

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ №11
Проспект в Праскове
(Название учреждения)
Маст. Васякова Н.В.
(подпись, Ф.И.О.)
«01» октября 2024 г.



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

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для дошкольных образовательных учреждений
на осенне-зимний сезон.
(возрастная категория от 1,5 до 3 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 ₁	В ₂	С	Са	Mg	Р	Fe
завтрак														
181	Каша жидкая молочная манная с сахаром	150/5	4,52	4,67	28,82	175,34	0,05	0,05	0,06	0,75	100,88	19,28	100,56	0,44
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	150	2,38	2,01	11,97	75,83	-	0,03	0,03	0,77	98,17	9,88	34,18	0,17
	Итого за завтрак	345	9,35	14,23	55,41	387,4	0,054	0,126	0,122	1,562	209,3	39,96	162,6	1,11
2-ой завтрак														
399	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,4	-	0,03	0,30	16,0	16,0	9,0	11,0	0,6
обед														
57	Борщ из св. капусты с картофелем	180	1,31	3,54	9,2	73,90	0,03	0,05	0,05	31,77	40,95	48,03	48,06	1,17
255	Биточек рыбный с соусом красным основным	60/30	7,65	6,08	5,37	106,97	0,024	0,072	2,16	3,498	35,7	71,49	76,98	1,31
321	Гарнир пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,34	109,73	0,02	0,11	0,09	17,06	35,67	22,56	69,44	0,78
71	Огурцы свежие	40	0,64	-	2,24	11,52	56,8	0,016	4	-	5,6	9,2	16,8	0,24
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46		0,035	0,3		5,2	7	16,6	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	-	20,83	84,64	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за обед	620	15,9	13,94	76,62	495,42	56,87	0,353	6,6	52,37	128,5	163,7	248,3	4,93
полдник														
	Печенье	40	3,91	3,96	27,20	160,07	-	-	-	-	-	-	-	-
392	Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за полдник	190	3,95	3,96	34,19	188,07	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за день	1255	29,7	32,13	176,32	1113,29	56,93	0,51	7,02	69,97	355,7	205,3	414,0	6,95

2 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Р	Fe
завтрак														
182	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом	150/5	6,0	5,96	23,51	171,68	0,05	0,05	0,06	0,75	100,88	19,28	100,56	0,44
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,40	-	0,07	0,63	-	10,83	14,58	34,58	0,67
2	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,49	3,93	27,56	155,57	0,03	3,93	27,56	155,6	0,002	0,051	0,028	0,10
392	Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за завтрак	385	13,54	12,84	76,46	475,65	0,08	4,05	28,31	156,3	113,5	35,56	138,2	1,52
2-ой завтрак														
	Яблоко свежее	100	0,38	0,38	9,26	42,50		0,03	0,28	15,11	15,11	8,50	10,39	0,57
обед														
81	Суп картофельный с горохом	180	3,68	3,85	11,62	95,85	-	0,22	0,18	4,50	34,20	27,00	34,56	1,62
274/ 824	Зразы, рубленые из говядины с соусом	60/30	7,71	11,06	10,89	173,94	0,02	0,07	1,64	3,30	18,83	19,80	94,80	0,97
317	Гарнир макароны отварные	120	4,56	4,94	21,82	150,0	0,01	0,03	0,02	-	9,60	14,40	30,40	0,72
336	Капуста тушеная	40	0,83	1,30	3,77	30,06	-	0,01	0,08	6,84	23,20	8,00	21,66	0,32
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46		0,035	0,3		5,2	7	16,6	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
382	Кисель из сока	150	0,43	0,05	22,65	92,77	-	0,01	0,01	0,82	11,78	2,52	12,24	0,28
	Итого за обед	620	20,73	21,68	93,39	651,28	0,03	0,445	2,23	15,46	106,4	82,52	227,6	5,03
полдник														
449	Оладьи со сметаной	80/15	5,17	3,49	28,23	165,00	0,02	0,15	0,15	0,78	130,96	34,04	146,28	1,16
392	Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за полдник	245	5,21	3,49	35,22	193	0,02	0,15	0,15	0,82	132,82	35,69	149,38	1,47
	Итого за день	1350	39,86	38,39	214,33	1362,43	0,13	4,67	30,97	187,7 5	367,9 1	162,2 7	525,7 0	8,59

3 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Р	Fe
завтрак														
215	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,51	157,0	0,19	0,05	0,31	0,15	62,8	10,4	138,6	1,54
50	Икра кабачковая	40	0,56	1,92	3,4	33,12	-	0,03	0,03	2,64	13,66	9,00	22,34	2,32
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
	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
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	-	-	0,06	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за завтрак	335	12,47	23,16	38,95	413,75	0,20	0,16	0,40	2,91	97,02	40,85	215,2	5,09
2-ой завтрак														
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,30	16,0	16,0	9,0	11,0	0,6
обед														
82	Суп картофельный с лапшой домашней	180	1,94	2,04	12,34	75,60	0,02	0,07	0,68	5,94	23,40	21,60	25,56	0,72
305	Котлеты из птицы с соусом красным основ	60/30	9,2	8,29	9,33	148,73	0,02	0,41	0,08	0,44	10,5	14,0	80,3	0,95
314	Каша вязкая перловая	120	3,84	3,86	30,6	172,54	0	0	0,53		13,75	24,21	61,12	0,5
71	Огурцы свежие	40	0,64	-	2,24	11,52	56,8	0,016	4	-	5,6	9,2	16,8	0,24
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46		0,035	0,3		5,2	7	16,6	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	-	20,83	84,64	0,07	0,08	1,69	12,75	6,75	9,00	1,65	0,07
	Итого за обед	620	19,47	14,67	97,98	601,69	56,91	0,68	7,28	19,13	68,8	88,81	219,4	3,6
полдник														
	Пряник	40	2,04	1,36	31,04	144,56	-	-	-	-	-	-	-	-
401	Кефир 2,5% жирности	150	4,35	3,75	6,0	75	0,03	0,06	0,255	1,06	180	21	135	0,15
	Итого за полдник	190	6,39	5,11	37,04	219,56	0,03	0,06	0,255	1,06	180	21	135	0,15
	Итого за день	1245	38,83	42,94	184,07	1277,4	57,14	0,93	8,24	39,1	361,8 2	150,6 6	569,6 7	9,44

4 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	P	Fe
завтрак														
182	Каша жидкая мол. из гречневой крупы с сахаром	150/5	4,65	3,60	35,63	193,50	-	0,11	0,06	0,75	8,25	73,58	109,65	2,48
2	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,49	3,93	27,56	155,57	0,03	3,93	27,56	155,5	0,002	0,051	0,028	0,10
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	69,88	-	0,03	0,03	0,77	98,17	9,88	34,18	0,17
	Итого за завтрак	360	9,48	9,53	73,82	418,95	0,03	4,07	27,65	157,0	106,4	83,51	143,8	2,75
2-ой завтрак														
368	Яблоко свежее	100	0,38	0,38	9,26	42,50		0,03	0,28	15,11	15,11	8,50	10,39	0,57
обед														
67	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,51	6,15	61,20	0,02	0,03	12,67	7,20	12,53	27,43	0,43	0,02
287/ 824	Тефтеля из говядины с соусом красным основным	60/30	8,0	9,81	10,27	161,37	0,003	0,048	2,04	2,52	17,61	17,916	90,126	0,81
314	Гарнир каша вязкая пшеничная	120	3,36	4,01	19,15	126,0	0,00	0,01	0,43	-	6,96	5,15	44,47	0,31
54	Икра свекольная	40	0,96	1,84	5,0	40,0	-	0,01	0,12	2,69	14,48	19,11	18,56	0,59
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46		0,035	0,3		5,2	7	16,6	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
382	Кисель из сока	150	0,43	0,05	22,65	92,77	-	0,01	0,01	0,82	11,78	2,52	12,24	0,28
	Итого за обед	620	17,53	19,7	85,86	590	0,02	0,21	15,57	13,23	72,16	82,93	199,83	3,13
полдник														
460	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,0	0,09	0,06	0,05	-	9,7	12,2	37,5	0,64
392	Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за полдник	200	3,58	6,57	34,86	213	0,09	0,06	0,05	0,04	11,56	13,85	40,6	0,95
	Итого за день	1280	30,97	36,18	203,8	1264,45	0,14	4,37	43,55	185,47	205,25	188,79	394,68	7,4

5 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Р	Fe
завтрак														
173	Каша вязкая молочная из хл. «Геркулес с сахаром	150/5	6,46	4,13	32,39	192,53	0,05	0,05	0,06	0,75	100,88	19,28	100,56	0,44
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,40	-	0,07	0,63	-	10,83	14,58	34,58	0,67
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	150/7	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за завтрак	370	10,85	11,91	66,43	416,16	0,05	0,17	0,72	0,83	123,7	46,31	166,1	1,92
2-ой завтрак														
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,30	16,0	16,0	9,0	11,0	0,6
обед														
85	Суп картофельный с клецками	180	2,21	3,0	12,2	84,64	0,005	0,05	0,38	4,2	16,90	14,36	37,71	0,59
282/8 24	Котлета из говядины с соусом красным основным	60/30	9,14	7,5	10,42	145,74	0,00	0,05	0,02	1,66	10,20	15,33	104,31	1,97
314	Гарнир каша вязкая пшеничная	120	3,19	3,40	19,64	122,4	0,002	0,01	0,43	-	6,96	5,15	44,47	0,31
50	Икра кабачковая	40	0,56	1,92	3,4	33,12	-	0,02	0,03	2,66	13,66	11,66	22,34	2,34
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46		0,035	0,3		5,2	7	16,6	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	-	20,83	84,64	0,07	0,08	1,69	12,75	6,75	9,00	1,65	0,07
	Итого за обед	620	18,95	16,3	89,13	579,2	0,08	0,32	2,85	21,27	63,27	66,3	244,4	6,4
полдник														
237	Запеканка из творога с молоком сгущенным	80/20	15,4	8,70	24,34	237,26	0,056	0,052	0,30	0,88	193,3	30,2	230,5	0,67
392	Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за полдник	250	15,44	8,7	31,33	265,26	0,06	0,05	0,3	0,92	195,1	31,85	233,6	0,98
	Итого за день	1340	45,74	36,91	196,99	1303,02	0,19	0,57	4,17	39,02	398,2	144,4	644,2	9,9

6 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	P	Fe
завтрак														
181	Каша жидкая молочная манная с сахаром	150/5	4,52	4,67	28,82	175,34	0,05	0,05	0,06	0,75	100,88	19,28	100,56	0,44
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	0,004	0,046	0,03	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,01	11,97	75,83	-	0,03	0,03	0,77	98,17	9,88	34,18	0,17
	Итого за завтрак	345	9,35	14,23	55,41	387,4	0,054	0,126	0,12	1,56	209,2	39,96	162,6	1,11
2-ой завтрак														
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,30	16,0	16,0	9,0	11,0	0,6
обед														
57	Борщ из св. капусты с картофелем	180	1,31	3,54	9,2	73,90	0,03	0,05	0,05	31,77	40,95	48,03	48,06	1,17
255	Котлета рыбная с соусом красным основным	60/30	7,65	6,08	5,37	106,97	0,024	0,072	2,16	3,498	35,7	71,49	76,98	1,31
321	Гарнир пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,34	109,73	0,02	0,11	0,09	17,06	35,67	22,56	69,44	0,78
306	Горошек зеленый консервированный	40	1,28	0,08	2,6	16,24		0,04	0,05	4	8	8	24,8	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46		0,035	0,3		5,2	7	16,6	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	-	20,83	84,64	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за обед	620	16,54	14,02	76,98	500,14	0,074	0,377	2,65	56,37	130,98	162,53	256,38	4,97
полдник														
	Печенье	40	3,91	3,96	27,20	160,07	-	-	-	-	-	-	-	-
392	Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за полдник	190	3,95	3,96	34,19	188,07	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за день	1310	31,6	31,74	177,71	1122,94	0,15	0,71	3,25	75,48	585,36	246,41	599,48	8,01

7 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	P	Fe
завтрак														
173	Каша вязкая молочная из хл. «Геркулес» с маслом	150/5	6,47	7,83	28,68	211,07	0,05	0,05	0,06	0,75	100,88	19,28	100,56	0,44
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,40	-	0,07	0,63	-	10,83	14,58	34,58	0,67
2	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,49	3,93	27,56	155,57	0,03	3,93	27,56	155,5	0,002	0,051	0,028	0,10
397	Чай с сахаром	150/7	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за завтрак	385	10,90	11,99	75,66	454,04	0,08	4,05	28,25	156,4	113,6	35,56	138,3	1,52
2-ой завтрак														
368	Яблоко свежее	100	0,38	0,38	9,26	42,50		0,03	0,28	15,11	15,11	8,50	10,39	0,57
обед														
82	Суп картофельный с лапшой домашней	180	1,94	2,04	12,34	75,60	0,02	0,07	0,68	5,94	23,40	21,60	25,56	0,72
288	Птица отварная, с маслом	60/5	12,81	8,59	0,81	131,74	0,03	0,04	6,00	0,24	12,02	12,98	168,0	1,71
314	Каша вязкая гречневая	120	3,66	4,0	16,42	116,4	0,01	0,13	1,23	-	19,85	25,53	87,36	1,95
71	Огурцы свежие	40	0,64	-	2,24	11,52	56,8	0,016	4	-	5,6	9,2	16,8	0,24
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46		0,035	0,3		5,2	7	16,6	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
382	Кисель из сока	150	0,43	0,05	22,65	92,77	-	0,01	0,01	0,82	11,78	2,52	12,24	0,28
	Итого за обед	595	23	15,16	77,1	536,69	56,86	0,37	12,22	7	81,45	82,63	343,9 6	6,02
полдник														
449	Оладьи со сметаной	80/15	5,17	3,49	28,23	165,00	0,02	0,15	0,15	0,78	130,96	34,04	146,28	1,16
392	Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за полдник	245	5,21	3,49	35,22	193	0,02	0,15	0,15	0,82	132,82	35,69	149,38	1,47
	Итого за день	1325	39,49	31,02	197,24	1226,23	56,96	4,60	40,9	178,5	212,0	128,3	495,7	8,42

8 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Р	Fe
завтрак														
215	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,51	157,0	0,19	0,05	0,31	0,15	62,8	10,4	138,6	1,54
50	Икра кабачковая	40	0,56	1,92	3,4	33,12	-	0,03	0,03	2,64	13,66	9,00	22,34	2,32
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	59,39	-	0,07	0,63	-	10,83	14,58	34,58	0,67
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
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	-	-	0,06	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за завтрак	335	15,58	25,88	44,92	474,74	0,19	0,20	1,06	2,87	99,35	46,43	226,5	5,34
2-ой завтрак														
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,30	16,0	16,0	9,0	11,0	0,6
обед														
81	Суп картофельный с горохом	180	3,68	3,85	11,62	95,85	-	0,22	0,18	4,50	34,20	27,00	34,56	1,62
298	Голубцы ленивые с соусом	60/30	5,50	3,95	8,40	91,15	0,11	0,03	0,56	7,66	22,50	16,54	66,41	0,61
314	Каша вязкая перловая	120	3,84	3,86	30,6	172,536	0	0	0,53		13,75	24,21	61,12	0,5
54	Икра свекольная	40	0,96	1,84	5,0	40,0	-	0,01	0,12	2,69	14,48	19,11	18,56	0,59
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46		0,035	0,3		5,2	7	16,6	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	-	20,83	84,64	0,07	0,08	1,69	12,75	6,75	9,00	1,65	0,07
	Итого за обед	620	17,83	13,98	99,09	592,84	0,18	0,45	3,38	27,60	100,4 8	106,6 6	216,3 0	4,51
полдник														
460	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,0	0,09	0,06	0,05	-	9,7	12,2	37,5	0,64
392	Чай с сахаром	150/7	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,05	2,48	2,20	4,13	0,41
	Итого за полдник	200	3,58	6,57	34,86	213	0,09	0,06	0,05	0,05	12,18	14,4	41,63	1,05
	Итого за день	1255	37,49	46,43	188,97	1322,98	0,46	0,73	4,79	46,52	228,0 1	167,4 9	484,4 5	11,5

9 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Р	Fe
завтрак														
182	Каша жидкая молочная пшеничная с сахаром	150/5	6,06	3,24	28,48	167,32	0,05	0,05	0,06	0,75	100,88	19,28	100,56	0,44
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	150	0,04	-	6,99	28	-	0,03	0,03	0,77	98,17	9,88	34,18	0,17
	Итого за завтрак	345	8,55	10,79	50,09	331,55	0,054	0,126	0,122	1,562	209,2	39,96	162,6	1,11
2-ой завтрак														
368	Яблоко свежее	100	0,38	0,38	9,26	42,50		0,03	0,28	15,11	15,11	8,50	10,39	0,57
обед														
67	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,51	6,15	61,20	0,02	0,03	12,67	7,20	12,53	27,43	0,43	0,02
305	Котлеты из птицы с соусом красным основ	60/30	9,2	8,29	9,33	148,73	0,02	0,41	0,08	0,44	10,5	14,0	80,3	0,95
314	Гарнир каша вязкая пшеничная	120	3,19	3,40	19,64	122,4	0,00	0,01	0,43	-	6,96	5,15	44,47	0,31
50	Икра кабачковая	40	0,56	1,92	3,4	33,12	-	0,03	0,03	2,64	13,66	9,00	22,34	2,32
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46		0,035	0,3		5,2	7	16,6	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
382	Кисель из сока	150	0,43	0,05	22,65	92,77	-	0,01	0,01	0,82	11,78	2,52	12,24	0,28
	Итого за обед	620	18,16	17,65	83,81	566,88	0,04	0,60	13,52	11,10	64,23	68,90	193,7 8	5,00
полдник														
	Пряник	40	2,04	1,36	31,04	144,56	-	-	-	-	-	-	-	-
4001	Кефир 2,5% жирности	150	4,35	3,75	6,0	75,00	0,03	0,06	0,255	1,06	180	21	135	0,15
	Итого за полдник	190	6,39	5,11	37,04	219,56	0,03	0,06	0,255	1,06	180	21	135	0,15
	Итого за день	1255	33,48	33,93	180,2	1160,49	0,12	0,81	14,18	28,83	468,5 9	138,3 6	501,8 1	6,83

10 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	P	Fe
завтрак														
174	Каша вязкая молочная рисовая с сахаром	150/5	4,46	5,17	32,63	194,89	0,05	0,05	0,06	0,75	100,88	19,28	100,56	0,44
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	1	3,93	27,56	155,5	0,002	0,051	0,028	0,10
392	Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за завтрак	345	6,95	12,72	54,24	359,12	1,05	3,98	27,62	156,3	102,7	20,98	103,6	0,85
2-ой завтрак														
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,30	16,0	16,0	9,0	11,0	0,6
обед														
80	Суп картофельный с перловой крупой	180	1,81	2,02	12,24	74,34	0,02	0,04	0,05	5,58	23,40	24,68	61,38	0,90
282/8 24	Шницель из говядины с соусом красным основным	60/30	9,14	7,5	10,42	145,74	0,00	0,05	0,02	1,66	10,20	15,33	104,31	1,97
317	Гарнир макароны отварные	120	4,56	4,94	21,82	150,0	0,01	0,03	0,02	-	9,60	14,40	30,40	0,72
71	Огурцы свежие	40	0,64	-	2,24	11,52	56,8	0,016	4	-	5,6	9,2	16,8	0,24
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46		0,035	0,3		5,2	7	16,6	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	-	20,83	84,64	0,07	0,08	1,69	12,75	6,75	9,00	1,65	0,07
	Итого за обед	620	20	14,94	90,19	574,9	56,9	0,32	6,08	19,99	64,35	83,41	248,5	5,02
полдник														
238	Запеканка из творога с молоком сгущенным	80/20	15,4	8,70	24,34	237,26	0,056	0,052	0,30	0,88	193,3	30,2	230,5	0,67
392	Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за полдник	250	15,44	8,7	31,33	265,26	0,06	0,05	0,3	0,92	195,1	31,85	233,6	0,98
	Итого за день	1315	42,89	36,36	185,86	1241,68	58,01	4,38	34,3	193,2 7	378,2 5	136,2 4	585,8 3	7,45
	Итого: за 10 дней	12930	370,05	366,03	1905,49	12394,9	230,2 3	22,28 1	191,3 7	1043, 96	3561, 15	1668, 36	5215, 67	84,4 9
	Среднедневное значение	1293	37,01	36,60	190,55	1239,49	23,02	2,23	19,14	104,4 0	356,1 2	166,8 4	521,5 7	8,45