



*Частное дошкольное образовательное учреждение детский сад
«Терем-Теремок»*

10-ти дневное меню,

для питания детей дошкольного возраста (ясли от 1,5 до 3 лет)

с 12-ти часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества								номер рецептур ы
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
День 1																				
<i>Завтрак</i>	Каша ячневая	0,18	9,93	11,58	49,45	259,19	1,3	0,108	0,176	0	0	141,7	185,8	22,5	0,589	51,49	0,001	0	0,123	21
	Батон	0,02	2,37	0,68	16,13	54,4	0	0,033	0,009	0	0	5,7	19,5	3,9	0,036	27,6	0	0	0	116
	Масло сливочное	0,005	0,04	6,63	0,07	33	0	0,006	0	0	0	1,45	0	0	0,015	0	0	0	0	87
	Чай с молоком	0,15	4,3	3,44	12,06	60,01	0,525	0,015	0,06	0	0	49,68	2,97	2,235	0,33	8,925	0	0	0,205	47
<i>итого за завтрак</i>		0,355	16,64	22,33	77,71	406,6	1,825	0,162	0,245	0	0	198,5	208,2	28,64	0,97	88,02	0,001	0	0,328	
<i>Завтрак №2</i>	Сок фруктовый	0,1	0,85	23,19		91	4	0,02	0,02	0	0	14	14	8	2,8	140	0,004	0	0,12	59
<i>итого за завтрак №2</i>		0,1	0,85	23,19	0	91	4	0,02	0,02	0	0	14	14	8	2,8	140	0,004	0	0,12	
<i>Обед</i>	Зеленый горошек консервированный	0,03	1,24	0,05	2,95	11,44	0	0,399	0,099	0	0	57,5	0	0	4,701	0	0	0	0	86
	Суп картофельный с клецками	0,18	3,2	0,46	24,16	103,57	14,02	0,14	0,12	260	0,1	11,92	37,98	15,28	0,88	66,6	0,022	0	0,002	8
	Голубцы ленивые	0,06	4,38	5,92	5,68	130,65	32,4	0,072	0,158	0	0	42,4	184,6	33,12	0,8	84,8	0,018	0,003	0,064	34
	Рис отварной	0,11	4,19	4,59	43,39	195,96	0	0,036	0,024	0	0	5,05	67,5	22,5	0,465	45	0,021	0,005	0,123	50
	Соус томатный	0,05	1,32	3,88	9,31	41,57	2,4	0,009	0,24	30	0	21	20,5	16,5	0	0	0	0,003	0	40
	Хлеб пшеничный	0,03	2,94	1,79	27,67	81,99	0	0,01	0	0	0	11,5	0	0	0,95	0	0	0	0	117
	Компот	0,15	0	21,25	85,86	86,85	0,006	0,015	0	0	12,65	0,002	0,735	0,21	0,33	0	0	0,075	0	507
<i>итого за обед</i>		0,61	17,27	37,94	199,02	652,03	48,83	0,681	0,641	290	12,75	149,4	311,3	87,61	8,126	196,4	0,061	0,086	0,189	
<i>Полдник</i>	Кисломолочный напиток «Снежок»	0,2	4,2	4,8	24	64,5	0,9	0,03	0,13	0	10	240	94	25	0,1	36	0,03	0,002	0,22	119
<i>итого за полдник</i>		0,2	4,2	4,8	24	64,5	0,9	0,03	0,13	0	10	240	94	25	0,1	36	0,03	0,002	0,22	
<i>Ужин</i>	Каша кукурузная	0,18	9,18	6,35	40	184,57	1,3	0,072	0,174	80	0	226,7	127,3	17,5	0,814	36,99	0,02	0	0	10
	Хлеб пшеничный	0,02	1,76	1,07	16,6	54,66	0	0,005	0	0	0	0,6	0	0	0,48	0	0	0	0	117
	Фрукт	0,14	0,56	0,56	13,72	125,8	22,5	0,067	0,045	110	0	36	24,75	40,25	4,95	25,2	0,05	0,001		
	Чай с сахаром	0,15	0,14	0,04	0,02	18,29	0,02	0,003	0	0	0	9,94	2,48	3,2	2,48	7,44	0	0	0,44	46
<i>итого за ужин</i>		0,49	11,64	8,02	70,34	383,32	23,82	0,147	0,219	190	0	273,2	154,5	60,95	8,724	69,63	0,07	0,001	0,44	
<i>Итого за 1 день</i>		1,755	50,6	96,28	371,07	1597,45	79,37	1,04	1,255	480	22,75	875,1	782	210,2	20,72	530	0,166	0,089	1,297	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								номер рецептур ы
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
День 2																				
Завтрак	Каша «Ассорти»	0,18	5,7	7,2	32,6	161,85	1,3	0,145	0,166	0	0	229,5	147,4	33,7	0,814	0,24	0	0	0,124	19
	Батон	0,02	2,37	0,68	16,13	54,4	0	0,033	0,009	0	0	5,7	19,5	3,9	0,036	27,6	0	0	0	116
	Масло сливочное	0,005	0,04	6,63	0,07	33	0	0,006	0	0	0	1,45	0	0	0,015	0	0	0	0	87
	Какао с молоком	0,15	1,01	0,62	21,22	71,37	0,48	0,02	0,08	0	0	60,98	0	0,3	0,08	0,3	0	0	0,115	43
итого за завтрак		0,355	9,12	15,13	70,02	320,62	1,78	0,204	0,255	0	0	297,6	166,9	37,9	0,945	28,14	0	0	0,239	
Завтрак №2	Сок фруктовый	0,1	0,85	23,19		91	4	0,02	0,02	0	0	14	14	8	2,8	140	0,004	0	0,12	59
итого за завтрак №2		0,1	0,85	23,19		91	4	0,02	0,02	0	0	14	14	8	2,8	140	0,004	0	0,12	
Обед	Сельдь с луком	0,03	8,81	4,01	0,33	43,56	0	0,001	0	0	0	0,746	0,018	0	0,18	0	0	0	0	82
	Суп манный с гречками	0,18	17,87	20,2	58,53	285,74	17,84	0,14	0,1	80	0	15,98	65,64	21,16	1,56	289,7	0,005	0	0,04	7
	Азу	0,13	22,52	6,11	17,96	187,91	25,8	0,31	0,24	20	0	27,83	148,2	48,8	3,81	99,21	0,015	0,01	0,17	35
	Хлеб пшеничный	0,03	2,94	1,79	27,67	81,99	0	0,01	0	0	0	11,5	0	0	0,95	0	0	0	0	117
	Компот	0,15	0	21,25	85,86	86,85	0,006	0,015	0	0	12,65	0,002	0,735	0,21	0,33	0	0	0,075	0	597
итого за обед		0,52	52,14	53,36	190,35	686,05	43,65	0,476	0,34	100	12,65	56,05	214,6	70,17	6,83	388,9	0,02	0,085	0,21	
Полдник	Йогурт	0,2	4,2	4,8	24	64,5	0,9	0,03	0,13	0	10	240	94	25	0,1	36	0,03	0,002	0,22	120
итого за полдник		0,2	4,2	4,8	24	64,5	0,9	0,03	0,13	0	10	240	94	25	0,1	36	0,03	0,002	0,22	
Ужин	Яйцо	0,04	5,08	4,6	0,28	63	0	0	0,002	120	9	0,22	0,768	0,48	0,1	0,56	0	0	0	53
	Хлеб пшеничный	0,02	1,76	1,07	16,6	54,66	0	0,005	0	0	0	0,6	0	0	0,48	0	0	0	0	117
	Фрукт	0,14	0,56	0,56	13,72	125,8	22,5	0,067	0,045	110	0	36	24,75	40,25	4,95	25,2	0,05	0,001		
	Ватрушка с творогом	0,08	8,13		33,42	140,1	11,2	0,151	0,167	49,9	0,341	98,22	120,8	15,8	0,951	122,5	0,043	0,014	0,657	
	Чай с сахаром	0,15	0,78	0,32	29,78	81,75	0,06	0	0,005	0	0	11,82	4,94	4,54	0,52	15,18	0	0	0,24	47
итого за ужин		0,43	16,31	6,55	93,8	465,31	33,76	0,223	0,219	279,9	9,341	146,9	151,3	61,07	7,001	163,5	0,093	0,015	0,897	
Итого за 2 день		1,605	82,62	103,03	378,17	1627,48	84,09	0,953	0,964	379,9	31,99	754,5	640,7	202,1	17,68	756,5	0,147	0,102	1,686	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								номер рецептур ы
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F	
День 3																				
<i>Завтрак</i>	Капа овсяная «Геркулес»	0,18	8,6	7,2	31,4	162,52	1,3	0,206	0,201	0	0	146,2	65,6	26,04	1,759	66,24	0,001	0	0,033	12
	Батон	0,02	2,37	0,68	16,13	54,4	0	0,033	0,009	0	0	5,7	19,5	3,9	0,036	27,6	0	0	0	116
	Масло сливочное	0,005	0,04	6,63	0,07	33	0	0,006	0	0	0	1,45	0	0	0,015	0	0	0	0	87
	Чай	0,15	0,14	0,04	0,02	18,29	0,02	0,003	0	0	0	9,94	2,48	3,2	2,48	7,44	0	0	0,44	46
	Конфета	0,02	0,78	5,38	8,71	97,4	0	0,03	0,06	0	0	9	33	33	0,1	87	0	0	0	
<i>итого за завтрак</i>		0,375	2,55	19,93	56,33	365,61	1,32	0,278	0,27	0	0	172,3	120,6	66,14	4,39	188,3	0,001	0	0,473	
<i>Завтрак №2</i>	Сок фруктовый	0,1	0,85	23,19		91	4	0,02	0,02	0	0	14	14	8	2,8	140	0,004	0	0,12	59
<i>итого за завтрак №2</i>		0,1		23,19	0	91	4	0,02	0,02	0	0	14	14	8	2,8	140	0,004	0	0,12	
<i>Обед</i>	Кукуруза консервированная	0,03		0,24	6,7	20,88	2,4	0,009	0,024	30	0	21	20,5	6,501	0	0	0	0	0	84
	Борщ из свежей капусты со сметаной	0,18	3,24	1,2	19,86	93,63	46,02	0,122	0,1	60	0	62,59	74,24	34,78	1,6	70,5	0,02	0,015	0,12	1
	Биточки по-беларусски	0,06	14,17	13,49	14,89	191,81	0	0,064	0,136	0	0	12,55	174,8	23,7	2,496	87	0,02	0	0,056	30
	Каша гречневая	0,11	4,93	4,58	34,91	200,59	0	0,048	0,024	0	0	16,45	129,2	16	0,735	68,8	0	0	0,024	25
	Соус томатный	0,05	1,32	3,88	9,31	41,57	2,4	0,009	0,24	30	0	21	20,499	16,501	0	0	0	0,003	0	40
	Хлеб пшеничный	0,03	2,94	1,79	27,67	81,99	0	0,01	0	0	0	11,5	0	0	0,95	0	0	0	0	117
	Кисель	0,15	0	23,16	92,67	0	0	0	0	0	9	0,006	2	0,002	0	0	0	0	0,2	0
<i>итого за обед</i>		0,61	4,26	48,34	206,01	630,47	50,82	0,262	0,524	120	9	145,1	421,2	97,48	5,781	226,3	0,04	0,218	0,2	
<i>Полдник</i>	Кисломолочный напиток «Снежок»	0,2	4,2	4,8	24	64,5	0,9	0,03	0,13	0	10	240	94	25	0,1	36	0,03	0,002	0,22	119
<i>итого за полдник</i>		0,2	4,2	4,8	24	64,5	0,9	0,03	0,13	0	10	240	94	25	0,1	36	0,03	0,002	0,22	
<i>Ужин</i>	Суп молочный	0,18	0,89	1,34	7,15	44,24	1,95	0,075	0,25	0	0	192	0,005	1,5	0,5	0,15	0	0	0,15	11
	Хлеб пшеничный	0,02	1,76	1,07	16,6	54,66	0	0,005	0	0	0	0,6	0	0	0,48	0	0	0	0	117
	Фрукт	0,15	0,56	0,56	13,72	125,8	22,5	0,067	0,045	110	0	36	24,75	40,25	4,95	25,2	0,05	0,001		
	Чай	0,15	0,14	0,04	0,02	18,29	0,02	0,003	0	0	0	9,94	2,48	3,2	2,48	7,44	0	0	0,44	46
<i>итого за ужин</i>		0,5	2,46	3,01	37,49	242,99	24,47	0,15	0,295	110	0	238,49	27,235	44,95	8,41	32,79	0,05	0,001	0,59	
<i>Итого за 3 день</i>		1,785	32,61	99,27	323,83	1394,57	81,51	0,74	1,239	230	19	809,8	677,1	241,6	21,48	623,4	0,125	0,221	1,603	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								номер рецептур ы
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F	
День 4																				
Завтрак	Каша манная	0,18	9,7	6,5	34,5	169,27	2,6	0,2	0,362	0	0	248,4	0,001	0,24	2,115	0,24	0	0	0,024	13
	Батон	0,02	2,37	0,68	16,13	54,4	0	0,033	0,009	0	0	5,7	19,5	3,9	0,036	27,6	0	0	0	116
	Масло сливочное	0,005	0,04	6,63	0,07	33	0	0,006	0	0	0	1,45	0	0	0,015	0	0	0	0	87
	Цикорий с молоком	0,15	1,27	1,36	13,83	54,57	0,064	0,2	0,08	0	0	63,46	0,002	0,7	0,08	0,3	0	0	0,08	44
итого за завтрак		0,355	13,38	15,17	64,53	311,24	2,664	0,439	0,451	0	0	319	19,5	4,84	2,246	28,14	0	0	0,104	
Завтрак №2	Сок фруктовый	0,1	0,85	23,19		91	4	0,02	0,02	0	0	14	14	8	2,8	140	0,004	0	0,12	59
итого за завтрак №2		0,1	0,85	23,19		91	4	0,02	0,02	0	0	14	14	8	2,8	140	0,004	0	0,12	
Обед	Огурец консервированный	0,03	0,86		1,71	7,88	1,5	0,006	0,006	100	0	6,9	7,2	4,8	0,18	42,3	0	0	0	85
	Суп картофельный с фрикадельками	0,18	10,35	6,65	21,38	159,88	0,32	0,02	0,007	0	0	5,32	6,8	51,44	0,18	10,4	0,001	0,016	0,192	89
	Котлета рыбная	0,06	7,1	1,6	3,9	58,05	0,792	0,232	0,136	240	10,7	17,06	131,4	19,7	0,576	110,1	0	0	0,28	97
	Картофельное пюре	0,11	3,96	5,46	26,75	145,97	24,26	0,152	0,12	40	0	37,45	69,6	27,6	1,025	181,6	0,006	0	0,236	8
	Хлеб пшеничный	0,03	2,94	1,79	27,67	81,99	0	0,01	0	0	0	11,5	0	0	0,95	0	0	0	0	117
	Компот	0,15	0	21,25	85,86	86,85	0,006	0,015	0	0	12,65	0,002	0,735	0,21	0,33	0	0	0,075	0	591
итого за обед		0,56	25,21	36,75	167,27	540,62	26,88	0,435	0,269	380	23,35	78,23	215,7	103,8	3,241	344,4	0,007	0,091	0,708	
Полдник	Йогурт	0,2	4,2	4,8	24	64,5	0,9	0,03	0,13	0	10	240	94	25	0,1	36	0,03	0,002	0,22	120
итого за полдник		0,2	4,2	4,8	24	64,5	0,9	0,03	0,13	0	10	240	94	25	0,1	36	0,03	0,002	0,22	
Ужин	Пирожок с капустой	0,1	15,56	11,39	16,7	185,6	0	0,064	0,153	0	0,06	109,5	296	24,53	2,756	131,4	0,007	0,001	0,166	
	Фрукт	0,15	0,56	0,56	13,72	125,8	22,5	0,067	0,045	110	0	36	24,75	40,25	4,95	25,2	0,05	0,001		
	Чай с сахаром	0,15	0,78	0,32	29,78	81,75	0,06	0	0,005	0	0	11,82	4,94	4,54	0,52	15,18	0	0	0,24	
итого за ужин		0,4	16,9	12,27	60,2	393,15	22,56	0,131	0,203	110	0,06	157,4	325,7	69,32	8,226	171,7	0,057	0,002	0,406	47
Итого за 4 день		1,615	60,54	92,18	316	1400,51	57	1,055	1,073	490	33,41	808,6	668,9	210,9	16,61	720,3	0,098	0,095	1,558	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								номер рецептур
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F	
День 5																				
<i>Завтрак</i>	Каша пшеничная	0,18	9,3	5,7	39	176,32	0,975	0,068	0,212	20	0	138,1	46,88	9,375	0,479	56,43	0,002	0,004	0	15
	Батон	0,02	2,37	0,68	16,13	54,4	0	0,033	0,009	0	0	5,7	19,5	3,9	0,036	27,6	0	0	0	116
	Масло сливочное	0,005	0,04	6,63	0,07	33	0	0,006	0	0	0	1,45	0	0	0,015	0	0	0	0	87
	Какао с молоком	0,15	1,01	0,62	21,22	71,37	0,48	0,02	0,08	0	0	60,98	0	0,3	0,08	0,3	0	0	0,115	43
<i>итого за завтрак</i>		0,355	12,72	13,63	76,42	335,09	1,455	0,127	0,301	20	0	206,3	66,38	13,58	0,61	84,33	0,002	0,004	0,115	
<i>Завтрак №2</i>	Сок фруктовый	0,1	0,85	23,19		91	4	0,02	0,02	0	0	14	14	8	2,8	140	0,004	0	0,12	59
<i>итого за завтрак №2</i>		0,1	0,85	23,19	0	91	4	0,02	0,02	0	0	14	14	8	2,8	140	0,004	0	0,12	
<i>Обед</i>	Икра баклажанная	0,03	0,85	6,65	2,55	44,4	3,5	0,01	0,03	40	0	22	15	7,5	0,35	50	0	0	0	98
	Суп гороховый	0,18	10,2	9,48	20,88	203,76	13,32	0,08	0,06	40	0	21,6	37,32	37,26	0,68	164,2	0,03	0,01	0,46	6
	Печень по-Строгановски	0,06	9,88	13,3	4,41	127,2	27,28	0,272	1,784	260	0,96	221,6	251,2	34,68	5,768	121,6	0,008	0,032	0,308	97
	Макароньы отварные	0,11	5,95	5,1	36,31	181,61	0	0,068	0,038	0	0	11,5	0	0	0,855	0	0	0	0	22
	Хлеб пшеничный	0,03	2,94	1,79	27,67	81,99	0	0,01	0	0	0	11,5	0	0	0,95	0	0	0	0	117
	Компот	0,15	0	21,25	85,86	86,85	0,006	0,015	0	0	12,65	0,002	0,735	0,21	0,33	0	0	0,075	0	591
<i>итого за обед</i>		0,56	29,82	57,57	177,68	725,81	44,11	0,455	1,912	340	13,61	288,2	304,3	79,65	8,933	335,8	0,038	0,117	0,768	
<i>Полдник</i>	Кисломолочный напиток «Снежок»	0,2	4,2	4,8	24	64,5	0,9	0,03	0,13	0	10	240	94	25	0,1	36	0,003	0,002	0,22	119
<i>итого за полдник</i>		0,2	4,2	4,8	24	64,5	0,9	0,03	0,13	0	10	240	94	25	0,1	36	0,003	0,002	0,22	
<i>Ужин</i>	Запеканка манная	0,08	4,57	9,02	31,74	181,6	0,42	0,08	0,124	100	0,6	182	34,48	7,23	0,526	52,8	0	0	0,08	18
	Фрукт	0,15	0,56	0,56	13,72	125,8	22,5	0,067	0,045	110	0	36	24,75	40,25	4,95	25,2	0,05	0,001		
	Варенье	0,03	0,38	0,06	24,48	74,58	3,7	0,05	0,02	1	0	10	8	5	0,6	80	0	0	0	
	Чай	0,15	0,14	0,04	0,02	18,29	0,02	0,003	0	0	0	9,94	2,48	3,2	2,48	7,44	0	0	0,44	46
<i>итого за ужин</i>		0,41	5,65	9,68	69,96	400,27	26,64	0,2	0,189	211	0,6	237,97	69,71	55,68	8,556	165,44	0,05	0,001	0,52	
<i>Итого за 5 день</i>		1,625						0,832												
			53,24	108,87	348,06	1616,67	77,1		2,552	571	24,21	986,4	548,3	181,9	21	761,6	0,097	0,124	1,743	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								номер рецептуры
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F	
День 6																				
<i>Завтрак</i>	Каша овсяная «Геркулес»	0,18	8,6	7,2	31,4	162,52	1,3	0,206	0,201	0	0	146,2	65,6	26,04	1,759	66,24	0,001	0	0,033	12
	Батон	0,02	2,37	0,68	16,13	54,4	0	0,033	0,009	0	0	5,7	19,5	3,9	0,036	27,6	0	0	0	116
	Конфета	0,02	0,78	5,38	8,71	97,4	0	0,03	0,06	0	0	9	33	33	0,1	87	0	0	0	
	Масло сливочное	0,005	0,04	6,63	0,07	33	0	0,006	0	0	0	1,45	0	0	0,015	0	0	0	0	87
	Чай с молоком	0,15	4,3	3,44	12,06	60,01	0,525	0,015	0,06	0	0	49,68	2,97	2,235	0,33	8,925	0	0	0,205	47
<i>итого за завтрак</i>		0,375	6,71	23,33	68,37	407,33	1,825	0,29	0,33	0	0	212	121,07	65,175	2,24	189,77	0,001	0	0,238	
<i>Завтрак №2</i>	Сок фруктовый	0,1	0,85	23,19		91	4	0,02	0,02	0	0	14	14	8	2,8	140	0,004	0	0,12	59
<i>итого за завтрак №2</i>		0,1	0,85	23,19		91	4	0,02	0,02	0	0	14	14	8	2,8	140	0,004	0	0,12	
<i>Обед</i>	Икра кабачковая	0,03	1,1	5,3	4,6	42,84	1,2	0	0	270	0	8	14,5	7	0,35	98	0	0,01	0	83
	Суп крестьянский со сметаной	0,18	2,05	5,43	10,63	90,9	28,36	0,12	0,08	270	0	47,66	94,02	21,46	1	128,08	0,004	0,01	0,36	14
	Котлета мясная	0,06	7,68	10,56	6,51	116,95	0	0,08	0,12	0	0	13,28	150,4	27,736	2,472	160,8	0,028	0	0,064	65
	Каша гречневая рассыпчатая	0,11	7,54	5,95	33,74	185,41	0	0,258	0,2	0	0	17,94	0,03	0,91	4,028	0	0	0	0,091	23
	Соус томатный	0,05	1,32	3,88	9,31	41,57	2,4	0,009	0,24	30	0	21	20,499	16,501	0	0	0	0,003	0	40
	Хлеб пшеничный	0,03	2,94	1,79	27,67	81,99	0	0,01	0	0	0	11,5	0	0	0,95	0	0	0	0	117
	Компот	0,15	0	21,25	85,86	86,85	0,006	0,015	0	0	0	12,65	0,002	0,735	0,21	0,33	0	0	0,075	0
<i>итого за обед</i>		0,61	22,63	54,16	178,32	646,51	31,97	0,492	0,64	570	12,65	119,4	280,2	73,82	9,13	386,9	0,032	0,098	0,515	
<i>Полдник</i>	Йогурт	0,2	4,2	4,8	24	64,5	0,9	0,03	0,13	0	10	240	94	25	0,1	36	0,03	0,002	0,22	120
<i>итого за полдник</i>		0,2	4,2	4,8	24	64,5	0,9	0,03	0,13	0	10	240	94	25	0,1	36	0,03	0,002	0,22	
<i>Ужин</i>	Каша манная	0,18	8	5,7	41,72	209,9	0,975	0,049	0,123	0	0	93,81	111,5	2,43	0,239	17,73	0	0	0,3	20
	Сладкий соус из киселя	0,03	0	5,31	21,47	0,056	0,002	0,04	0	0	3,1	0	183,8	0,05	0,082	0	0	0,018		
	Фрукт	0,15	0,56	0,56	13,72	125,8	22,5	0,067	0,045	110	0	36	24,75	40,25	4,95	25,2	0,05	0,001		
	Хлеб пшеничный	0,02	1,76	1,07	16,6	54,66	0	0,005	0	0	0	0,6	0	0	0,48	0	0	0	0	117
	Чай	0,15	0,14	0,04	0,02	18,29	0,02	0,003	0	0	0	9,94	2,48	3,2	2,48	7,44	0	0	0,44	46
<i>итого за ужин</i>		0,53	10,46	12,68	93,53	408,706	23,497	0,164	0,168	110	3,1	140,35	322,46	45,93	8,231	50,37	0,05	0,019	0,74	
<i>Итого за 6 день</i>		1,815	44,85	118,16	364,22	1618,046	62,19	0,996	1,288	680	25,75	725,7	831,7	217,9	22,5	803	0,117	0,119	1,833	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								номер рецептур ы
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F	
День 7																				
<i>Завтрак</i>	Каша пшенная	0,18	9,3	6,3	39,7	181,95	0,975	0,109	0,15	0	0	197,1	0,01	0,18	0,61	0	0	0	0,018	16
	Батон	0,02	2,37	0,68	16,13	54,4	0	0,033	0,009	0	0	5,7	19,5	3,9	0,036	27,6	0	0	0	116
	Масло сливочное	0,005	0,04	6,63	0,07	33	0	0,006	0	0	0	1,45	0	0	0,015	0	0	0	0	87
	Сыр	0,01	4,09	3,78		37,95	0,7	0,04	0,3	288	0,96	170	100	7	1	12,8	0	0,01	0	
	Цикорий с молоком	0,15	1,27	1,36	13,83	54,57	0,064	0,2	0,08	0	0	63,46	0,002	0,7	0,08	0,3	0	0	0,08	44
<i>итого за завтрак</i>		0,365	17,07	18,75	69,73	361,87	1,739	0,388	0,539	288	0,96	437,8	119,5	11,78	1,741	40,7	0	0,01	0,098	
<i>Завтрак №2</i>	Сок фруктовый	0,1	0,85	23,19		91	4	0,02	0,02	0	0	14	14	8	2,8	140	0,004	0	0,12	59
<i>итого за завтрак №2</i>		0,1		23,19	0	91	4	0,02	0,02	0	0	14	14	8	2,8	140	0,004	0	0,12	
<i>Обед</i>	Горошек зеленый с яйцом	0,03	9,69	0,6	22,22	76,45	0	0,335	0,085	100	0,2	48,36	1,605	0,1	3,935	1,17	0	0	0	82
	Рассольник со сметаной	0,18	6,35	10,1	16,25	184,5	7,76	0,06	0,04	0	0	22,08	35,9	9,62	0,66	58,12	0,01	0,01	0,28	2
	Гуляш из отварного мяса	0,06	12,89	10,19	3,27	117	0,464	0,064	0,136	0	0	12,42	150,4	58,6	2,32	160,8	0,008	0	0,05	118
	Картофельное пюре	0,11	3,96	5,46	26,75	145,97	24,26	0,152	0,12	40	0	37,45	69,6	27,6	1,025	181,6	0,006	0	0,236	8
	Хлеб пшеничный	0,03	2,94	1,79	27,67	81,99	0	0,01	0	0	0	11,5	0	0	0,95	0	0	0	0	117
	Компот	0,15	0	21,25	85,86	86,85	0,006	0,015	0	0	0	12,65	0,002	0,735	0,21	0,33	0	0	0,075	0
<i>итого за обед</i>		0,56	35,83	49,39	182,02	692,76	32,49	0,636	0,381	140	12,85	131,8	258,2	96,13	9,22	401,7	0,024	0,085	0,566	
<i>Полдник</i>	Кисломолочный напиток «Снежок»	0,2	4,2	4,8	24	64,5	0,9	0,03	0,13	0	10	240	94	25	0,1	36	0,03	0,002	0,22	119
<i>итого за полдник</i>		0,2	4,2	4,8	24	64,5	0,9	0,03	0,13	0	10	240	94	25	0,1	36	0,03	0,002	0,22	
<i>Ужин</i>	Суп рыбный	0,18	5,16	12,6	17,24	183	18,93	0,25	0,15	150	1	22,25	238,2	53,6	1,2	55,25	0,04	0	0,4	9
	Хлеб пшеничный	0,02	1,76	1,07	16,6	54,66	0	0,005	0	0	0	0,6	0	0	0,48	0	0	0	0	117
	кондитерское изделие	0,05	6,3	3,85	36,4	210	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Чай	0,15	0,14	0,04	0,02	18,29	0,02	0,003	0	0	0	9,94	2,48	3,2	2,48	7,44	0	0	0,44	46
<i>итого за ужин</i>		0,4	13,36	17,56	70,26	465,95	18,945	0,258	0,15	150	1	32,79	240,68	56,8	4,16	62,69	0,04	0	0,84	
<i>Итого за 7 день</i>		1,625	70,46	113,69	346,01	1676,08	58,07	1,332	1,22	578	24,81	856,3	726,4	197,7	18,02	681,1	0,098	0,097	1,844	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества								номер рецептур ы
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
День 8																				
<i>Завтрак</i>	Каша ячневая	0,18	9,93	11,58	49,45	259,19	1,3	0,108	0,176	0	0	141,69	185,75	22,5	0,589	51,49	0,001	0	0,123	21
	Батон	0,02	2,37	0,68	16,13	54,4	0	0,033	0,009	0	0	5,7	19,5	3,9	0,036	27,6	0	0	0	116
	Масло сливочное	0,005	0,04	6,63	0,07	33	0	0,006	0	0	0	1,45	0	0	0,015	0	0	0	0	87
	Чай	0,15	0,14	0,04	0,02	18,29	0,02	0,003	0	0	0	9,94	2,48	3,2	2,48	7,44	0	0	0,44	46
	Мармелад	0,02	0,24	0,16	14,4	58,5														
<i>итого за завтрак</i>		0,375	12,72	19,09	80,07	423,38	1,32	0,15	0,185	0	0	158,8	207,7	29,6	3,12	86,53	0,001	0	0,563	
<i>Завтрак №2</i>	Сок фруктовый	0,1	0,85	23,19		91	4	0,02	0,02	0	0	14	14	8	2,8	140	0,004	0	0,12	59
<i>итого за завтрак №2</i>		0,1	0,85	23,19		91	4	0,02	0,02	0	0	14	14	8	2,8	140	0,004	0	0,12	
<i>Обед</i>	Икра баклажанная	0,03	0,85	6,65	2,55	44,4	3,5	0,01	0,03	40	0	22	15	7,5	0,35	50	0	0	0	98
	Щи из свежей капусты со сметаной	0,18	2,2	6,72	13,64	112,08	19,7	0,1	0,08	70	0	36,42	61,76	27,46	1,5	120,8	0	0,1	0	10
	Плов	0,13	18,1	15,39	25,08	286,86	2,055	0,116	0,187	0	0	129,4	248,2	44,91	3,494	36,6	0,008	0,006	0,173	32
	Хлеб пшеничный	0,03	2,94	1,79	27,67	81,99	0	0,01	0	0	0	11,5	0	0	0,95	0	0	0	0	117
	Компот	0,15	0	21,25	85,86	86,85	0,006	0,015	0	0	12,65	0,002	0,735	0,21	0,33	0	0	0,075	0	591
<i>итого за обед</i>		0,52	24,09	51,8	154,8	612,18	25,26	0,251	0,297	110	12,65	199,3	325,7	80,08	6,624	207,4	0,008	0,181	0,173	
<i>Полдник</i>	Йогурт	0,2	4,2	4,8	24	64,5	0,9	0,03	0,13	0	10	240	94	25	0,1	36	0,03	0,002	0,22	120
<i>итого за полдник</i>		0,2	4,2	4,8	24	64,5	0,9	0,03	0,13	0	10	240	94	25	0,1	36	0,03	0,002	0,22	
<i>Ужин</i>	Макароны с сыром	0,11	5,95	5,1	36,31	181,61	0	0,054	0,031	0	0	108,8	0	0	0,684	0	0	0	0,1	
	Фрукт	0,15	0,56	0,56	13,72	125,8	22,5	0,067	0,045	110	0	36	24,75	40,25	4,95	25,2	0,05	0,001		
	Хлеб пшеничный	0,02	1,76	1,07	16,6	54,66	0	0,005	0	0	0	0,6	0	0	0,48	0	0	0	0	
	Чай с сахаром	0,15	0,78	0,32	29,78	81,75	0,06	0	0,005	0	0	11,82	4,94	4,54	0,52	15,18	0	0	0,24	117
<i>итого за ужин</i>		0,43	9,05	7,05	96,41	443,82	22,56	0,126	0,081	110	0	157,3	29,69	44,79	6,634	40,38	0,05	0,001	0,34	47
<i>Итого за 8 день</i>		1,625	50,91	105,93	355,28	1634,88	54,04	0,577	0,713	220	22,65	769,4	671,1	187,5	19,28	510,3	0,093	0,184	1,416	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества								номер рецептур ы
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
День 9																				
<i>Завтрак</i>	Каша гречневая	0,18	8	5,7	41,72	156,75	0,975	0,049	0,123	0	0	93,81	111,5	2,43	0,239	17,73	0	0	0,3	20
	Батон	0,02	2,37	0,68	16,13	54,4	0	0,033	0,009	0	0	5,7	19,5	3,9	0,036	27,6	0	0	0	116
	Масло сливочное	0,005	0,04	6,63	0,07	33	0	0,006	0	0	0	1,45	0	0	0,015	0	0	0	0	87
	Какао с молоком	0,15	1,01	0,62	21,22	71,37	0,48	0,02	0,08	0	0	60,98	0	0,3	0,08	0,3	0	0	0,115	43
<i>итого за завтрак</i>		0,355	11,42	13,63	79,14	315,52	1,455	0,108	0,212	0	0	161,9	131	6,63	0,37	45,63	0	0	0,415	
<i>Завтрак №2</i>	Сок фруктовый	0,1	0,85	23,19		91	4	0,02	0,02	0	0	14	14	8	2,8	140	0,004	0	0,12	59
<i>итого за завтрак №2</i>		0,1	0,85	23,19	0	91	4	0,02	0,02	0	0	14	14	8	2,8	140	0,004	0	0,12	
<i>Обед</i>	Кукуруза консервированная	0,03		0,24	6,7	20,88	2,4	0,009	0,024	30	0	21	20,5	6,501	0	0	0	0	0	84
	Свекольник со сметаной	0,18	4,3	12,4	10,4	141,3	19,7	0,1	0,08	100	0	136,4	161,8	57,46	1,5	126,3	0,01	0,01	0,31	3
	Каша перловая	0,11	4,93	4,58	34,91	200,59	0	0,048	0,024	0	0	16,45	129,2	16	0,735	68,8	0	0	0,024	25
	Тефтели мясные	0,06	19,21	20,5	1,09	198,99	0	0,08	0,12	0	0	13,28	150,4	27,74	2,472	160,8	0,028	0	0,064	40
	Соус томатный	0,05	1,32	3,88	9,31	41,57	2,4	0,009	0,24	30	0	21	20,5	16,5	0	0	0	0,003	0	40
	Хлеб пшеничный	0,03	2,94	1,79	27,67	81,99	0	0,01	0	0	0	11,5	0	0	0,95	0	0	0	0	34A
	Компот	0,15	0	21,25	85,86	86,85	0,006	0,015	0	0	12,65	0,002	0,735	0,21	0,33	0	0	0,075	0	117
<i>итого за обед</i>		0,61	27,77	64,64	175,94	772,17	24,51	0,271	0,488	160	12,65	219,7	483,1	124,4	5,987	355,9	0,038	0,088	0,398	591
<i>Полдник</i>	Кисломолочный напиток «Снежок»	0,2	4,2	4,8	24	64,5	0,9	0,03	0,13	0	10	240	94	25	0,1	36	0,03	0,002	0,22	119
<i>итого за полдник</i>		0,2	4,2	4,8	24	64,5	0,9	0,03	0,13	0	10	240	94	25	0,1	36	0,03	0,002	0,22	
<i>Ужин</i>	Рыба в омлете	0,08	9,2	5,4	2,9	159,6	1,7	0,28	0,17	350	3,04	126,1	168,8	30,72	0,72	0	0	0,008	0,42	253-80
	Фрукт	0,15	0,56	0,56	13,72	125,8	22,5	0,067	0,045	110	0	36	24,75	40,25	4,95	25,2	0,05	0,001		
	Хлеб пшеничный	0,02	1,76	1,07	16,6	54,66	0	0,005	0	0	0	0,6	0	0	0,48	0	0	0	0	117
	Чай с сахаром и лимоном	0,15	12,9			39,3	4,04	0,09	0,06	0	0	9,9	4,68	3,4	0,36	24,2	0	0	0,12	45
<i>итого за ужин</i>		0,4	24,42	7,03	33,22	379,36	28,24	0,442	0,275	460	3,04	172,6	198,2	74,37	6,51	49,4	0,05	0,009	0,54	
<i>Итого за 9 день</i>		1,665	68,66	113,29	312,3	1622,55	59,1	0,871	1,125	620	25,69	808,2	920,3	238,4	15,77	626,9	0,122	0,099	1,693	

