

**Утверждаю**  
 Заведующий МБДОУ детский  
 сад №3 «Одуванчик» г. Демидова  
 \_\_\_\_\_ З.К.Акимова  
 01 июня 2022 г.

**Цикличное десятидневное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет, посещающих с 10,5 часовым пребыванием, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания**

ТК №	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Микронутриенты							
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Mg	P	K
<b>Первый день</b>														
<b>Завтрак</b>														
219	Отварные макароны со сливочным маслом	120/5	7,0	4,71	21,77	132,8	3,888	0,584 4	0,054 4	0,020 4	-	21,8	38,2	21,2
412	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,9	0,01	9,64	38,82	14,4	0,12	0,00 6	0,02	5,6	2,2	4,0	9,2
1-гт	Печенье со сливочным маслом	35/5	2,55	9,68	23,91	191,4	7,5	0,65	0,05	0,02	0,18	7,4	18,4	32,6
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>372</b>	<b>10,45</b>	<b>14,40</b>	<b>55,32</b>	<b>363,02</b>	<b>25,7 88</b>	<b>1,354 4</b>	<b>0,11 04</b>	<b>0,06 04</b>	<b>5,78</b>	<b>31,4</b>	<b>60,6</b>	<b>63,0</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
2-гт	Сок фруктовый без красителей и консервантов (яблочный, абрикосовый, виноградный мульти)	180	0,18	0	21,6	78,0	10,5	1,10	0,02	0,02	3,0	6,0	10,5	68,0
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>180</b>	<b>0,18</b>	<b>0</b>	<b>21,6</b>	<b>78,0</b>	<b>10,5</b>	<b>1,10</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,0</b>	<b>6,0</b>	<b>10,5</b>	<b>68,0</b>
<b>Обед</b>														
35	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,5	4,5	12,3	69,75	16,7 58	0,787	0,02 7	0,02 22	5,88	11,2 0	25,1 7	36,5 2
87	Суп гороховый на мясном бульоне	200	8,02	1,49	21,21	206,3	41,0 2	2,575	0,17 7	0,08 7	5,81 2	28,2 4	1,62	98,0
003	Хлеб ржано-пшеничный,	40	3,7	0,06	20,6	102,6	13,2	0,8	0,08	0,03 6	0	22,8	77,6	47,3

	обогащенный													
315	Ленивые голубцы с мясом	210	13,45	8,50	19,54	208	80,0	1,63	0,08	0,15	20,03	44,1	177,1	107,3
394	Компот из сухофруктов	180	1,75	4,22	9,04	49,74	33,865	0,636	0,0015	0,0045	0,3	5,4	13,86	44,8
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>690</b>	<b>28,42</b>	<b>18,77</b>	<b>82,69</b>	<b>636,39</b>	<b>184,843</b>	<b>6,428</b>	<b>0,3655</b>	<b>0,2997</b>	<b>32,022</b>	<b>111,74</b>	<b>295,35</b>	<b>333,92</b>
<b>Полдник</b>														
419	Молоко 3,2% кипяченое	200	6,0	6,4	9,4	120,0	434,8	0,16	0,08	0,34	2,05	26,8	181,8	95,0
4-гт	Зефир (пастила, мармелад на замену)	60	0,48	0,06	30,7	125,4	25,0	0,44	0,00	0,012	0	3,6	7,2	17,6
5-гт	Батон обогащенный	30	2,25	0,87	15,42	68,51	45,6	0,21	0,05	0,08	0,015	13,9	50,3	29,7
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>290</b>	<b>8,73</b>	<b>7,33</b>	<b>55,52</b>	<b>313,91</b>	<b>505,4</b>	<b>0,79</b>	<b>0,13</b>	<b>0,432</b>	<b>2,065</b>	<b>44,3</b>	<b>239,3</b>	<b>142,3</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1532</b>	<b>47,78</b>	<b>40,5</b>	<b>215,13</b>	<b>1391,32</b>	<b>726,531</b>	<b>9,6924</b>	<b>0,6259</b>	<b>0,8121</b>	<b>42,867</b>	<b>193,44</b>	<b>605,75</b>	<b>607,22</b>
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Микронутриенты							
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Mg	P	K
<b>Второй день</b>														
<b>Завтрак</b>														
178	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	205	6,70	9,70	24,4	211,0	42,912	0,938	0,103	0,040	-	14,842	72,88	42,16
412	Чай с сахаром	200/9	0	0	8,45	36,23	10,0	0,128	-	0,00	0,03	1,3	2,5	7,7
001	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,28	5,0	15,46	115,91	8,3	0,52	0,05	0,03	-	9,9	29,1	32,9
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>449</b>	<b>8,98</b>	<b>14,7</b>	<b>48,31</b>	<b>363,14</b>	<b>61,212</b>	<b>1,586</b>	<b>0,153</b>	<b>0,07</b>	<b>0,03</b>	<b>26,042</b>	<b>104,48</b>	<b>82,76</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
1-фр	Банан свежий	100	1,53	0,53	21,0	96,0	8,0	0,6	0,04	0,05	10,0	42,0	28,0	94,00

<b>Итого за прием пищи</b>		<b>100</b>	<b>1,53</b>	<b>0,53</b>	<b>21,0</b>	<b>96,0</b>	<b>8,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10,0</b>	<b>42,0</b>	<b>28,0</b>	<b>94,0</b> <b>,0</b>
Обед														
42	Салат из моркови	60/2/3	0,78	3,45	6,42	40,2	15,6 42	0,408	0,03	0,03 6	2,88	11,8 8	31,6 8	15,2 9
72	Щи с мясом (кура)	200	6,36	5,53	2,46	125,06	43,3 25	0,795	0,05 75	0,04 5	18,4 65	13,6	51,2	53,2 4
3-гг	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный	40	3,7	0,06	20,6	102,6	13,2	0,8	0,08	0,03 6	0	22,8	77,6	47,3
271	Котлета из рыбы	80	9,36	8,76	9,84	135,4	39,0	0,61	0,07	0,08	0,36	12,6	129, 9	69,9
366	Соус томатный	30	0,45	0,033	2,63	12,99	4,764	0,143	0,006	0,005	0,71	2,1	36,4	28,0
339	Картофельное пюре	150	3,15	5,1	21,75	112,0	37,0	1,01	0,14	0,11	18,1 6	17,8	86,6	148, 5
1-пф	Кисель (концентрат)	180	0	0	24,39	96,34	7,875	0,216	0,001 5	0,003	1,62	1,8	5,4	6,6
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>745</b>	<b>23,8</b>	<b>22,93</b>	<b>88,09</b>	<b>624,59</b>	<b>160, 806</b>	<b>3,982</b>	<b>0,38 5</b>	<b>0,31 5</b>	<b>42,1 95</b>	<b>82,5 8</b>	<b>418, 78</b>	<b>368, 83</b>
Полдник														
416	Какао с молоком	200/8	4,41	4,78	16,56	118,8	437	0,43	0,05	0,17	1,43	36,0	210, 0	84,0
6-гг	Пряник «Юность»	60	3,60	2,80	45,00	148,00	4,66	0,48	0,04	0,01 2	0	5,4	30,0	22,6
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>268</b>	<b>8,01</b>	<b>7,58</b>	<b>61,56</b>	<b>266,8</b>	<b>441, 66</b>	<b>0,91</b>	<b>0,09</b>	<b>0,18 2</b>	<b>1,43</b>	<b>41,4</b>	<b>240, 0</b>	<b>106, 6</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1562</b>	<b>42,32</b>	<b>45,743</b>	<b>218,96</b>	<b>1350,53</b>	<b>671, 678</b>	<b>7,078</b>	<b>0,66 8</b>	<b>0,61 7</b>	<b>53,6 55</b>	<b>192, 022</b>	<b>791, 26</b>	<b>659, 19</b>
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Микронутриенты							
			Белки г	Жиры г	Углево ды г		Са	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Mg	Р	К
<b>Третий день</b>														
Завтрак														
182	Каша гречневая	205	9,41	11,31	29,84	252,1	12,2	2,32	0,15	0,08	-	28,1	147,	78,7

	МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ												7	
412	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,09	0,01	9,64	38,82	14,1 4	0,12	0,00 6	0,02	5,6	2,2	4,0	9,2
001	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,28	5,0	15,46	115,91	8,3	0,52	0,05	0,03	-	9,9	29,1	32,9
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>450</b>	<b>11,78</b>	<b>16,32</b>	<b>54,94</b>	<b>406,83</b>	<b>34,6 4</b>	<b>2,96</b>	<b>0,20 6</b>	<b>0,13</b>	<b>5,6</b>	<b>40,2</b>	<b>180, 8</b>	<b>120, 8</b>
2-ой завтрак														
2-фр	Апельсин (мандарин по замене)	150	1,35	14,15	60,0	63,8	51,0	0,45	0,06	0,04 5	90,0	9,5	34,5	65,5
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>150</b>	<b>1,35</b>	<b>14,15</b>	<b>60,0</b>	<b>63,8</b>	<b>51,0</b>	<b>0,45</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04 5</b>	<b>90,0</b>	<b>9,5</b>	<b>34,5</b>	<b>65,5</b>
Обед														
10	Салат из зеленого горошка	60/3	1,86	2,97	3,9	50,97	12,8 7	0,41	0,06 3	0,02 9	6,6	10,3 5	32,5 2	30,3
079	Рассольник рыбный сметаной	200/5	13,82	9,63	18,65	161,7	58,4 4	0,14	0,07 8	0,09 3	12,4 5	8,92	17,0	98,3
3-гт	Хлеб ржано- пшеничный, обогащенный	40	3,7	0,06	20,6	102,6	13,2	0,8	0,08	0,03 6	0	22,8	77,6	47,3
312	Мясной рулет с яйцом и луком	80	8,01	7,14	7,75	181,56	26,1 6	0,68	0,23	0,15	0,54	6,28	115, 68	108, 8
349	Тушеные овощи с маслом сливочным	140/6	5,35	5,6	34,28	127,16	47,5 8	0,06	0,09	0,09	47,6 8	15,7 6	54,4 6	91,4 6
394-а	Компот из кураги	180/6	0,44	0	12,34	50,64	23,8 65	0,536	0,00 15	0,00 45	0,3	6,2	28,0 8	43,2
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>720</b>	<b>33,18</b>	<b>25,4</b>	<b>97,52</b>	<b>674,63</b>	<b>182, 115</b>	<b>2,626</b>	<b>0,54 25</b>	<b>0,40 25</b>	<b>67,5 7</b>	<b>70,3 1</b>	<b>325, 34</b>	<b>419, 36</b>
Полдник														
419	Молоко кипяченое 3,2 %	200	5,6	6,4	9,4	116,0	434, 8	0,16	0,08	0,34	2,05	26,8	181, 8	95,0
7-гт	Баранки (сухарики, сушка по замене)	60	5,22	1,44	47,28	63,2	16,8	1,56	0,13 2	0,04 2	0	26,4	68,4	35,0
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>260</b>	<b>10,82</b>	<b>7,84</b>	<b>56,68</b>	<b>179,2</b>	<b>451, 6</b>	<b>1,72</b>	<b>0,21 2</b>	<b>0,38 2</b>	<b>2,05</b>	<b>53,2</b>	<b>250, 2</b>	<b>130, 0</b>

Всего за день		1580	57,13	63,71	269,14	1324,46	719, 355	7,756	1,02 05	0,91 95	165, 22	173, 21	790, 84	735, 66
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Микронутриенты								
		Белки г	Жиры г	Углево ды г		Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Mg	P	K	
<b>Четвертый день</b>														
Завтрак														
249	Творожный пудинг с повидлом	150/20	15,04	10,21	22,19	235,5	165, 15	0,8	0,12	0,26	2,24	34,8 5	160, 7	87,3 5
416	Какао с молоком	200/8	4,41	4,78	16,56	118,8	437	0,43	0,05	0,17	1,43	36,0 0	210, 0	84,0
001	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,28	5,0	15,46	115,91	8,3	0,52	0,05	0,03	-	9,9	29,1	32,9
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>413</b>	<b>21,73</b>	<b>19,99</b>	<b>54,21</b>	<b>470,21</b>	<b>610, 45</b>	<b>1,75</b>	<b>0,22</b>	<b>0,46</b>	<b>3,67</b>	<b>80,7 5</b>	<b>399, 8</b>	<b>204, 25</b>
2-ой завтрак														
3-фр	Груша	150	0,60	0,50	15,50	70,5	19,0	1,3	0,02	0,03	25,0	12,0	8,0	55
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,5</b>	<b>19,0</b>	<b>1,3</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>25,0</b>	<b>12,0</b>	<b>8,0</b>	<b>55</b>
Обед														
41	Салат из моркови с яблоком	60	0,576	0,096	5,85	26,59	14,6	0,642	0,03	0,03	3,75	1,64	5,9	46,1 6
062	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200/10	5,25	7,22	18,12	146,7	41,0 2	0,506	0,09	0,13 8	5,82	11,4 8	28,2	79,5
003	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный	40	3,7	0,06	20,6	102,6	13,2	0,8	0,08	0,03 6	0	22,8	77,6	47,3
304	Тефтели в томатном соусе	80/30	13,16	16,12	6,35	145,97	4,764	0,143 4	0,006 0	0,005 4	0,71 25	9,65	22,0	55,2
330	Гречневый гарнир	130/5	3,18	4,4	32,0	182,75	39,22 5	0,865 5	0,09 15	0,034 5	-	72,2 4	83,5	78,7
394-6	Компот из изюма	180	0,2	0	13,69	53,12	23,8 65	0,336	0,00 15	0,00 45	0,3	6,73	15,6	32,7 6
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>735</b>	<b>26,066</b>	<b>27,896</b>	<b>91,61</b>	<b>657,73</b>	<b>136, 674</b>	<b>32,92 9</b>	<b>0,29 9</b>	<b>0,24 84</b>	<b>10,5 825</b>	<b>124, 54</b>	<b>232, 8</b>	<b>339, 62</b>

Полдник														
414	Кофейный напиток с молоком	200/8	4,04	4,48	17,28	112,71	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17	4,23	110,0	79,42
003	Бутерброд с сыром	35/25	12,08	7,88	17,43	140,95	160,4	0,92	0,07	0,09	0,11	13,45	177,6	32,2
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>268</b>	<b>16,12</b>	<b>12,36</b>	<b>34,71</b>	<b>253,66</b>	<b>273,6</b>	<b>1,04</b>	<b>0,11</b>	<b>0,23</b>	<b>1,28</b>	<b>17,68</b>	<b>287,6</b>	<b>111,62</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1566</b>	<b>64,516</b>	<b>60746</b>	<b>196,03</b>	<b>1452,10</b>	<b>739,724</b>	<b>7,3829</b>	<b>0,649</b>	<b>0,9684</b>	<b>40,5325</b>	<b>234,97</b>	<b>928,2</b>	<b>710,49</b>
ТК №	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Микроэлементы							
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Mg	P	K
Пятый день														
Завтрак														
182	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	205	8,98	10,4	51,4	250,8	14,237	1,265	0,147	0,021	-	38,6	197,8	119,4
412	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,009	0,01	9,64	38,82	14,14	0,12	0,006	0,02	5,6	2,2	4,0	9,2
001	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,28	5,0	15,46	115,91	8,3	0,52	0,05	0,03	-	9,9	29,1	32,9
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>450</b>	<b>11,269</b>	<b>15,41</b>	<b>76,5</b>	<b>405,53</b>	<b>36,677</b>	<b>1,905</b>	<b>0,203</b>	<b>0,071</b>	<b>5,6</b>	<b>50,7</b>	<b>230,9</b>	<b>161,5</b>
2-ой завтрак														
4-фр	Яблоко	100	0,2	-	10,1	42,0	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0	9,0	11,0	78,0
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>100</b>	<b>0,2</b>	<b>-</b>	<b>10,1</b>	<b>42,0</b>	<b>16,0</b>	<b>2,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10,0</b>	<b>9,0</b>	<b>11,0</b>	<b>78,0</b>
Обед														
12	Салат из кукурузы консервированной с маслом раст.	60	0,8	3,71	4,6	59,6	11,196	0,394	0,061	0,028	5,58	11,7	34,6	55,27
86	Суп крестьянский на мясном бульоне	200	6,02	5,13	9,21	168,2	19,2	0,77	0,08	0,046	6,6	11,32	53,36	98,22
3-гт	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный	40	3,7	0,06	20,6	102,6	13,2	0,8	0,086	0,03	0	22,8	77,6	47,3
321	Рисовый плов с мясом	200	17,99	25,26	15,46	301,32	41,7	0,11	0,10	0,16	3,04	30,6	101,	91,1

							6					6	2	4
394-в	Компот из чернослив	180/6	0,23	-	11,83	46,94	23,8 65	0,536	0,00 15	0,00 45	0,3	23,6 2	26,2 8	37,0 2
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>686</b>	<b>28,74</b>	<b>34,16</b>	<b>61,70</b>	<b>678,66</b>	<b>109, 221</b>	<b>2,61</b>	<b>0,32 25</b>	<b>0,27 45</b>	<b>15,5 2</b>	<b>100, 1</b>	<b>293, 04</b>	<b>328, 95</b>
Полдник														
10/11 /12- гг	Йогурт (ряженка, кефир по замене)	150	4,2	3,75	6,75	84,75	286, 0	0,15	0,03	0,19	0,45	11,0	108, 0	119, 0
452	Домашняя булочка с изюмом	60	1,86	2,21	10,74	131,03	6,7	0,44	0,04	0,02	0,06	11,6 1	63,9	50,6
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>210</b>	<b>6,06</b>	<b>5,96</b>	<b>17,49</b>	<b>215,78</b>	<b>292, 7</b>	<b>0,59</b>	<b>0,07</b>	<b>0,21</b>	<b>0,51</b>	<b>22,6 1</b>	<b>171, 9</b>	<b>169, 6</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1446</b>	<b>46,269</b>	<b>55,53</b>	<b>165,79</b>	<b>1341,97</b>	<b>454, 598</b>	<b>7,305</b>	<b>0,62 55</b>	<b>0,57 55</b>	<b>31,6 3</b>	<b>182, 41</b>	<b>720, 04</b>	<b>738, 05</b>
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Микроэлементы							
			Белки г	Жиры г	Углево ды г		Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Mg	P	K
<b>Шестой день</b>														
Завтрак														
330	Гарнир гречневый со сливочным маслом	120	3,81	4,91	20,44	136,1	4,24 8	0,415	0,02 4	0,01 7	1,3	20,3 6	52,3 2	41,9 6
412	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,09	0,01	9,64	38,82	14,1 4	0,12	0,00 6	0,02	5,6	2,2	4,0	9,2
1-гг	Печенье со сливочным маслом	35/5	2,55	9,68	23,91	191,4	7,5	0,65	0,05	0,02	0,18	7,4	18,4	32,6
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>367</b>	<b>6,45</b>	<b>14,6</b>	<b>53,99</b>	<b>366,32</b>	<b>25,8 88</b>	<b>1,185</b>	<b>0,08</b>	<b>0,05 7</b>	<b>7,08</b>	<b>29,9 6</b>	<b>74,7 2</b>	<b>83,7 6</b>
2-ой завтрак														
2-гг	Сок фруктовый без красителей и консервантов (яблочный,	180	0,18	0	21,6	78,0	10,5	1,10	0,02	0,02	3,0	6,0	10,5	68,0

	абрикосовый, виноградный мульти)													
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>180</b>	<b>0,18</b>	<b>0</b>	<b>21,6</b>	<b>78,0</b>	<b>10,5</b>	<b>1,10</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,0</b>	<b>6,0</b>	<b>10,5</b>	<b>68,0</b>
Обед														
33	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	0,98	3,04	8,67	57,86	16,6 68	0,566	0,01 2	0,01 84	3,09	14,9	29,1 2	38,1 6
87	Суп картофельный с бобовыми и мясом курой	200	8,02	1,49	21,21	166,3	50,2 75	1,805	0,15 5	0,07 25	5,81 25	30,6 4	55,3 8	57,2 2
3-гг	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный	40	3,7	0,06	20,6	102,6	13,2	0,8	0,08	0,03 6	0	22,8	77,6	47,3
311	Запеканка из печени с рисом	200	19,3	21,0	22,0	325,0	34,5 5	7,85	0,35	2,55	11,6 1	38,4 4	217, 6	205, 5
394	Компот из сухофруктов	180	1,75	4,22	9,04	49,74	33,8 65	0,636	0,00 15	0,00 45	0,3	5,4	13,8 6	44,8
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>680</b>	<b>33,75</b>	<b>29,81</b>	<b>81,52</b>	<b>701,5</b>	<b>148, 553</b>	<b>11,65 7</b>	<b>0,59 8</b>	<b>2,68 14</b>	<b>20,8 125</b>	<b>112, 18</b>	<b>393, 56</b>	<b>392, 98</b>
Полдник														
419	Молоко 3,2% кипяченое	200	6,0	6,4	9,4	120,0	434,8	0,16	0,08	0,34	2,05	26,8	181, 8	95,0
002	Бутерброд с повидлом	40/20	3,0	1,16	19,92	121,2	9,9	0,87	0,00 5	0,00 3	0,1	11,3	29,4	67,2
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>260</b>	<b>9,0</b>	<b>7,56</b>	<b>29,32</b>	<b>241,2</b>	<b>444, 7</b>	<b>1,03</b>	<b>0,08 5</b>	<b>0,34 3</b>	<b>2,1</b>	<b>38,1</b>	<b>211, 2</b>	<b>162, 2</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1487</b>	<b>49,38</b>	<b>51,97</b>	<b>186,43</b>	<b>1387,02</b>	<b>629, 646</b>	<b>14,97 2</b>	<b>0,78 35</b>	<b>3,10 14</b>	<b>33,0 425</b>	<b>186, 24</b>	<b>689, 98</b>	<b>706, 94</b>
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Микронутриенты							
			Белки г	Жиры г	Углево ды г		Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Mg	P	K
<b>Седьмой день</b>														
Завтрак														
182	Каша манная молочная с маслом сливочным	205	6,2	8,9	20,3	170,2	13,3 95	0,596 5	0,02 85	0,02 1	-	7,8	38,8	58,0 6

411	Чай с сахаром	200/9	0	0	8,45	36,23	10,0	0,28	-	0,00	0,03	1,3	2,5	7,7
001	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,28	5,0	15,46	115,91	8,3	0,52	0,05	0,03	-	9,9	29,1	32,9
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>449</b>	<b>8,48</b>	<b>13,9</b>	<b>44,21</b>	<b>322,34</b>	<b>31,6</b>	<b>1,396</b>	<b>0,07</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>19,0</b>	<b>70,4</b>	<b>98,6</b>
2-ой завтрак														
3-фр	Груша	150	0,60	0,50	15,50	70,5	19,0	1,3	0,02	0,03	25,0	12,0	8,0	55
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,5</b>	<b>19,0</b>	<b>1,3</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>25,0</b>	<b>12,0</b>	<b>8,0</b>	<b>55</b>
Обед														
12	Салат из кукурузы консервированной с маслом раст.	60	0,8	3,71	4,6	59,6	11,1	0,394	0,06	0,02	5,58	11,7	34,6	55,2
							96		1	8				7
100	Суп молочный из домашней крахмальной лапши	200	1,75	8,29	31,042	219,86	305,9	0,665	0,1	0,27	1,13	22,5	9,3	83,6
3-гт	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный	40	3,7	0,06	20,6	102,6	13,2	0,8	0,08	0,03	0	22,8	77,6	47,3
287	Рыбные кнели	80	8,1	7,40	6,30	135,2	87,6	0,45	0,06	0,08	0,29	18,9	108,0	203,5
366	Соус томатный	30	0,45	0,033	2,63	12,99	4,764	0,143	0,006	0,005	0,71	2,1	36,4	28,0
339	Картофельное пюре	150	3,15	5,1	21,75	112,0	37,0	1,01	0,14	0,11	18,1	17,8	86,6	148,5
1-пф	Кисель (концентрат)	180	0	0	24,39	96,34	7,875	0,216	0,001	0,003	1,62	1,8	5,4	6,6
									5					
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>740</b>	<b>17,95</b>	<b>24,593</b>	<b>111,31</b>	<b>738,59</b>	<b>467,535</b>	<b>3,678</b>	<b>0,44</b>	<b>0,53</b>	<b>27,4</b>	<b>97,6</b>	<b>357,9</b>	<b>572,77</b>
Полдник														
416	Какао с молоком	200/8	4,41	4,78	16,56	118,8	437	0,43	0,05	0,17	1,43	36,0	210,0	84,0
8-гт	Конвертик с начинкой	60	3,0	6,67	10,7	118,90	9,2	0,61	0,04	0,03	0,03	10,4	28,1	48,4
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>268</b>	<b>7,41</b>	<b>11,45</b>	<b>27,26</b>	<b>237,7</b>	<b>446,2</b>	<b>1,04</b>	<b>0,09</b>	<b>0,2</b>	<b>1,46</b>	<b>46,4</b>	<b>238,1</b>	<b>132,4</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1607</b>	<b>34,44</b>	<b>50,443</b>	<b>198,28</b>	<b>1369,13</b>	<b>964,43</b>	<b>7,414</b>	<b>0,63</b>	<b>0,81</b>	<b>53,9</b>	<b>175,02</b>	<b>674,40</b>	<b>858,83</b>

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Микронутриенты							
			Белки г	Жиры г	Углево ды г		Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Mg	P	K
<b>Восьмой день</b>														
Завтрак														
252	Запеканка творожно-морковная с повидлом	150/20	21,0	14,17	29,6	302,9	170,4	1,04	0,09	0,3	1,06	24,4	54,2	60,8
414	Кофейный напиток с молоком	200/8	4,04	4,48	17,28	112,71	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17	4,23	110,0	79,42
001	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,28	5,0	15,46	115,91	8,3	0,52	0,05	0,03	-	9,9	29,1	32,9
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>413</b>	<b>27,32</b>	<b>23,65</b>	<b>62,34</b>	<b>531,52</b>	<b>291,9</b>	<b>1,68</b>	<b>0,18</b>	<b>0,47</b>	<b>2,23</b>	<b>38,53</b>	<b>193,3</b>	<b>173,12</b>
2-ой завтрак														
1-фр	Банан свежий	100	1,53	0,53	21,0	96,0	8,0	0,6	0,04	0,05	10,0	42,0	28,0	94,00
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>100</b>	<b>1,53</b>	<b>0,53</b>	<b>21,0</b>	<b>96,0</b>	<b>8,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10,0</b>	<b>42,0</b>	<b>28,0</b>	<b>94,00</b>
Обед														
19	Салат с морковью и яблоками	60	0,576	0,096	5,85	26,59	14,6	0,642	0,03	0,03	3,75	1,6	5,9	46,0
82	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	200	13,82	9,63	18,65	101,7	19,9	0,74	0,076	0,047	6,03	21,1	50,6	84,7
3-гт	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный	40	3,7	0,06	20,6	102,6	13,2	0,8	0,08	0,036	0	22,8	77,6	47,3
317/ 385	Кура отварная в сметанном соусе	75/30	12,55	10,79	2,9	158,66	8,19	0,0624	0,0063	0,0087	0,011	15,2	54,8	64,4
174	Капуста тушеная с маслом сливочным	150	1,88	2,99	10,08	72,24	117,7	0,86	0,11	0,15	35,09	27,7	59,21	90,2
394-а	Компот из кураги	180/6	0,44	0	12,34	50,64	23,865	0,536	0,0015	0,0045	0,3	6,2	28,08	43,2
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>741</b>	<b>32,966</b>	<b>23,566</b>	<b>70,42</b>	<b>512,43</b>	<b>197,</b>	<b>3,640</b>	<b>0,30</b>	<b>0,27</b>	<b>45,1</b>	<b>94,6</b>	<b>276,</b>	<b>375,</b>

							<b>455</b>	<b>4</b>	<b>38</b>	<b>62</b>	<b>81</b>		<b>19</b>	<b>8</b>
Полдник														
413	Чай с молоком 3,2%	200	3,92	4,48	15,36	115,31	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2	13,9	53,5	59,1
7-гг	Баранки (сухарик, сушка по замене)	60	5,22	1,44	47,28	63,2	16,8	1,56	0,13 2	0,04 2	0	26,4	68,4	35,0
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>260</b>	<b>9,14</b>	<b>5,92</b>	<b>62,64</b>	<b>178,51</b>	<b>130,7</b>	<b>1,93</b>	<b>0,172</b>	<b>0,182</b>	<b>1,2</b>	<b>40,3</b>	<b>121,9</b>	<b>94,1</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1514</b>	<b>70,956</b>	<b>53,66</b>	<b>216,4</b>	<b>1318,46</b>	<b>628,055</b>	<b>7,8504</b>	<b>0,6958</b>	<b>0,9782</b>	<b>58,611</b>	<b>215,43</b>	<b>619,39</b>	<b>737,02</b>
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Микронутриенты							
			Белки г	Жиры г	Углево ды г		Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Mg	P	K
Девятый день														
Завтрак														
233	Омлет с зеленым горошком	120/24	5,76	8,55	5,97	165,48	89,08	1,83	0,08	0,33	1,0	19,2	77,0	80,6
412	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,009	0,01	9,64	38,82	14,14	0,12	0,006	0,02	5,6	2,2	4,0	9,2
001	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,28	5,0	15,46	115,91	8,3	0,52	0,05	0,03	-	9,9	29,1	32,9
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>389</b>	<b>8,049</b>	<b>13,56</b>	<b>31,07</b>	<b>320,21</b>	<b>11,52</b>	<b>2,47</b>	<b>0,136</b>	<b>0,38</b>	<b>6,6</b>	<b>31,3</b>	<b>110,1</b>	<b>122,7</b>
2-ой завтрак														
4-фр	Яблоко свежее	150	0,3	0	15,15	63,0	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0	9,0	11,0	78,0
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>150</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>63,0</b>	<b>16,0</b>	<b>2,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10,0</b>	<b>9,0</b>	<b>11,0</b>	<b>78,0</b>
Обед														
42	Салат из моркови с маслом раст.	60/2/3	0,78	3,45	6,42	40,2	15,642	0,408	0,03	0,036	2,88	11,88	31,68	15,29
93	Суп фасолевый на мясном бульоне (птица)	200	9,03	2,66	14,08	123,75	47,6	2,078	0,202	0,096	9,4	23,6	29,4	30,2
3-гг	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный	40	3,7	0,06	20,6	102,6	13,2	0,8	0,08	0,036	0	22,8	77,6	47,3
164	Картофельная запеканка с мясом	150	19,8	15,4	3,8	154,62	25,5	3,18	0,2	0,6	21,0	37,0	86,6	59,0

366	Соус томатный	30	0,45	1,2	1,8	22,35	4,764	0,143	0,006	0,005	0,71	2,1	36,4	28,0
394-в	Компот из чернослив	180/6	0,23	-	11,83	46,94	23,8 65	0,536	0,00 15	0,00 45	0,3	23,6 2	26,2 8	37,0 2
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>671</b>	<b>33,99</b>	<b>22,77</b>	<b>58,53</b>	<b>490,46</b>	<b>130, 571</b>	<b>7,145</b>	<b>0,51 95</b>	<b>0,77 75</b>	<b>34,2 9</b>	<b>121, 0</b>	<b>157, 96</b>	<b>216, 81</b>
Полдник														
414	Кофейный напиток с молоком с молоком	200/8	4,04	4,48	17,28	112,71	113, 2	0,12	0,04	0,14	1,17	4,23	110, 0	79,4 2
9-гг	Пряник тульский (замена пряник)	60	1,47	0,87	18,63	104,1	6,6	0,48	0,04	0,01 2	0	5,4	30,0	42,6
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>268</b>	<b>5,51</b>	<b>5,35</b>	<b>35,91</b>	<b>216,81</b>	<b>119, 8</b>	<b>0,6</b>	<b>0,08</b>	<b>0,15 2</b>	<b>1,17</b>	<b>9,63</b>	<b>140, 0</b>	<b>122, 02</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1478</b>	<b>47,849</b>	<b>41,68</b>	<b>140,66</b>	<b>1090,48</b>	<b>377, 891</b>	<b>12,41 5</b>	<b>0,76 95</b>	<b>1,32 95</b>	<b>52,0 6</b>	<b>170, 93</b>	<b>419, 06</b>	<b>539, 53</b>
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Микронутриенты							
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Mg	P	K
<b>Десятый день</b>														
Завтрак														
182	Каша «Дружба» с маслом сливочным	205	3,19	5,28	20,84	156,0	109, 6	1,975	0,36	0,14	-	57,2	103, 5	72,3
412	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,09	0,01	9,64	38,82	14,1 4	0,12	0,00 6	0,02	5,6	2,2	4,0	9,2
003	Бутерброд с сыром	35/25	7,87	7,37	15,47	140,95	160, 4	0,92	0,07	0,09	0,11	13,4 5	177, 6	32,2
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>472</b>	<b>11,15</b>	<b>12,66</b>	<b>45,95</b>	<b>335,77</b>	<b>284, 14</b>	<b>3,015</b>	<b>0,37 3</b>	<b>0,25</b>	<b>5,71</b>	<b>72,8 5</b>	<b>285, 1</b>	<b>113, 7</b>
2-ой завтрак														
5-фр	Мандарин (апельсин по замене)	55	0,44	0,17	44,58	25,3	51,0	0,45	0,06	0,04 5	90,0	9,5	34,5	65,5
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>55</b>	<b>0,44</b>	<b>0,17</b>	<b>44,58</b>	<b>25,3</b>	<b>51,0</b>	<b>0,45</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04 5</b>	<b>90,0</b>	<b>9,5</b>	<b>34,5</b>	<b>65,5</b>
Обед														

13	Салат из свежих огурцов (помидор свежий по замене)	60	0,4	2,3	1,30	27,0	8,74	0,228	0,012	0,015	3,8	6,7	6,8	16,4
69	Борщ сибирский с мясом (птица) и сметаной	200	4,86	6,18	12,4	101,5	50,25	0,705	0,0925	0,055	6,2875	14	31,5	80,6
3-гг	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный	40	3,7	0,06	20,6	102,6	13,2	0,8	0,08	0,036	0	22,8	77,6	47,3
306	Мясные биточки	80	12,84	13,87	5,02	147,18	31,0	0,96	0,061	0,129	0,17	22,1	120,7	75,9
330	Гречневый гарнир с маслом сливочным	130/5	3,18	4,4	32,0	182,75	39,225	0,8655	0,0915	0,0345	-	7,24	83,5	78,7
394-б	Компот из изюма	180	0,20	0,00	13,69	53,12	23,865	0,336	0,0015	0,0045	0,3	6,73	15,6	32,76
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>695</b>	<b>25,18</b>	<b>26,81</b>	<b>85,01</b>	<b>614,15</b>	<b>166,28</b>	<b>3,8945</b>	<b>0,3385</b>	<b>0,274</b>	<b>10,575</b>	<b>79,57</b>	<b>335,7</b>	<b>331,66</b>
Полдник														
10/11 /12-гг	Йогурт (по замене кефир, ряженка)	150	4,2	3,75	6,75	84,75	286,0	0,15	0,03	0,19	0,45	11,0	108,0	119,0
1-вып	Домашний рогалик	60	1,86	2,21	10,74	161,03	6,7	0,44	0,04	0,02	-	12,1	30,1	46,4
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>210</b>	<b>6,06</b>	<b>5,96</b>	<b>17,49</b>	<b>245,78</b>	<b>292,7</b>	<b>0,59</b>	<b>0,07</b>	<b>0,21</b>	<b>0,45</b>	<b>23,1</b>	<b>138,1</b>	<b>165,4</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1382</b>	<b>42,83</b>	<b>45,6</b>	<b>193,03</b>	<b>1221,0</b>	<b>794,17</b>	<b>7,9495</b>	<b>0,9045</b>	<b>0,779</b>	<b>106,7175</b>	<b>185,02</b>	<b>793,4</b>	<b>676,26</b>