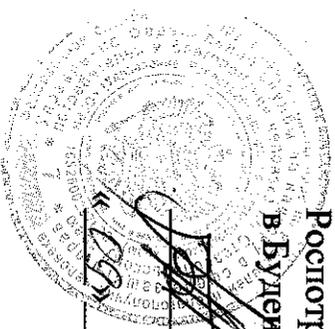


УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ ДСН № 5  
Г. Буденновска

(подпись: ФИО)

Г.Ю. Тульникова

«09» 01 2024 г.



СОГЛАСОВАНО:  
Начальник ТОУ  
Роспотребнадзора по СК  
в Буденновском районе

В.В. Пронькин

«09» 01 2024 г.

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для дошкольных образовательных учреждений

на зимне-весенний 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	Мг	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	Яблоко свежие	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 квашеным 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		
70	Огурцы консервированные	50	0,4	0,1	1,6	9	-	0,042	0,042	4,17	20,83	8,33	16,7	1,0		
	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		
	Итого за обед	730	18,24	12,68	88,8	543,57	0,086	0,385	2,755	63,21	221,9	145,4	304,9	4,99		
<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	1485	35,98	34,8	217,1	1327,18	0,15	0,557	3,201	81,21	502,6	204,7	522,7	7,24		

№	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	Мг	Р	Fe			
завтрак																	
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			
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			
	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			
2-ой завтрак																	
368	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	-	0	0,3	10	16	9	11	0,8			
обед																	
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	Зрза 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 натURALьного	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			
ПОЛДНИК																	
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	237,6	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	1571,15	0,146	0,659	3,176	32,17	665,1	199,6	755	10,19			

№	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	Мг	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				
392	Чай с сахаром	180	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37				
	Итого за завтрак	401	12,63	23,64	42,8	434,48	0,197	0,176	0,412	3,577	100,8	43,45	221,7	5,73				
<b>2-ой завтрак</b>																		
399	Яблоко свежее	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				
70	Огурцы консервированные	50	0,4	0,1	1,6	9	-	0,04	0,04	4,17	20,83	8,33	16,7	1,0				
	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	22,28	20,84	112,98	728,59	0,032	0,236	1,48	11,5	168,0	78,32	270,3	4,64				
<b>ПОЛДИК</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				
	Итого за полдник	230	7,77	6,2	46	270,7	0,036	0,072	0,31	1,27	216	25,2	162	0,18				
	Итого за день	1461	43,18	211,88	1476,17	0,265	0,514	2,502	32,34	500,8	156,0	665,0	11,15	212				

## 4 ДЕНЬ

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг						Мин. в-ва мг				
			белки	жиры	углеводы		A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Ca	Mg	P	Fe			
завтрак																	
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			
	Итого за завтрак	440	11,54	11,14	89,42	504,57	0,002	0,232	0,142	2,02	139,7	121,2	216,6	4,38			
2-ой завтрак																	
368	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	-	0	0,3	10	16	9	11	0,8			
обед																	
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	Тефтели 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 пшеничная	150	4,18	5,01	24	157	0,02	0,03	0,04	-	15,64	21,8	42,81	1,68			
54	Якра 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 ягодного	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	20,18	23,1	99,13	684,0	0,021	0,151	0,341	22,36	197,55	104,6	231,9	4,91			
полдник																	
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			
	Итого за полдник	230	3,6	6,57	37,86	225,2	0,09	0,06	0,05	0,045	11,93	14,18	41,22	1,01			
	Итого за день	1500	35,72	41,21	236,21	1457,77	0,113	0,443	0,833	34,43	365,18	249	500,7	11,1			

## 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	Мг	Р	Fe			
завтрак																	
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			
	Итого за завтрак	450	13,02	16,91	75,27	505,36	0,067	0,149	0,139	1,122	155,4	47,48	189	1,87			
2-ой завтрак																	
399	Яблоки свежие	100	0,5	-	10,1	42,4		0,03	0,3	16	16	9,0	11,0	0,6			
обед																	
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			
	Итого за обед	730	21,35	19,23	101,11	662,79	0,011	0,265	0,23	10,6	165,9	94,38	341,8	9,5			
ПОЛДНИК																	
238	Запеканка из творога с молоком стуженным	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	17,82	12,1	28,36	293,2	0,07	0,065	0,03	0,285	243,8	39,78	283,9	1,21			
	Итого за день	1580	52,69	48,24	214,84	1503,75	0,148	0,509	0,699	28,00	581,2	190,6	825,7	13,2			

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг			Мин. в-ва мг							
			белки	жиры	углеводы		A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Ca	Mg	P	Fe			
завтрак																	
181	Каша жидкая молочная	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			
	Манная с сахаром																
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			
	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			
395	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			
2-ой завтрак																	
399	Блюда Свежие	100	0,5	-	10,1	42,4		0,03	0,3	16	16	9	11	0,6			
обед																	
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			
полдник																	
449	Оладьи со сметаной	100/20	5,7	5,76	30,69	197,4	0,009	0,014	0,081	0,5	56,94	8,28	44,65	0,5			
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	5,76	5,76	40,68	237,6	0,009	0,014	0,081	0,545	59,17	10,26	48,37	0,87			
	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			

№	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	Мг	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 колбасой	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	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	-	-	0,3	10	16	9	11	0,8		
<b>обед</b>																
	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		
70	Огурцы консервированные	50	0,4	0,1	1,6	9	-	0,042	0,042	4,17	20,83	8,33	16,7	1,0		
	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>26,19</b>	<b>18,37</b>	<b>91,55</b>	<b>636,39</b>	<b>0,062</b>	<b>0,28</b>	<b>0,935</b>	<b>21,32</b>	<b>199,3</b>	<b>81,78</b>	<b>199,6</b>	<b>5,37</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>1500</b>	<b>46,71</b>	<b>38,13</b>	<b>247,8</b>	<b>1520,81</b>	<b>0,127</b>	<b>0,434</b>	<b>1,37</b>	<b>32,55</b>	<b>373,6</b>	<b>140,7</b>	<b>404,9</b>	<b>8,78</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	Мг	Р	Fe		
завтрак																
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		
	Итого за завтрак	350	16,78	30,97	36,69	492,66	0,274	0,187	0,732	4,442	220,4	51,69	316,3	6,01		
2-ой завтрак																
399	Яблоко Свежие	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,3	16	16	9	11	0,6		
обед																
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 квашеным 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		
	Итого за обед	730	20,51	16,49	115,51	692,01	0,037	0,593	0,844	17,47	193,8	104,8	277,1	4,72		
полдник																
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		
	Итого за полдник	230	3,6	6,57	37,86	225,2	0,09	0,06	0,05	0,045	11,93	14,18	41,22	1,01		
	Итого за день	1410	41,39	54,03	200,16	1452,27	0,401	0,87	1,926	37,95	442,1	179,7	645,6	12,3		

9 ЛЕНЬ

№	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	Мг	Р	Fe		
<b>завтрак</b>																	
182	Каша жидкая молочная пшениная 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			
	Итого за завтрак	425	10,47	11,87	60,91	392,35	0,064	0,111	0,112	1,087	146,9	38,48	165,7	1,45			
<b>2-ой завтрак</b>																	
368	Яблоки свежие	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			
	Итого за обед	730	22,47	24,16	100,37	708,43	0,005	0,179	0,306	19,07	194,3	93,8	330,3	8,44			
<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			
	Итого за полдник	230	7,77	6,2	46	270,7	0,036	0,072	0,31	1,27	216	25,2	162	0,18			
	Итого за день	1485	41,11	42,63	217,08	1415,48	0,105	0,362	1,028	31,43	573,3	166,5	669,0	10,9			

№ Прием пищи. Периоды времени. Энерг. Витамины мг Мин. В-ва мг

Наименование блюда Порции Белки Жиры Углеводы (ккал) А В<sub>1</sub> В<sub>2</sub> С Са Mg P Fe

№	Наименование блюда	Порции	Периоды времени																						
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	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	Яблока свежие	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	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											
70	Огурцы консервированные	50	0,4	0,1	1,6	9	-	0,042	0,042	4,17	20,83	8,33	16,7	1,0											
	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	22,64	16,3	101,94	645,21	0,037	0,272	0,245	12,36	85,96	91,11	289,8	6,37											
<b>полдник</b>																									
238	Запеканка из творога с молоком сушеным	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	35,62	30,28	221,31	1300,24	0,041	0,388	0,597	28,49	134,4	132,4	476,9	9,02											
	Итого: за 10 дней	15126	415,50	582,16	3489,76	12875,36	1,88	7,19	48,41	865,1	4322	2346	5393	303,44											
	Среднедневное значение	1512,6	41,55	58,22	348,98	1287,54	0,19	0,72	4,84	86,51	432,2	234,6	539,3	30,34											