

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МДОУ № 11  
МДОУ "С.Трасково"  
(Название учреждения)  
Коселова Н.В.  
(подпись, Ф.И.О.)  
« 11 » октября 2024 г.



СОГЛАСОВАНО:  
Начальник ТОУ  
Роспотребнадзора по СК  
в Буденновском районе  
В.В. Пронькин  
« 11 » октября 2024 г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для дошкольных образовательных учреждений  
на осенне-зимний сезон.  
(возрастная категория от 3 до 7 лет)

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АБМО**

## 1 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	P	Fe
<b>завтрак</b>														
181	Каша жидкая молочная манная с сахаром	200/5	6,02	6,22	38,43	233,78	0,06	0,065	0,08	1,00	134,5	25,7	134,08	0,58
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
395	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,85	2,41	14,36	91	-	0,031	0,034	0,92	117,8	11,85	41,02	0,20
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>425</b>	<b>11,32</b>	<b>16,18</b>	<b>67,41</b>	<b>461,01</b>	<b>0,064</b>	<b>0,142</b>	<b>0,146</b>	<b>1,962</b>	<b>262,5</b>	<b>48,35</b>	<b>203</b>	<b>1,28</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4		0,03	0,3	16	16	9	11	0,6
<b>обед</b>														
57	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,46	3,93	10,2	82,01	0,03	0,05	0,05	35,3	45,5	53,37	53,4	1,3
255	Биточек рыбный с соусом красным основным	70/30	9,23	3,31	8,62	101,38	0,026	0,08	2,51	1,68	13,68	34,23	89,04	0,71
321	Гарнир пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,16	0,03	0,14	0,11	21,33	44,59	28,2	86,8	0,98
71	Огурец свежий	50	0,8		2,8	14,4	-	0,02	0,015	5,0	11,5	7,0	21,0	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	8,46	41,28	-	0,023	0,025	0,68	87,23	8,78	30,38	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,14	-	0,05	0,018	-	7,80	10,50	24,90	0,48
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	25	101,6	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	<b>Итого за обед</b>	<b>730</b>	<b>18,64</b>	<b>12,58</b>	<b>90</b>	<b>548,97</b>	<b>0,09</b>	<b>0,36</b>	<b>2,73</b>	<b>64,04</b>	<b>212,5</b>	<b>144,0</b>	<b>309,2</b>	<b>4,29</b>
<b>полдник</b>														
	Печенье	50	5,86	5,94	40,80	240,0	-	-	-	-	-	-	-	-
392	Чай с сахаром	180	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>5,92</b>	<b>5,94</b>	<b>50,79</b>	<b>280,2</b>				<b>0,045</b>	<b>2,23</b>	<b>1,98</b>	<b>3,72</b>	<b>0,37</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1485</b>	<b>36,38</b>	<b>34,7</b>	<b>218,3</b>	<b>1332,58</b>	<b>0,15</b>	<b>0,54</b>	<b>3,17</b>	<b>82,04</b>	<b>493,2 6</b>	<b>203,3 9</b>	<b>526,9 6</b>	<b>6,54</b>

2 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
<b>завтрак</b>														
182	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом	200/5	8	7,95	31,34	228,91	0,063	0,062	0,78	1,0	128,5	23,82	133,2	0,52
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,40	0,003	0,038	0,027	0,035	8,5	9,0	23,3	0,42
2	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,49	3,93	27,56	155,57	0,002	0,051	0,028	0,10	10,9	11,3	29,4	0,87
392	Чай с сахаром	180	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за завтрак	465	16,06	15,3	87,15	550,88	0,086	0,182	1,085	2,035	257,8	59,96	262,4	2,38
<b>2-ой завтрак</b>														
368	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	-	0	0,3	10	16	9	11	0,8
<b>обед</b>														
81	Суп картофельный с горохом	200	4,09	4,28	12,91	106,5	-	0,024	0,034	5	38	14	38,4	1,8
274/ 824	Зраза из говядины с соусом красным основным	70/30	9	12,9	12,7	202,9	0,021	0,08	0,012	3,85	21,97	23,1	110,6	1,13
317	Гарнир макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,012	0,04	0,025	-	12	18	38	0,9
336	Капуста тушеная	50	1,03	1,62	4,7	37,48	-	0,01	0,1	8,55	29	10	27,14	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,023	0,025	0,68	87,23	8,78	30,38	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,035	-	7,80	10,50	24,90	0,48
382	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	111,24	-	0,005	0,01	0,98	14,13	3,02	14,68	0,33
	Итого за обед	730	23,76	23,84	107,31	738,67	0,033	0,277	0,241	19,06	210,1	84,42	284,1	5,19
<b>полдник</b>														
449	Оладьи со сметаной	100/20	5,7	5,76	27,18	11,24	0,027	0,2	1,55	1,03	179	44,25	193,8	1,45
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за полдник	300	5,76	5,76	40,68	51,44	0,027	0,2	1,55	1,075	181,2	46,23	197,5	1,82
	Итого за день	1595	45,98	45,3	244,94	1384,99	0,146	0,659	3,176	32,17	665,1	199,6	755	10,19

### 3 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
<b>завтрак</b>														
215	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,51	157,26	0,19	0,05	0,31	0,15	62,8	10,42	138,9	1,54
50	Икра кабачковая	50	0,7	2,4	4,25	41,4	-	0,04	0,04	3,3	17,08	11,25	27,92	2,9
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	59,39	0,003	0,04	0,03	0,04	8,5	9,0	23,3	0,42
3	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,018	0,031	0,25	0,9	109,9	15,84	76,5	0,57
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>401</b>	<b>12,63</b>	<b>23,64</b>	<b>42,8</b>	<b>434,48</b>	<b>0,197</b>	<b>0,176</b>	<b>0,412</b>	<b>3,577</b>	<b>100,8</b>	<b>43,45</b>	<b>221,7</b>	<b>5,73</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,3	16,0	16,0	9,0	11,0	0,6
<b>обед</b>														
82	Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,15	2,27	13,71	84,00	0,024	0,1	0,75	6,6	26	24	28,4	0,8
305	Котлета из птицы с соусом	70/30	12,07	12,63	12,60	212,0	0,005	0,007	0,10	-	15,2	18,3	110,6	1,45
315	Гарнир каша вязкая перловая	150	3,65	5,37	36,7	210	0,003	0,016	0,53	-	8,7	6,43	55,6	0,39
71	Огурец свежий	50	0,8		2,8	14,4	-	0,02	0,015	5,0	11,5	7,0	21,0	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,023	0,025	0,68	87,23	8,78	30,38	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,035	-	7,80	10,50	24,90	0,48
376	Компот из сухофруктов	180	0,4		25	101,6	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	<b>Итого за обед</b>	<b>730</b>	<b>22,68</b>	<b>20,74</b>	<b>114,18</b>	<b>733,99</b>	<b>0,03</b>	<b>0,22</b>	<b>1,46</b>	<b>12,33</b>	<b>158,6 6</b>	<b>76,99</b>	<b>274,6</b>	<b>3,94</b>
<b>полдник</b>														
	Пряник	50	2,55	1,7	38,8	180,7								
401	Кефир 2,5 % жирности	180	5,22	4,5	7,2	90	0,036	0,072	0,31	1,27	216	25,2	162	0,18
	<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>7,77</b>	<b>6,2</b>	<b>46</b>	<b>270,7</b>	<b>0,036</b>	<b>0,072</b>	<b>0,31</b>	<b>1,27</b>	<b>216</b>	<b>25,2</b>	<b>162</b>	<b>0,18</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1461</b>	<b>43,58</b>	<b>50,58</b>	<b>213,08</b>	<b>1481,57</b>	<b>0,27</b>	<b>0,49</b>	<b>2,48</b>	<b>33,17</b>	<b>491,4 6</b>	<b>145,6 4</b>	<b>658,3</b>	<b>10,4 5</b>

**4 день**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
<b>завтрак</b>														
182	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с сахаром	200/5	6,2	4,80	47,50	258,0	-	0,15	0,08	1,0	11,0	98,1	146,2	3,31
1	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,49	3,93	27,56	155,57	0,002	0,051	0,028	0,10	10,9	11,3	29,4	0,87
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	-	0,031	0,034	0,92	117,8	11,85	41,02	0,20
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>440</b>	<b>11,54</b>	<b>11,14</b>	<b>89,42</b>	<b>504,57</b>	<b>0,002</b>	<b>0,232</b>	<b>0,142</b>	<b>2,02</b>	<b>139,7</b>	<b>121,2</b>	<b>216,6</b>	<b>4,38</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
368	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	-	0	0,3	10	16	9	11	0,8
<b>обед</b>														
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,8	68		0,024	0,034	14,08	32	13,92	30,48	0,48
287/ 824	Тефтеля из говядины с соусом красным основным	70/30	9,28	11,37	11,58	185,77	0,001	0,009	0,047	3,26	22,65	22,65	65,43	1,05
314	Гарнир каша вязкая пшеница	150	4,18	5,01	24	157	0,02	0,03	0,04	-	15,64	21,8	42,81	1,68
54	Икра свекольная	50	1,2	2,3	6,2	50		0,01	0,15	3,36	18,1	23,9	23,2	0,74
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,023	0,025	0,68	87,23	8,78	30,38	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,035	-	7,80	10,50	24,90	0,48
382	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	111,24	-	0,005	0,01	0,98	14,13	3,02	14,68	0,33
	<b>Итого за обед</b>	<b>730</b>	<b>20,18</b>	<b>23,1</b>	<b>99,13</b>	<b>684,0</b>	<b>0,021</b>	<b>0,151</b>	<b>0,341</b>	<b>22,36</b>	<b>197,55</b>	<b>104,6</b>	<b>231,9</b>	<b>4,91</b>
<b>полдник</b>														
460	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,0	0,09	0,06	0,05		9,7	12,20	37,5	0,64
392	Чай с сахаром	180	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>3,6</b>	<b>6,57</b>	<b>37,86</b>	<b>225,2</b>	<b>0,09</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	<b>0,045</b>	<b>11,93</b>	<b>14,18</b>	<b>41,22</b>	<b>1,01</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1500</b>	<b>35,72</b>	<b>41,21</b>	<b>236,21</b>	<b>1457,77</b>	<b>0,113</b>	<b>0,443</b>	<b>0,833</b>	<b>34,43</b>	<b>365,18</b>	<b>249</b>	<b>500,7</b>	<b>11,1</b>

5 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
<b>завтрак</b>														
173	Каша вязкая молочная из хл. «Геркулес» с сахаром	200/5	8,61	9,13	38,23	269,53	0,06	0,065	0,08	1,00	134,5	25,7	134,08	0,58
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,40	0,003	0,038	0,027	0,035	8,5	9,0	23,3	0,42
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
392	Чай с сахаром	180	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>	<b>13,02</b>	<b>16,91</b>	<b>75,27</b>	<b>505,36</b>	<b>0,067</b>	<b>0,149</b>	<b>0,139</b>	<b>1,122</b>	<b>155,4</b>	<b>47,48</b>	<b>189</b>	<b>1,87</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4		0,03	0,3	16	16	9,0	11,0	0,6
<b>обед</b>														
85	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,71	69,80	0,006	0,06	0,042	4,60	18,78	15,96	41,90	0,65
282/8 24	Котлета из говядины с соусом красным основным	70/30	10,78	8,96	12,61	174,2	0,005	0,062	0,026	1,94	11,9	17,88	121,7	2,3
314	Гарнир каша вязкая пшеничная	150	4,18	4,71	26,17	163,8	-	0,045	0,06	-	20,9	24,7	91,3	2,63
50	Икра кабачковая	50	0,7	2,4	4,25	41,4	-	0,025	0,042	3,33	17,08	14,58	27,92	2,92
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,023	0,025	0,68	87,23	8,78	30,38	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,035	-	7,80	10,50	24,90	0,48
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	25	101,6	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	<b>Итого за обед</b>	<b>730</b>	<b>21,35</b>	<b>19,23</b>	<b>101,11</b>	<b>662,79</b>	<b>0,011</b>	<b>0,265</b>	<b>0,23</b>	<b>10,6</b>	<b>165,9</b>	<b>94,38</b>	<b>341,8</b>	<b>9,5</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
237	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	17,76	12,10	18,37	253,0	0,07	0,065	0,03	0,24	241,6	37,8	280,2	0,84
392	Чай с сахаром	180	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>17,82</b>	<b>12,1</b>	<b>28,36</b>	<b>293,2</b>	<b>0,07</b>	<b>0,065</b>	<b>0,03</b>	<b>0,285</b>	<b>243,8</b>	<b>39,78</b>	<b>283,9</b>	<b>1,21</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1580</b>	<b>52,69</b>	<b>48,24</b>	<b>214,84</b>	<b>1503,75</b>	<b>0,148</b>	<b>0,509</b>	<b>0,699</b>	<b>28,00</b>	<b>581,2</b>	<b>190,6</b>	<b>825,7</b>	<b>13,2</b>

**6 день**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
<b>завтрак</b>														
181	Каша жидкая молочная манная с сахаром	200/5	6,02	6,22	38,43	233,78	0,06	0,065	0,08	1,00	134,5	25,7	134,08	0,58
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	-	0,031	0,034	0,92	117,8	11,85	41,02	0,20
	Итого за завтрак	425	11,32	16,18	67,41	461,01	0,064	0,142	0,146	1,962	262,5	48,35	203	1,28
<b>2-ой завтрак</b>														
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4		0,03	0,3	16	16	9	11	0,6
<b>обед</b>														
57	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,46	3,93	10,2	82,01	0,03	0,05	0,05	35,3	45,5	53,37	53,4	1,3
255	Котлета рыбная с соусом красным основным	70/30	9,23	3,31	8,62	101,38	0,026	0,08	2,51	1,68	13,68	34,23	89,04	0,71
321	Гарнир пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,16	0,03	0,14	0,11	21,33	44,59	28,2	86,8	0,98
306	Горошек зеленый консервированный	50	1,60	0,1	3,25	20,3	-	0,05	0,06	5,0	10	10	31	0,35
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,023	0,025	0,68	87,23	8,78	30,38	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,035	-	7,80	10,50	24,90	0,48
376	Компот из сухофруктов	180	0,4		25	101,6		-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за обед	730	20,48	12,52	96,61	581,08	0,056	0,298	2,74	42,71	187,3	143,6	323,7	5,99
<b>полдник</b>														
	Печенье	50	5,86	5,94	40,80	240,0	-	-	-	-	-	-	-	-
392	Чай с сахаром	180	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за полдник	230	5,92	5,94	50,79	280,2				0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за день	1555	37,12	35,66	214,15	1326,44	0,136	0,461	3,24	58,05	528,2	218,2	581,7	8,71

## 7 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
<b>завтрак</b>														
173	Каша вязкая молочная из хл. «Геркулес» с маслом	200/5	8,61	9,13	38,23	269,53	0,06	0,065	0,08	1,00	134,5	25,7	134,08	0,58
	Хлеб пшеничный	25	3,04	0,36	19,88	94,92	0,003	0,038	0,027	0,035	8,5	9,0	23,3	0,42
2	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,49	3,93	27,56	155,57	0,002	0,051	0,028	0,10	10,9	11,3	29,4	0,87
392	Чай с сахаром	180	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>465</b>	<b>14,2</b>	<b>13,42</b>	<b>95,66</b>	<b>560,22</b>	<b>0,065</b>	<b>0,154</b>	<b>0,135</b>	<b>1,18</b>	<b>156,1</b>	<b>47,98</b>	<b>190,5</b>	<b>2,24</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
368	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	-	-	0,3	10	16	9	11	0,8
<b>обед</b>														
82	Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,15	2,27	13,71	84,00	0,024	0,1	0,75	6,6	26	24	28,4	0,8
288	Птица отварная с маслом	70/5	14,94	10,02	0,94	153,7	0,038	0,046	0,054	0,31	15,58	16,82	64,5	2,21
314	Гарнир каша вязкая гречневая	150	4,58	5,46	24,75	166,46	-	0,014	0,019	8,58	27,73	10,33	20,07	0,4
71	Огурец свежий	50	0,8		2,8	14,4	-	0,02	0,015	5,0	11,5	7,0	21,0	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,023	0,025	0,68	87,23	8,78	30,38	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,035	-	7,80	10,50	24,90	0,48
382	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	111,24	-	0,005	0,01	0,98	14,13	3,02	14,68	0,33
	<b>Итого за обед</b>	<b>705</b>	<b>26,59</b>	<b>18,27</b>	<b>92,75</b>	<b>641,79</b>	<b>0,06</b>	<b>0,26</b>	<b>0,91</b>	<b>22,15</b>	<b>189,9</b>	<b>80,45</b>	<b>203,9</b>	<b>4,67</b>
<b>полдник</b>														
449	Оладьи со сметаной	100/20	5,7	5,76	27,18	11,24	0,027	0,2	1,55	1,03	179	44,25	193,8	1,45
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>5,76</b>	<b>5,76</b>	<b>40,68</b>	<b>51,44</b>	<b>0,027</b>	<b>0,2</b>	<b>1,55</b>	<b>1,075</b>	<b>181,2</b>	<b>46,23</b>	<b>197,5</b>	<b>1,82</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1500</b>	<b>47,11</b>	<b>38,03</b>	<b>249</b>	<b>1526,21</b>	<b>0,13</b>	<b>0,41</b>	<b>1,34</b>	<b>33,38</b>	<b>364,3</b>	<b>139,4</b> <b>1</b>	<b>409,1</b> <b>5</b>	<b>8,08</b>

## 8 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	P	Fe
<b>завтрак</b>														
215	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,51	157,26	0,19	0,05	0,31	0,15	62,8	10,42	138,9	1,54
50	Икра кабачковая	50	0,7	2,4	4,25	41,4	-	0,04	0,04	3,3	17,08	11,25	27,92	2,9
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,018	0,031	0,25	0,9	109,9	15,84	76,5	0,57
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>16,78</b>	<b>30,97</b>	<b>36,69</b>	<b>492,66</b>	<b>0,274</b>	<b>0,187</b>	<b>0,732</b>	<b>4,442</b>	<b>220,4</b>	<b>51,69</b>	<b>316,3</b>	<b>6,01</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,3	16	16	9	11	0,6
<b>обед</b>														
81	Суп картофельный с горохом	200	4,09	4,28	12,91	106,5	-	0,025	0,034	5	38	14	38,4	1,76
298	Голубцы ленивые с соусом красным основным	70/30	6,41	4,61	9,78	106,25	0,013	0,035	0,065	8,94	26,25	19,30	77,48	0,71
314	Гарнир каша вязкая перловая	150	4,8	4,83	38,25	215,67	0,024	0,04	0,66	-	17,19	30,26	76,4	0,63
321	Икра свекольная	50	1,2	2,3	6,2	50	-	0,42	0,025	2,8	15,08	20	25,8	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,023	0,025	0,68	87,23	8,78	30,38	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,035	-	7,80	10,50	24,90	0,48
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	25	101,6	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	<b>Итого за обед</b>	<b>730</b>	<b>20,51</b>	<b>16,49</b>	<b>115,51</b>	<b>692,01</b>	<b>0,037</b>	<b>0,593</b>	<b>0,844</b>	<b>17,47</b>	<b>193,8</b>	<b>104,8</b>	<b>277,1</b>	<b>4,72</b>
<b>полдник</b>														
460	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,0	0,09	0,06	0,05		9,7	12,20	37,5	0,64
392	Чай с сахаром	180	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>3,6</b>	<b>6,57</b>	<b>37,86</b>	<b>225,2</b>	<b>0,09</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	<b>0,045</b>	<b>11,93</b>	<b>14,18</b>	<b>41,22</b>	<b>1,01</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1410</b>	<b>41,39</b>	<b>54,03</b>	<b>200,16</b>	<b>1452,27</b>	<b>0,401</b>	<b>0,87</b>	<b>1,926</b>	<b>37,95</b>	<b>442,1</b>	<b>179,7</b>	<b>645,6</b>	<b>12,3</b>

9 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
<b>завтрак</b>														
182	Каша жидкая молочная пшеница с сахаром	200/5	7,96	4,32	36,3	215,92	0,06	0,065	0,08	1,00	134,5	25,7	134,08	0,58
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
392	Чай с сахаром	180	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>425</b>	<b>10,47</b>	<b>11,87</b>	<b>60,91</b>	<b>392,35</b>	<b>0,064</b>	<b>0,111</b>	<b>0,112</b>	<b>1,087</b>	<b>146,9</b>	<b>38,48</b>	<b>165,7</b>	<b>1,45</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
368	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	-	-	0,3	10	16	9	11	0,8
<b>обед</b>														
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,8	68	-	0,024	0,034	14,08	32	13,92	30,48	0,48
305	Котлета из птицы с соусом	70/30	12,07	12,63	12,60	212,0	0,005	0,007	0,10	-	15,2	18,3	110,6	1,45
314	Гарнир каша вязкая пшеничная	150	4,18	4,71	26,17	163,8	-	0,045	0,06	-	20,9	24,7	91,3	2,63
50	Икра кабачковая	50	0,7	2,4	4,25	41,4	-	0,025	0,042	3,33	17,08	14,58	27,92	2,92
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,023	0,025	0,68	87,23	8,78	30,38	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,035	-	7,80	10,50	24,90	0,48
382	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	111,24	-	0,005	0,01	0,98	14,13	3,02	14,68	0,33
	<b>Итого за обед</b>	<b>730</b>	<b>22,47</b>	<b>24,16</b>	<b>100,37</b>	<b>708,43</b>	<b>0,005</b>	<b>0,179</b>	<b>0,306</b>	<b>19,07</b>	<b>194,3</b>	<b>93,8</b>	<b>330,3</b>	<b>8,44</b>
<b>полдник</b>														
	Пряник	50	2,55	1,7	38,8	180,7	-	-	-	-	-	-	-	-
401	Кефир 2,5 % жирности	180	5,22	4,5	7,2	90	0,036	0,072	0,31	1,27	216	25,2	162	0,18
	<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>7,77</b>	<b>6,2</b>	<b>46</b>	<b>270,7</b>	<b>0,036</b>	<b>0,072</b>	<b>0,31</b>	<b>1,27</b>	<b>216</b>	<b>25,2</b>	<b>162</b>	<b>0,18</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1485</b>	<b>41,11</b>	<b>42,63</b>	<b>217,08</b>	<b>1415,48</b>	<b>0,105</b>	<b>0,362</b>	<b>1,028</b>	<b>31,43</b>	<b>573,3</b>	<b>166,5</b>	<b>669,0</b>	<b>10,9</b>

10 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	P	Fe
<b>завтрак</b>														
173	Каша рисовая вязкая молочная с сахаром	200/5	4,05	0,49	33,87	156,0	-	0,04	0,02	-	17,8	17,5	140,8	0,81
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
392	Чай с сахаром	180	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за завтрак	425	6,56	8,04	58,48	332,43	0,004	0,086	0,052	0,087	30,23	30,28	172,4	1,68
<b>2-ой завтрак</b>														
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,3	16	16	9	11	0,6
<b>обед</b>														
76	Суп картофельный с перловой крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	0,02	0,048	0,052	6,2	26	27,42	68,2	1
282/8 24	Шницель из говядины с соусом красным основным	70/30	10,78	8,96	12,61	174,2	0,005	0,062	0,026	1,94	11,9	17,88	121,7	2,3
317	Гарнир макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,012	0,04	0,025	-	12	18	38	0,9
71	Огурец свежий	50	0,8		2,8	14,4	-	0,02	0,015	5,0	11,5	7,0	21,0	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,023	0,025	0,68	87,23	8,78	30,38	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,035	-	7,80	10,50	24,90	0,48
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	25	101,6	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за обед	730	22,85	16,22	101,66	643,95	0,04	0,24	0,18	13,87	158,6	91,56	307,9	5,5
<b>полдник</b>														
238	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	17,76	12,10	18,37	253,0	0,07	0,065	0,03	0,24	241,6	37,8	280,2	0,84
392	Чай с сахаром	180	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за полдник	300	5,92	5,94	50,79	280,2				0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за день	1555	35,83	30,2	221,03	1298,98	0,04	0,36	0,53	30,00	207,1	132,8	495,0	8,15
	Итого: за 10 дней	15126	416,91	420,58	2228,79	14180	1,64	5,11	18,43	400,6 1	4711, 22	1824, 86	6067, 13	99,62
	Среднедневное значение	1512,6	41,69	42,06	222,88	1418,00	0,16	0,51	1,84	40,06	471,1 2	182,4 9	606,7 1	9,96

