	201,0	2,09	20	0,19	3,92	5,20
372	Компот из свежих плодов «С»	180	87,84	0,14	0,14	21,49	13,03	3,24	3,96	0,84	-	0,00	0,00	1,54
	Хлеб пшеничный йодированный	50	140,1	4,24	0,99	36,09								
	Итого	675	667,94	35,64	23,95	84,95	98,8	91,04	365	4,38	28,6	0,3	4,04	13,34
Полдник														
	Вафля	70	245	2,2	1,9	4,6								
400	Молоко кипяченое	180	102	5,48	4,88	9,07	226,8	26,5	170,1	0,19	38	0,08	0,28	2,46
	Итого	250	347	7,68	6,78	13,67	226,8	26,5	170,1	0,19	38	0,08	0,28	2,46
Ужин														
185	Каша жидкая рисовая (молочная)	210	154	2,17	3,89	27,45	4,9	15,3	47,4	0,34	20	0,02	0,02	-
391	Чай с сахаром	180	40	0,06	0,02	9,99	10,0	1,3	2,5	0,28	-	-	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный йодированный	40	80	2,18	0,34	16,58								
	Итого	430	274,0	4,41	4,25	54,02	10,0	1,3	2,5	0,28	-	-	-	0,03
	Итого за весь день		1868,94	72,18	55,62	226,94	574,9	150,74	871,3	7,28	204,6	0,52	4,7	25,75