

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

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей от 1,5 до 3 лет

ТК №	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Микронутриенты							
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	Mg	P	K
Первый день														
Завтрак														
219	Отварные макароны со сливочным маслом	110/4	5,16	4,14	17,16	126,86	3,56 4	0,535	0,049	0,018 7	0	19,9	35,0	19,4
412	Чай с сахаром и лимоном	150/7	0,67	0,007	7,3	29,44	9,6	0,09	0,00 4	0,01 5	2,12	1,65	3,0	6,9
1-гг	Печенье со сливочным маслом	30/4	2,17	8,22	20,32	162,69	6,4	0,10	0,04	0,01	0,15	6,3	15,7	27,9
Итого за прием пищи		305	8,00	12,367	44,88	318,99	19,5 64	0,725	0,09 3	0,04 37	2,27 0	27,8 5	53,7	54,2
2-ой завтрак														
2-гг	Сок фруктовый без красителей и консервантов (яблочный, абрикосовый, виноградный мульти)	150	0,15	0	18,0	65,0	8,75	0,91	0,01 6	0,01 6	2,5	5,0	8,75	56,0
Итого за прием пищи		150	0,15	0	18,0	65,0	8,75	0,91	0,01 6	0,01 6	2,5	5,0	8,75	56,0
Обед														
35	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	1,0	3,0	6,2	46,5	11,1 6	0,524	0,01 8	0,01 48	3,92	7,47	16,7 8	24,3 5
87	Суп гороховый на мясном бульоне	150	5,01	1,29	13,9	154,7	30,7 7	1,93	0,13 5	0,06 5	4,35 9	21,0 8	1,22	73,5
3-гг	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный	30	2,22	0,03	14,52	69,93	9,9	0,6	0,06	0,02 7	0	17,1	58,2	35,4
315	Ленивые голубцы с мясом	170	9,88	6,88	12,81	98,38	64,7	1,32	0,06	0,12	16,2 1	35,7	143, 4	86,8 6
394	Компот из сухофруктов	150/5	1,45	3,52	37,53	41,45	28,2	0,53	0,00 13	0,00 38	0,25	4,5	11,5 5	36,8

Итого за прием пищи		545	19,56	14,72	84,96	410,96	144,73	4,904	0,2743	0,2306	24,739	85,85	231,15	256,91
Полдник														
419	Молоко 3,2% кипяченое	150	4,5	4,8	7,05	90,0	326,1	0,12	0,06	0,26	1,54	20,1	136,4	71,3
4-гт	Зефир (пастила, мармелад на замену)	45	0,36	0,04	20,02	94,05	18,8	0,29	0,00	0,008	0	2,4	4,8	11,7
5-гт	Батон обогащенный	15	1,12	0,43	5,71	34,25	22,8	0,4	0,03	0,04	0,008	6,95	25,2	14,9
Итого за прием пищи		210	5,98	5,27	32,78	218,3	367,7	0,81	0,09	0,308	1,548	29,45	166,4	97,9
Всего за день		1210	33,63	32,357	180,52	1013,25	540,744	7,349	0,4733	0,5983	31,057	148,15	460,0	465,01
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Микронутриенты							
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	Mg	P	K
Второй день														
Завтрак														
178	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/4	5,06	7,33	17,85	174,3	31,39	0,686	0,73	0,03	-	10,8	53,2	30,8
411	Чай с сахаром	150/7	0	0	6,34	27,2	7,5	0,21	-	0,001	0,02	0,97	1,8	5,7
001	Бутерброд с маслом сливочным	25/4	1,88	4,14	12,8	93,03	6,9	0,43	0,04	0,02	-	8,2	24,2	27,4
Итого за прием пищи		340	6,94	11,47	36,99	294,53	45,79	1,326	0,77	0,051	0,02	19,97	79,2	63,9
1-фр	Банан свежий	80	1,22	0,42	16,8	76,8	6,4	0,4	0,03	0,04	8,0	33,6	22,4	75,2
Итого за прием пищи			1,22	0,42	16,8	76,8	6,4	0,4	0,03	0,04	8,0	33,6	22,4	75,2
Обед														
42	Салат из моркови	40/2	0,53	2,33	4,35	27,21	10,42	0,272	0,02	0,024	12,31	7,92	21,12	10,19
72	Щи с мясом (кура)	150	4,77	4,15	1,85	103,8	32,49	0,596	0,043	0,033	13,84	10,2	38,4	39,93
3-гт	Хлеб ржано-	30	2,22	0,03	14,52	69,93	9,9	0,6	0,06	0,02	0	17,1	58,2	35,4

	пшеничный, обогащенный									7					
271	Котлета из рыбы	60	7,02	6,67	7,38	101,55	29,0	0,45	0,05	0,06	0,27	1,95	97,42	52,42	
366	Соус томатный	25	0,38	0,027	2,19	10,83	3,97	0,119	0,005	0,004	0,59	1,75	30,3	23,3	
339	Картофельное пюре	110	2,31	3,74	19,95	87,13	27,13	0,74	0,10	0,08	13,27	20,03	63,5	108,9	
1-пф	Кисель (концентрат)	150	0	0	20,33	80,28	6,562	0,18	0,0011	0,002	1,15	1,5	4,5	5,5	
		567	17,23	16,947	70,57	480,73	119,472	2,957	0,2791	0,23	41,43	60,45	313,44	275,64	
Итого за прием пищи															
Полдник															
416	Какао с молоком	150	3,32	3,61,	12,56	89,87	327,75	0,32	0,03	0,13	1,07	27,0	157,5	63,5	
6-гт	Пряник «Юность»	40	2,4	1,87	30,0	98,66	3,1	0,32	0,02	0,006	0	3,6	20,0	15,0	
Итого за прием пищи		190	5,72	5,48	42,56	188,53	330,85	0,64	0,05	0,136	1,07	30,6	177,5	78,5	
Всего за день		1177	31,11	34,317	166,92	1040,59	502,515	5,323	1,1291	0,457	50,52	144,62	592,54	493,24	
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Микронутриенты								
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	Mg	P	K	
Третий день															
Завтрак															
182	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150/4	2,06	6,49	18,42	189,4	8,9	1,69	0,11	0,05	-	20,5	108,0	57,5	
412	Чай с сахаром и лимоном	150/7	0,67	0,007	7,3	29,44	9,6	0,09	0,004	0,015	2,12	1,65	3,0	6,9	
001	Бутерброд с маслом сливочным	25/4	1,88	4,14	12,8	93,03	6,9	0,43	0,04	0,02	-	8,2	24,2	27,4	

Итого за прием пищи		340	4,61	10,637	38,52	311,87	25,4	2,21	0,15	0,085	2,12	30,35	135,2	91,8	
2-ой завтрак															
2-фр	Апельсин (мандарин по замене)	70	0,63	2,60	28,0	29,77	23,8	0,21	0,03	0,021	42,0	4,4	16,1	30,5	
Итого за прием пищи		70	0,63	2,60	28,0	29,77	23,8	0,21	0,03	0,021	42,0	4,4	16,1	30,5	
Обед															
10	Салат из зеленого горошка	40/2	1,24	1,98	2,60	33,98	8,58	0,27	0,04	0,01	4,4	6,8	21,68	20,2	
79	Рассольник рыбный сметаной	150	7,28	5,16	10,88	125,33	43,83	0,10	0,058	0,069	9,33	6,69	12,75	73,7	
3-гт	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный	30	2,22	0,03	14,52	69,93	9,9	0,6	0,06	0,027	0	17,1	58,2	35,4	
312	Мясной рулет с яйцом и луком	60	4,0	4,35	5,81	146,17	19,62	0,51	0,17	0,11	0,40	4,71	86,76	81,6	
349	Тушеные овощи с маслом сливочным	110	3,21	3,41	21,0	110,16	37,4	0,67	0,07	0,07	37,4	12,3	42,79	71,86	
394-а	Компот из кураги	150	0,37	0	8,28	42,2	19,88	0,44	0,0012	0,0037	0,2	5,1	23,4	36,0	
Итого за прием пищи		542	18,32	14,93	63,09	527,77	139,21	2,59	0,3992	0,2897	51,73	52,7	245,58	318,76	
Полдник															
419	Молоко кипяченое 3,2 %	150	4,2	4,8	7,05	87,0	326,1	0,12	0,06	0,26	1,54	20,1	136,4	71,3	
7-гт	Баранки (сухарик, сушка по замене)	40	3,48	0,96	31,52	42,1	11,2	1,04	0,088	0,028	0	17,6	45,6	23,3	
Итого за прием пищи		190	7,68	5,76	38,57	129,1	337,3	1,16	0,148	0,288	1,54	37,7	182,0	94,6	
Всего за день		1142	31,24	33,927	168,18	998,51	525,71	6,17	0,7312	0,6837	97,39	125,15	578,88	535,66	
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Микроэлементы								
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		Ca	Fe	В ₁	В ₂	С	Mg	Р	К	
Четвертый день															
Завтрак															

249	Творожный пудинг с повидлом	120/10	6,22	5,29	18,02	196,34	132,12	0,64	0,09	0,21	1,79	27,88	128,56	69,88
416	Какао с молоком	150	3,32	3,61	12,49	89,67	327,75	0,32	0,03	0,13	1,07	27,0	157,5	63,5
001	Бутерброд с маслом сливочным	25/4	1,88	4,14	12,8	93,03	6,9	0,43	0,04	0,02	-	8,2	24,2	27,4
Итого за прием пищи		309	11,42	13,04	43,31	379,04	466,77	1,39	0,16	0,36	2,86	63,08	310,26	160,78
2-ой завтрак														
3-фр	Груша свежая	70	0,28	0,23	7,2	32,9	8,86	0,6	0,009	0,014	13,3	5,6	4,2	25,6
Итого за прием пищи			0,28	0,23	7,2	32,9	8,86	0,6	0,009	0,014	13,3	5,6	4,2	25,6
Обед														
41	Салат из моркови с яблоком	40/2	0,382	0,06	3,9	17,72	9,73	0,428	0,02	0,02	2,5	1,09	3,9	30,77
062	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	3,87	4,32	13,37	108,2	30,76	0,379	0,06	0,103	4,36	9,36	20,3	59,6
3-гт	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный	30	2,22	0,03	14,52	69,93	9,9	0,6	0,06	0,027	0	17,1	58,2	35,4
304	Тефтели в томатном соусе	60/25	0,38	0,27	2,19	10,83	3,573	0,1075	0,0040	0,0040	0,5343	7,23	16,5	41,4
330	Гречневый гарнир	110	3,78	0,78	20,4	98,7	33,190	0,7323	0,0774	0,0231	-	52,14	61,09	66,5
394-б	Компот из изюма	150	0,16	0	11,40	44,26	19,887	0,28	0,0012	0,0037	0,25	5,61	13,0	27,3
Итого за прием пищи		567	10,792	5,46	65,78	349,64	107,04	2,5268	0,2226	0,1808	7,6443	92,53	172,99	260,97
Полдник														
414	Кофейный напиток с молоком	150	3,04	3,38	13,04	85,07	84,9	0,09	0,03	0,10	0,87	3,17	82,5	59,56
003	Бутерброд с сыром	30/15	5,06	4,91	13,07	105,71	137,4	0,78	0,06	0,07	0,09	11,52	152,2	27,6
Итого за прием пищи		195	8,10	8,29	26,11	190,78	222,	0,87	0,09	0,17	0,96	14,6	234,	87,1

						3						9	7	6
Всего за день		1141	30,592	27,02	142,4	952,36	804,97	5,3868	0,4816	0,7248	247643	175,9	722,15	534,51
ТК №	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Микроэлементы							
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	Mg	P	K
Пятый день														
Завтрак														
182	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150/4	6,75	7,81	38,61	188,4	10,41	0,925	0,107	0,015	-	28,2	144,7	87,4
412	Чай с сахаром и лимоном	150/7	0,67	0,007	7,3	29,44	9,6	0,09	0,004	0,015	2,12	1,65	3,0	6,9
001	Бутерброд с маслом сливочным	25/74	1,88	4,14	12,8	93,03	6,9	0,43	0,04	0,02	-	8,2	24,2	27,4
Итого за прием пищи		410	9,3	11,957	58,71	310,87	26,91	1,445	0,151	0,05	2,12	38,05	171,9	121,7
2-ой завтрак														
4-фр	Яблоко	70	0,14	0	7,07	29,4	11,2	1,54	0,02	0,01	7,0	6,3	7,7	54,6
Итого за прием пищи		70	0,14	0	7,07	29,4	11,2	1,54	0,02	0,01	7,0	6,3	7,7	54,6
Обед														
12	Салат из кукурузы консервированной с маслом раст.	40	0,8	0	4,4	20,0	7,46	0,292	0,040	0,018	3,72	7,8	23,0	36,84
86	Суп крестьянский на мясном бульоне	150	4,51	3,84	6,90	131,15	14,4	0,57	0,06	0,34	4,95	8,49	40,02	73,66
3-гт	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный	30	2,22	0,03	14,52	69,93	9,9	0,6	0,06	0,027	0	17,1	58,2	35,4
321	Рисовый плов с мясом	160	12,39	16,28	12,37	251,05	33,41	0,08	0,08	0,13	2,43	24,53	80,96	72,91
394-в	Компот из чернослив	150	0,19	0	9,85	39,11	19,88	0,446	0,0012	0,003	0,23	19,6	21,9	3,85
Итого за прием пищи		530	20,11	20,15	48,04	511,24	85,05	1,988	0,2412	0,518	11,35	77,52	224,08	222,66
Полдник														
10/11	Йогурт (ряженка, кефир)	120	3,36	3,0	5,4	67,8	228,	0,12	0,02	0,15	0,36	8,8	76,4	95,2

/12-гг	по замене)						8		4					
452	Домашняя булочка с изюмом	40	1,24	1,47	7,16	87,35	4,46	0,29	0,026	0,01	0,04	7,74	42,6	33,7
Итого за прием пищи		160	4,6	4,47	12,56	155,15	233,26	0,410	0,05	0,16	0,4	16,54	119,0	128,9
Всего за день		1170	34,15	36,577	126,28	1006,66	356,42	5,383	0,4622	0,738	20,85	138,41	522,68	527,86
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Микронутриенты							
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	Mg	P	K
Шестой день														
Завтрак														
330	Гречневый гарнир со сливочным маслом	105	3,78	0,78	20,44	98,7	3,717	0,363	0,08	0,014	1,1	17,81	45,78	36,71
412	Чай с сахаром и лимоном	150/7	0,67	0,007	7,3	29,44	9,6	0,09	0,004	0,015	2,12	1,65	3,0	6,9
1-гг	Печенье со сливочным маслом	30/4	2,17	8,22	20,32	162,69	6,4	0,10	0,04	0,01	0,15	6,3	15,7	27,9
Итого за прием пищи		296	6,62	9,007	48,06	290,83	19,717	0,553	0,12	0,039	3,37	25,76	64,48	71,51
2-ой завтрак														
2-гг	Сок фруктовый без красителей и консервантов (яблочный, абрикосовый, виноградный мульти)	150	0,15	0	18,0	65,0	8,75	0,91	0,016	0,016	2,5	5,0	8,75	56,0
Итого за прием пищи			0,15	0	18,0	65,0	8,75	0,91	0,016	0,016	2,5	5,0	8,75	56,0
Обед														
33	Салат из свеклы с курагой и изюмом	40,0	0,6	2,08	5,45	37,58	11,10	0,377	0,008	0,0122	2,06	9,9	12,41	25,44
87	Суп картофельный с бобовыми и мясом курой	150	5,01	1,29	15,9	144,73	37,70	1,353	0,116	0,0543	4,3593	22,95	41,53	42,91
3-гг	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный	30	2,22	0,03	14,52	69,93	9,9	0,6	0,06	0,027	0	17,1	58,2	35,4
311	Запеканка из печени с	150	12,47	12,75	16,5	243,75	25,9	5,88	0,26	1,91	8,70	28,8	163,	154,

	рисом						1					3	2	1
394	Компот из сухофруктов	150	1,45	0,52	7,53	41,45	28,2	0,53	0,00 13	0,00 38	0,25	4,5	11,5 5	36,8
Итого за прием пищи		520	21,75	16,67	59,9	537,44	112,81	8,74	0,44 53	2,00 73	15,3 693	83,2 8	293,89	294,65
Полдник														
419	Молоко 3,2% кипяченое	150	4,5	4,8	7,05	90,0	326,1	0,12	0,06	0,26	1,54	20,1	136,4	71,3
002	Бутерброд с повидлом	35/20	2,75	1,06	18,26	111,1	8,66	0,76	0,04	0,00 2	0,08	9,88	24,9 9	58,8
Итого за прием пищи		205	7,25	5,86	25,31	201,1	334,76	0,88	0,10	0,26 2	1,62	29,9 8	161,39	130,1
Всего за день		1171	35,77	31,537	151,27	10,9437	476,037	11,083	0,6853	2,3243	22,8593	144,02	521,51	552,26
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Микроэлементы							
			Белки г	Жиры г	Углево ды г		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	Mg	P	K
Седьмой день														
Завтрак														
182	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/4	4,65	6,68	15,2	147,8	9,79	0,436 4	0,15 3	0,15 3	-	5,70	28,3	42,4 8
411	Чай с сахаром	150/7	0	0	6,34	27,2	9,6	0,09	0,00 4	0,01 5	2,12	1,65	3,0	6,9
001	Бутерброд с маслом сливочным	25/4	1,88	4,14	12,8	93,03	6,4	0,10	0,04	0,01	0,15	6,3	15,7	27,9
Итого за прием пищи		340	6,53	10,82	34,34	268,03	25,79	0,6264	0,197	0,178	2,27	13,65	47,0	77,28
2-ой завтрак														
3-фр	Груша свежая	70	0,28	0,23	10,33	47,0	8,86	0,6	0,00 9	0,01 4	13,3	5,6	4,2	25,6
Итого за прием пищи		70	0,28	0,23	10,33	47,0	8,86	0,6	0,00 9	0,01 4	13,3	5,6	4,2	25,6
Обед														
12	Салат из кукурузы консервированной с маслом раст.	40	0,8	0	4,4	20,0	7,46	0,292	0,04 0	0,01 8	3,72	7,8	23,0	36,8 4

100	Суп молочный из домашней крахмальной лапши	150	6,77	1,99	10,56	127,81	229,4	0,498	0,07	0,20	0,84	16,89	67,7	62,7
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный	30	2,22	0,03	14,52	69,93	9,9	0,6	0,06	0,027	0	17,1	58,2	35,4
287	Рыбные кнели	60	6,07	5,55	4,73	126,4	65,7	0,13	0,04	0,06	0,21	14,1	81,0	152,6
366	Соус томатный	25	0,38	0,027	2,19	10,83	3,97	0,119	0,005	0,004	0,59	1,75	30,3	23,3
339	Картофельное пюре	110	2,31	3,74	15,95	87,13	27,13	0,74	0,10	0,08	13,27	20,03	63,59	108,9
1-пф	Кисель (концентрат)	150	0	0	20,33	80,28	6,562	0,18	0,0011	0,002	1,15	1,5	4,5	5,5
		565	18,55	11,337	72,68	522,38	350,122	2,529	0,3161	0,391	19,78	79,17	328,2	425,2
Итого за прием пищи														
Полдник														
416	Какао с молоком	150	3,04	3,38	13,04	85,07	327,75	0,32	0,03	0,13	1,07	27,0	157,5	63,5
8-гт	Конвертик с начинкой	40	2,0	4,44	7,13	79,26	61,3	0,40	0,02	0,02	0,02	6,9	18,7	32,2
Итого за прием пищи		190	5,04	7,82	20,17	164,33	164,05	0,72	0,05	0,15	1,09	33,9	176,2	95,7
Всего за день		1165	30,4	30,207	137,52	1001,74	773,822	4,475	0,5721	0,733	36,44	132,22	555,6	623,82
	Прием пищи, наименование блюда					Микронутриенты								
			Белки г	Жиры г	Углево ды г	Са	Fe	В ₁	В ₂	С	Mg	P	K	
Восьмой день														
Завтрак														
252	Запеканка творожно-морковная с повидлом	120/15	12,2	11,66	24,3	249,4	136,32	0,83	0,07	0,24	1,06	19,52	43,36	48,64
414	Кофейный напиток с молоком	150/7	3,04	3,38	13,04	85,07	84,9	0,09	0,03	0,10	0,87	3,17	82,5	59,56
001	Бутерброд с маслом сливочным	25/4	1,88	4,14	12,8	96,03	6,4	0,10	0,04	0,01	0,15	6,3	15,7	27,9
Итого за прием пищи		321	17,12	19,18	50,14	430,5	227,	1,02	0,14	0,35	2,08	28,9	141,	136,

							62				0	9	56	04
2-ой завтрак														
1-фр	Банан свежий	80	1,22	0,42	16,8	76,8	6,4	0,4	0,03	0,04	8,0	33,6	22,4	75,2
Итого за прием пищи		80	1,22	0,42	16,8	76,8	6,4	0,4	0,03	0,04	8,0	33,6	22,4	75,2
Обед														
19	Салат с морковью и яблоками	40	0,38	0,06	3,9	17,72	9,73	0,428	0,02	0,02	2,5	1,09	3,9	30,77
82	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	150	8,28	7,16	13,88	120,33	14,9	0,55	0,57	0,35	4,52	15,8	37,95	63,5
3-гт	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный	30	2,22	0,03	14,52	69,93	9,9	0,6	0,06	0,027	0	17,1	58,2	35,4
317/385	Кура отварная в сметанном соусе	60/10	7,36	7,19	1,93	105,77	6,55	0,0499	0,0050	0,0069	0,008	12,16	43,84	51,55
174	Капуста тушеная с маслом сливочным	110/5	1,39	2,21	7,48	83,59	86,3	0,63	0,08	0,11	26,32	20,3	43,42	66,12
394-а	Компот из кураги	150	0,37	0	10,28	42,2	19,88	0,44	0,0012	0,0037	0,2	5,1	23,4	36,0
Итого за прием пищи		555	20,0	16,65	51,99	439,54	147,26	2,6979	0,7362	0,5176	33,548	71,55	210,71	283,32
Полдник														
413	Чай с молоком 3,2%	150	2,95	3,38	11,59	87,03	85,4	0,27	0,03	0,10	0,9	10,4	40,1	78,75
7-гт	Баранки (сухарик, сушка по замене)	40	3,48	0,96	31,52	42,1	11,2	1,04	0,088	0,028	0	17,6	45,6	23,3
Итого за прием пищи		190	6,43	4,34	43,11	129,13	96,6	1,31	0,118	0,128	0,9	28,0	85,7	102,05
Всего за день		1146	44,77	40,59	162,04	1075,97	477,88	5,4279	1,0242	1,0356	44,528	162,14	460,37	596,61
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Микроэлементы							
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	Mg	P	K
Девятый день														
Завтрак														
233	Омлет с зеленым	100/40	4,88	6,24	5,05	165,19	74,2	1,53	0,04	0,27	0,83	16,0	64,1	67,1

	горошком						3							6
412	Чай с сахаром и лимоном	150/7	0,67	0,007	7,3	29,44	9,6	0,09	0,004	0,015	2,12	1,65	3,0	6,9
001	Бутерброд с маслом сливочным	25/4	1,88	4,14	12,8	93,03	6,9	0,43	0,04	0,02	-	8,2	24,2	27,4
Итого за прием пищи		326	7,43	10,387	25,15	287,66	90,73	2,05	0,085	0,305	2,95	25,85	91,3	101,46
2-ой завтрак														
4-фр	Яблоко свежее	70	0,14	0	7,07	29,4	11,2	1,54	0,02	0,01	7,0	6,3	7,7	54,6
Итого за прием пищи		70	0,14	0	7,07	29,4	11,2	1,54	0,02	0,01	7,0	6,3	7,7	54,6
Обед														
42	Салат из моркови с маслом раст.	40/2/2	0,53	1,33	4,35	27,21	10,42	0,272	0,02	0,024	12,31	7,92	21,12	10,19
93	Суп фасолевый с мясом птицей	150	6,77	1,995	10,56	114,89	35,17	1,585	0,1515	0,072	7,05	17,7	22,05	22,65
3-гт	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный	30	2,22	0,03	14,52	69,93	9,9	0,6	0,06	0,027	0	17,1	58,2	35,4
164	Картофельная запеканка с мясом	110	12,5	14,2	28,74	142,96	18,7	2,33	0,14	0,4	15,4	27,0	63,5	43,2
366	Соус томатный	25	0,38	0,027	2,19	10,83	3,97	0,119	0,005	0,004	0,59	1,75	30,3	23,3
394-в	Компот из чернослив	150	0,19	0	9,85	39,11	19,88	0,446	0,0012	0,003	0,23	19,6	21,9	30,85
Итого за прием пищи		509	17,13	20,797	82,93	404,93	98,04	5,352	0,3777	0,53	35,58	91,07	217,07	138,59
Полдник														
414	Кофейный напиток с молоком с молоком	150/7	3,04	3,38	13,04	85,07	84,9	0,09	0,03	0,10	0,87	3,17	82,5	59,56
9-гт	Пряник тульский (замена пряник)	40	0,98	0,58	12,42	69,4	4,4	0,32	0,02	0,008	-	3,6	20,0	28,4
Итого за прием пищи		197	4,02	3,96	25,46	154,47	89,3	0,41	0,05	0,108	0,87	6,77	102,5	87,96
Всего за день		1102	28,72	35,144	140,61	926,46	289,27	9,352	0,5317	0,953	46,4	129,99	418,57	382,61
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Микронутриенты							
			Белки г	Жиры г	Углеводы		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	Mg	P	K

					г	ккал								
Десятый день														
Завтрак														
182	Каша «Дружба» с маслом сливочным	150/4	2,39	3,96	15,65	132,19	80,19	1,445	0,26	0,10	-	41,8	75,73	52,9
412	Чай с лимоном и сахаром	150/7	0	0,007	7,3	29,44	9,6	0,09	0,004	0,015	2,12	1,65	3,0	6,9
003	Бутерброд с сыром	25/15	5,24	4,91	10,3	93,96	114,5	0,66	0,05	0,06	0,08	9,61	55,4	23,0
Итого за прием пищи		351	7,63	8,877	33,25	255,59	204,29	2,195	0,31	0,175	2,2	53,06	134,13	82,8
2-ой завтрак														
5-фр	Мандарин (апельсин по замене)	55	0,56	0,21	56,74	32,2	51,0	0,45	0,06	0,04	90,0	9,5	34,5	65,5
90,0Итого за прием пищи		55	0,56	0,21	56,74	32,2	51,0	0,45	0,06	0,04	90,0	9,5	34,5	65,5
Обед														
13	Салат из свежих огурцов (помидор свежий по замене)	40	0,27	1,56	0,88	18,4	5,83	0,152	0,008	0,01	2,5	4,4	4,5	10,9
69	Борщ сибирский с мясом (птица) и сметаной	150/5	3,67	4,67	9,37	96,74	37,68	0,528	0,0693	0,41	4,7156	3,0	23,6	60,5
3-гт	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный	30	2,22	0,03	14,52	69,93	9,9	0,6	0,06	0,027	0	17,1	58,2	35,4
306	Мясные биточки	60	9,63	10,4	3,77	120,39	23,25	0,72	0,045	0,096	0,13	16,6	90,53	56,9
330	Гречневый гарнир с маслом сливочным	110	2,94	4,07	29,62	169,21	33,19	0,7323	0,0774	0,0291	-	20,3	4,23	66,6
394-б	Компот из изюма	150	0,16	0	11,40	44,26	19,887	0,28	0,0012	0,0037	0,25	5,61	13,0	27,3
Итого за прием пищи		545	18,89	20,73	69,56	518,93	129,737	3,0123	0,2609	0,2068	7,5956	67,01	194,06	257,6
Полдник														
10/11 /12-гт	Йогурт (по замене кефир, ряженка)	120	5,4	4,5	8,1	101,7	228,8	0,12	0,024	0,15	0,36	8,8	76,4	95,2
1-вып	Домашний рогалик	40	1,24	1,47	7,16	107,35	4,47	0,29	0,03	0,01	-	8,07	20,0	30,9

Итого за прием пищи	160	6,64	5,97	15,26	209,05	233,27	0,41	0,54	0,16	0,36	16,87	106,4	46,195
Всего за день	1111	33,72	35,78	174,81	1015,35	618,297	6,0673	1,1749	0,9508	100,1556	146,44	459,09	452,09