

## Десятидневное меню: Ясли 10.5 - 30.09.2024-11.10.2024

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
	<b>День 1</b>														
	<b>Завтрак</b>														
264	1. каша вязкая манная молочная	150	4,692	5,155	27,001	174,188	0,065	0,01	1,064	0,021	0,03	0,341	96,113	89,734	14,867
	2. чай с сахаром	150			6,916	27,651						0,021	0,139		
	3. бутерброд с маслом	40/10	2,918	9,346	19,72	175,688	0,152	0,085		0,07	0,1	13,6	10,2	28	6,8
	<b>Всего:</b>	<b>350</b>	<b>7,61</b>	<b>14,501</b>	<b>53,637</b>	<b>377,527</b>	<b>0,217</b>	<b>0,095</b>	<b>1,064</b>	<b>0,091</b>	<b>0,13</b>	<b>13,962</b>	<b>106,451</b>	<b>117,734</b>	<b>21,667</b>
	<b>2й Завтрак</b>														
	1. Яблоко	60	0,246	0,246	6,037	25,133	0,018	0,012	6,16	0,018	0,339	1,355	9,24	6,776	5,544
	<b>Всего:</b>	<b>60</b>	<b>0,246</b>	<b>0,246</b>	<b>6,037</b>	<b>25,133</b>	<b>0,018</b>	<b>0,012</b>	<b>6,16</b>	<b>0,018</b>	<b>0,339</b>	<b>1,355</b>	<b>9,24</b>	<b>6,776</b>	<b>5,544</b>
	<b>Обед</b>														
	1. Огурец свежий порционный	20	0,152	0,019	0,475	2,66	0,006	0,008	1,9			0,171	4,37	7,98	2,66
81	2. суп картофельный с бобовыми (горох)	180	5,827	7	23,362	182,238	0,279	0,082	11,86	0,959	0,03	2,201	34,83	96,44	39,352
85	3. котлета мясная	60	17,519	11,664	11,976	223,544	0,167	0,227	1,22	0,025	0,222	6,328	39,331	213,25	30,396
45	4. макаронные изделия отварные с маслом	90	3,863	2,882	25,813	147,13	0,063	0,015		0,021	0,03	0,592	7,33	32,79	5,92
25	5. Соус красный основной	30	0,728	2,07	4,358	39,203	0,016	0,011	1,722	0,276		0,165	3,496	9,079	3,557
	6. лимонный напиток	150	0,073	0,081	7,208	30,162	0,003	0,002	3,24			0,069	3,379	1,782	0,972
6	7. Хлеб ржаной	36	2,196	0,396	12,024	62,64	0,151	0,061				1,404	25,2	44,28	16,92
	<b>Всего:</b>	<b>566</b>	<b>30,358</b>	<b>24,111</b>	<b>85,216</b>	<b>687,576</b>	<b>0,684</b>	<b>0,406</b>	<b>19,942</b>	<b>1,281</b>	<b>0,282</b>	<b>10,931</b>	<b>117,936</b>	<b>405,601</b>	<b>99,777</b>
	<b>Полдник</b>														
	1. ватрушка с повидлом	50	4,531	5,569	47,952	257,75	0,077	0,092	0,569	0,032	0,01	1,043	51,063	74,495	12,141
53	2. Молоко кипяченое	120	3,36	3,84	5,64	72	0,048		1,68			0,12	143,28	107,52	16,44
	<b>Всего:</b>	<b>170</b>	<b>7,891</b>	<b>9,409</b>	<b>53,592</b>	<b>329,75</b>	<b>0,125</b>	<b>0,092</b>	<b>2,249</b>	<b>0,032</b>	<b>0,01</b>	<b>1,163</b>	<b>194,343</b>	<b>182,015</b>	<b>28,581</b>

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
	<b>Всего за 1й день:</b>		<b>46,105</b>	<b>48,268</b>	<b>198,482</b>	<b>1419,985</b>	<b>1,044</b>	<b>0,606</b>	<b>29,415</b>	<b>1,422</b>	<b>0,761</b>	<b>27,411</b>	<b>427,97</b>	<b>712,126</b>	<b>155,569</b>
	<b>День 2</b>														
	<b>Завтрак</b>														
15	1. Запеканка из творога	90	14,528	10,909	11,665	206,035	0,052	0,422	0,375	0,099	0,02	0,621	129,769	95,077	19,301
269	2. Кофейный напиток с молоком	150	1,607	1,786	10,457	65,075	0,022		0,77			0,077	65,819	49,28	7,535
	3. бутерброд с маслом	40/10	2,918	9,346	19,72	175,688	0,152	0,085		0,07	0,1	13,6	10,2	28	6,8
	<b>Всего:</b>	<b>290</b>	<b>19,052</b>	<b>22,041</b>	<b>41,842</b>	<b>446,799</b>	<b>0,226</b>	<b>0,507</b>	<b>1,145</b>	<b>0,169</b>	<b>0,12</b>	<b>14,299</b>	<b>205,788</b>	<b>172,357</b>	<b>33,636</b>
	<b>2й Завтрак</b>														
4	1. Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2			0,2	8	9	5
	<b>Всего:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>			<b>0,2</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>5</b>
	<b>Обед</b>														
	1. Суп картофельный	180	2,044	10,833	15,33	167,461	0,113	0,058	13,305	2,046	0,03	0,96	25,041	62,403	27,786
408	2. сердце в соусе	70	77,752	47,09	33,664	112,966	0,026	0,021	3,59	1		0,312	9,595	18,029	8,268
14	3. каша гречневая рассыпчатая	90	4,755	3,716	23,386	148,467	0,162	0,076		0,021	0,03	2,521	7,824	112,708	75,24
10	4. Компот из сухофруктов	150	0,029		10,117	41,037		0,007	0,218			1,658	12,251	8,403	6,548
6	5. Хлеб ржаной	36	2,196	0,396	12,024	62,64	0,151	0,061				1,404	25,2	44,28	16,92
	<b>Всего:</b>	<b>526</b>	<b>86,777</b>	<b>62,036</b>	<b>94,521</b>	<b>532,57</b>	<b>0,452</b>	<b>0,223</b>	<b>17,113</b>	<b>3,067</b>	<b>0,06</b>	<b>6,854</b>	<b>79,911</b>	<b>245,822</b>	<b>134,762</b>
	<b>Полдник</b>														
35	1. Кефир	120	3,48	3,84	8,752	86,6						0,132	144,079	114	16,8
57	2. Пряник глазированный	25	1,2	0,7	19,425	88,75									
	<b>Всего:</b>	<b>145</b>	<b>4,68</b>	<b>4,54</b>	<b>28,177</b>	<b>175,35</b>						<b>0,132</b>	<b>144,079</b>	<b>114</b>	<b>16,8</b>
	<b>Всего за 2й день:</b>		<b>111,009</b>	<b>88,717</b>	<b>174,64</b>	<b>1200,719</b>	<b>0,689</b>	<b>0,74</b>	<b>20,258</b>	<b>3,236</b>	<b>0,18</b>	<b>21,485</b>	<b>437,778</b>	<b>541,18</b>	<b>190,198</b>
	<b>День 3</b>														
	<b>Завтрак</b>														
29	1. Каша пшениная вязкая	150	4,443	5,567	22,824	160,141	0,114	0,008	1,064	0,021	0,03	0,634	96,563	113,296	27,012

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
	2. бутерброд с маслом	40/10	2,918	9,346	19,72	175,688	0,152	0,085		0,07	0,1	13,6	10,2	28	6,8
	3. Какао с молоком	150	2,342	2,576	13,625	88,173	0,03		1,05			0,105	89,748	67,2	10,275
	<b>Всего:</b>	<b>350</b>	<b>9,703</b>	<b>17,489</b>	<b>56,169</b>	<b>424,002</b>	<b>0,296</b>	<b>0,093</b>	<b>2,114</b>	<b>0,091</b>	<b>0,13</b>	<b>14,339</b>	<b>196,511</b>	<b>208,496</b>	<b>44,087</b>
	<b>2й Завтрак</b>														
59	1. Яблоко	60	0,224	0,224	5,488	22,848	0,017	0,011	5,6	0,017	0,308	1,232	8,4	6,16	5,04
	<b>Всего:</b>	<b>60</b>	<b>0,224</b>	<b>0,224</b>	<b>5,488</b>	<b>22,848</b>	<b>0,017</b>	<b>0,011</b>	<b>5,6</b>	<b>0,017</b>	<b>0,308</b>	<b>1,232</b>	<b>8,4</b>	<b>6,16</b>	<b>5,04</b>
	<b>Обед</b>														
197	1. Салат из кукурузы с луком репчатым	40	0,778	4,017	4,323	58,544	0,004	0,002	0,84			0,067	2,604	4,872	1,176
46	2. Суп-лапша домашняя	180	6,039	8,434	19,902	180,849	0,075	0,096	0,992	0,628	0,03	0,883	18,31	75,889	11,957
34	3. плов из отварной птицы	150	8,598	7,792	29,798	223,947	0,076	0,081	1,808	1,475	0,03	1,024	19,494	127,676	32,951
18	4. Компот из свежих плодов (яблоко)	150	0,12	0,12	13,808	55,691	0,009	0,006	3	0,009	0,165	0,693	4,718	3,3	2,7
6	5. Хлеб ржаной	36	2,196	0,396	12,024	62,64	0,151	0,061				1,404	25,2	44,28	16,92
	<b>Всего:</b>	<b>556</b>	<b>17,731</b>	<b>20,759</b>	<b>79,856</b>	<b>581,671</b>	<b>0,316</b>	<b>0,246</b>	<b>6,64</b>	<b>2,112</b>	<b>0,225</b>	<b>4,071</b>	<b>70,326</b>	<b>256,017</b>	<b>65,704</b>
	<b>Полдник</b>														
	1. чай с сахаром	150			6,916	27,651						0,021	0,139		
	2. Печенье	25	1,875	2,45	18,6	104,25	0,02	0,013		2,5	0,875	0,525	7,25	22,5	5
	<b>Всего:</b>	<b>175</b>	<b>1,875</b>	<b>2,45</b>	<b>25,516</b>	<b>131,901</b>	<b>0,02</b>	<b>0,013</b>		<b>2,5</b>	<b>0,875</b>	<b>0,546</b>	<b>7,389</b>	<b>22,5</b>	<b>5</b>
	<b>Всего за 3й день:</b>		<b>29,533</b>	<b>40,922</b>	<b>167,03</b>	<b>1160,422</b>	<b>0,649</b>	<b>0,363</b>	<b>14,354</b>	<b>4,72</b>	<b>1,538</b>	<b>20,187</b>	<b>282,625</b>	<b>493,173</b>	<b>119,831</b>
	<b>День 4</b>														
	<b>Завтрак</b>														
56	1. Омлет натуральный	100	8,475	10,335	1,854	134,64	0,117	0,66	0,42	0,396	0,03	3,78	118,62	315,48	22,11
	2. бутерброд с маслом	40/10	2,918	9,346	19,72	175,688	0,152	0,085		0,07	0,1	13,6	10,2	28	6,8
	3. чай с сахаром	150			6,916	27,651						0,021	0,139		
	<b>Всего:</b>	<b>300</b>	<b>11,393</b>	<b>19,681</b>	<b>28,49</b>	<b>337,979</b>	<b>0,269</b>	<b>0,745</b>	<b>0,42</b>	<b>0,466</b>	<b>0,13</b>	<b>17,401</b>	<b>128,959</b>	<b>343,48</b>	<b>28,91</b>
	<b>2й Завтрак</b>														
4	1. Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2			0,2	8	9	5

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
	<b>Всего:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>			<b>0,2</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>5</b>
	<b>Обед</b>														
	1. Огурец свежий порционный	20	0,152	0,019	0,475	2,66	0,006	0,008	1,9			0,171	4,37	7,98	2,66
28	2. Рассольник "Ленинградский"	180	3,07	4,62	20,236	136,315	0,113	0,063	13,755	0,784		1,139	26,77	87,01	28,451
50	3. Котлета рыбная	60	12,607	5,54	9,843	140,446	0,083	0,084	0,14	0,039	0,02	6,72	22,01	40,91	5,8
	4. Картофельное пюре	120	2,975	3,595	20,524	126,84	0,152	0,06	17,08	0,021	0,03	1,1	38,58	83,32	29,62
	5. Компот из сухофруктов	150	0,025		12,654	51,102		0,006	0,189			1,448	10,696	7,282	5,675
6	6. Хлеб ржаной	36	2,196	0,396	12,024	62,64	0,151	0,061				1,404	25,2	44,28	16,92
	<b>Всего:</b>	<b>566</b>	<b>21,025</b>	<b>14,17</b>	<b>75,756</b>	<b>520,003</b>	<b>0,505</b>	<b>0,282</b>	<b>33,064</b>	<b>0,844</b>	<b>0,05</b>	<b>11,982</b>	<b>127,626</b>	<b>270,782</b>	<b>89,125</b>
	<b>Полдник</b>														
	1. Оладьи с маслом	100	5,492	7,913	32,88	226,646	0,088	0,082	0,7	0,046	0,03	0,737	71,876	94,399	13,594
	2. йогурт фруктовый	100	2,8	2,5	8,5	86	0,04	0,2	0,6	0,02		0,1	119	91	14
	<b>Всего:</b>	<b>200</b>	<b>8,292</b>	<b>10,413</b>	<b>41,38</b>	<b>312,646</b>	<b>0,128</b>	<b>0,282</b>	<b>1,3</b>	<b>0,066</b>	<b>0,03</b>	<b>0,837</b>	<b>190,876</b>	<b>185,399</b>	<b>27,594</b>
	<b>Всего за 4й день:</b>		<b>41,21</b>	<b>44,364</b>	<b>155,727</b>	<b>1216,628</b>	<b>0,912</b>	<b>1,32</b>	<b>36,784</b>	<b>1,376</b>	<b>0,21</b>	<b>30,42</b>	<b>455,46</b>	<b>808,661</b>	<b>150,629</b>
	<b>День 5</b>														
	<b>Завтрак</b>														
2	1. каша ячневая	150	4,727	6,879	27,925	117,818	0,03	0,001	1,064	0,035	0,05	0,1	91,402	69,096	10,412
	2. Какао с молоком	150	2,342	2,576	13,625	88,173	0,03		1,05			0,105	89,748	67,2	10,275
2	3. Бутерброд с сыром	40/12/5	5,487	8,492	19,68	179,122	0,157	0,118		0,069	0,129	13,724	122,5	87,912	12,44
	<b>Всего:</b>	<b>357</b>	<b>12,556</b>	<b>17,947</b>	<b>61,231</b>	<b>385,113</b>	<b>0,217</b>	<b>0,119</b>	<b>2,114</b>	<b>0,104</b>	<b>0,179</b>	<b>13,929</b>	<b>303,65</b>	<b>224,208</b>	<b>33,127</b>
	<b>2й Завтрак</b>														
	1. Яблоко	60	0,246	0,246	6,037	25,133	0,018	0,012	6,16	0,018	0,339	1,355	9,24	6,776	5,544
	<b>Всего:</b>	<b>60</b>	<b>0,246</b>	<b>0,246</b>	<b>6,037</b>	<b>25,133</b>	<b>0,018</b>	<b>0,012</b>	<b>6,16</b>	<b>0,018</b>	<b>0,339</b>	<b>1,355</b>	<b>9,24</b>	<b>6,776</b>	<b>5,544</b>
	<b>Обед</b>														
36	1. Суп с макаронными изделиями (вермишель)	180	1,977	5,198	13,956	111,145	0,038	0,02	0,992	0,576		0,315	8,587	23,078	6,253
	2. Овощное рагу с курицей	150	15,411	14,777	12,229	244,629	0,182	0,192	47,995	0,775	0,04	2,384	60,269	186,637	42,434

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
	3. лимонный напиток	150	0,073	0,081	7,208	30,162	0,003	0,002	3,24			0,069	3,379	1,782	0,972
6	4. Хлеб ржаной	36	2,196	0,396	12,024	62,64	0,151	0,061				1,404	25,2	44,28	16,92
	<b>Всего:</b>	<b>516</b>	<b>19,657</b>	<b>20,452</b>	<b>45,416</b>	<b>448,576</b>	<b>0,374</b>	<b>0,275</b>	<b>52,227</b>	<b>1,351</b>	<b>0,04</b>	<b>4,172</b>	<b>97,435</b>	<b>255,777</b>	<b>66,579</b>
	<b>Полдник</b>														
38	1. кисель плодово-ягодный	150	0,072		22,038	88,429			1,494			0,018	0,119		
	2. молочная гренка	40	3,796	5,033	25,313	162,889	0,165	0,128	0,21	0,025		13,88	32,709	58,64	10,055
	<b>Всего:</b>	<b>190</b>	<b>3,868</b>	<b>5,033</b>	<b>47,351</b>	<b>251,317</b>	<b>0,165</b>	<b>0,128</b>	<b>1,704</b>	<b>0,025</b>		<b>13,898</b>	<b>32,828</b>	<b>58,64</b>	<b>10,055</b>
	<b>Всего за 5й день:</b>		<b>36,328</b>	<b>43,678</b>	<b>160,035</b>	<b>1110,139</b>	<b>0,775</b>	<b>0,534</b>	<b>62,205</b>	<b>1,498</b>	<b>0,558</b>	<b>33,353</b>	<b>443,153</b>	<b>545,401</b>	<b>115,305</b>
	<b>День 6</b>														
	<b>Завтрак</b>														
29	1. каша геркулесовая (вязкая)с маслом	150	5,538	7,21	24,04	185,578	0,151	0,025	1,4	0,021	0,03	1,012	132,709	171,38	45,628
	2. бутерброд с маслом	40/10	2,918	9,346	19,72	175,688	0,152	0,085		0,07	0,1	13,6	10,2	28	6,8
	3. чай с сахаром	150			6,916	27,651						0,021	0,139		
	<b>Всего:</b>	<b>350</b>	<b>8,456</b>	<b>16,556</b>	<b>50,676</b>	<b>388,917</b>	<b>0,303</b>	<b>0,11</b>	<b>1,4</b>	<b>0,091</b>	<b>0,13</b>	<b>14,633</b>	<b>143,047</b>	<b>199,38</b>	<b>52,428</b>
	<b>2й Завтрак</b>														
4	1. Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2			0,2	8	9	5
	<b>Всего:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>			<b>0,2</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>5</b>
	<b>Обед</b>														
	1. Огурец свежий порционный	20	0,152	0,019	0,475	2,66	0,006	0,008	1,9			0,171	4,37	7,98	2,66
44	2. Щи из свежей капусты с картофелем	180	2,795	4,078	14,766	107,913	0,122	0,076	39,811	0,826		1,339	42,509	63,42	29,173
14	3. каша гречневая рассыпчатая	90	4,755	3,716	23,386	148,467	0,162	0,076		0,021	0,03	2,521	7,824	112,708	75,24
25	4. Соус красный основной	30	0,728	2,07	4,358	39,203	0,016	0,011	1,722	0,276		0,165	3,496	9,079	3,557
	5. оладьи из печени по-кунцевски	70	13,284	6,591	13,996	169,592	0,222	1,421	21,215	5,144	0,02	4,777	16,059	231,734	15,722
	6. Компот из сухофруктов	150	0,025		12,654	51,102		0,006	0,189			1,448	10,696	7,282	5,675
6	7. Хлеб ржаной	36	2,196	0,396	12,024	62,64	0,151	0,061				1,404	25,2	44,28	16,92

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
	<b>Всего:</b>	<b>576</b>	<b>23,936</b>	<b>16,871</b>	<b>81,66</b>	<b>581,577</b>	<b>0,679</b>	<b>1,659</b>	<b>64,837</b>	<b>6,266</b>	<b>0,05</b>	<b>11,825</b>	<b>110,153</b>	<b>476,482</b>	<b>148,947</b>
	<b>Полдник</b>														
46	1. Булочка домашняя	50	4,637	4,479	34,414	198,086	0,078	0,092	0,28	0,025		0,716	35,815	66,919	9,484
35	2. Кефир	120	3,48	3,84	8,752	86,6						0,132	144,079	114	16,8
	<b>Всего:</b>	<b>170</b>	<b>8,117</b>	<b>8,319</b>	<b>43,166</b>	<b>284,687</b>	<b>0,078</b>	<b>0,092</b>	<b>0,28</b>	<b>0,025</b>		<b>0,847</b>	<b>179,894</b>	<b>180,919</b>	<b>26,284</b>
	<b>Всего за бй день:</b>		<b>41,009</b>	<b>41,845</b>	<b>185,601</b>	<b>1301,18</b>	<b>1,071</b>	<b>1,871</b>	<b>68,517</b>	<b>6,382</b>	<b>0,18</b>	<b>27,505</b>	<b>441,095</b>	<b>865,781</b>	<b>232,658</b>
	<b>День 7</b>														
	<b>Завтрак</b>														
15	1. Запеканка из творога	90	14,528	10,909	11,665	206,035	0,052	0,422	0,375	0,099	0,02	0,621	129,769	95,077	19,301
	2. бутерброд с маслом	40/10	2,918	9,346	19,72	175,688	0,152	0,085		0,07	0,1	13,6	10,2	28	6,8
	3. Какао с молоком	150	2,342	2,576	13,625	88,173	0,03		1,05			0,105	89,748	67,2	10,275
	<b>Всего:</b>	<b>290</b>	<b>19,788</b>	<b>22,831</b>	<b>45,011</b>	<b>469,896</b>	<b>0,234</b>	<b>0,507</b>	<b>1,425</b>	<b>0,169</b>	<b>0,12</b>	<b>14,326</b>	<b>229,717</b>	<b>190,277</b>	<b>36,376</b>
	<b>2й Завтрак</b>														
	1. Яблоко	60	0,246	0,246	6,037	25,133	0,018	0,012	6,16	0,018	0,339	1,355	9,24	6,776	5,544
	<b>Всего:</b>	<b>60</b>	<b>0,246</b>	<b>0,246</b>	<b>6,037</b>	<b>25,133</b>	<b>0,018</b>	<b>0,012</b>	<b>6,16</b>	<b>0,018</b>	<b>0,339</b>	<b>1,355</b>	<b>9,24</b>	<b>6,776</b>	<b>5,544</b>
	<b>Обед</b>														
23	1. Свекольник	180	2,883	6,573	17,728	142,201	0,091	0,072	13,875	0,847	0,03	1,678	42,557	75,339	35,165
45	2. макаронные изделия отварные с маслом	90	3,863	2,882	25,813	147,13	0,063	0,015		0,021	0,03	0,592	7,33	32,79	5,92
25	3. Соус красный основной	30	0,728	2,07	4,358	39,203	0,016	0,011	1,722	0,276		0,165	3,496	9,079	3,557
	4. Суфле рыбное	70	10,161	5,277	3,004	100,676	0,02	0,047	0,28	0,039	0,02	0,306	30,115	40,074	4,415
	5. лимонный напиток	150	0,073	0,081	7,208	30,162	0,003	0,002	3,24			0,069	3,379	1,782	0,972
6	6. Хлеб ржаной	36	2,196	0,396	12,024	62,64	0,151	0,061				1,404	25,2	44,28	16,92
	<b>Всего:</b>	<b>556</b>	<b>19,904</b>	<b>17,279</b>	<b>70,135</b>	<b>522,011</b>	<b>0,344</b>	<b>0,208</b>	<b>19,117</b>	<b>1,183</b>	<b>0,08</b>	<b>4,215</b>	<b>112,076</b>	<b>203,343</b>	<b>66,949</b>
	<b>Полдник</b>														
	1. чай с сахаром	150			6,916	27,651						0,021	0,139		

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
	2. Пряник глазированный	25	1,2	0,7	19,425	88,75									
	<b>Всего:</b>	<b>175</b>	<b>1,2</b>	<b>0,7</b>	<b>26,341</b>	<b>116,401</b>						<b>0,021</b>	<b>0,139</b>		
	<b>Всего за 7й день:</b>		<b>41,138</b>	<b>41,057</b>	<b>147,523</b>	<b>1133,441</b>	<b>0,596</b>	<b>0,727</b>	<b>26,702</b>	<b>1,37</b>	<b>0,539</b>	<b>19,917</b>	<b>351,172</b>	<b>400,397</b>	<b>108,87</b>
	<b>День 8</b>														
	<b>Завтрак</b>														
	1. молочная вермишель	160	4,25	4,41	23,116	150,711	0,066	0,016	1,12	0,014	0,02	0,335	99,419	89,48	14,16
269	2. Кофейный напиток с молоком	150	1,607	1,786	10,457	65,075	0,022		0,77			0,077	65,819	49,28	7,535
	3. бутерброд с маслом	40/10	2,918	9,346	19,72	175,688	0,152	0,085		0,07	0,1	13,6	10,2	28	6,8
	<b>Всего:</b>	<b>360</b>	<b>8,775</b>	<b>15,542</b>	<b>53,293</b>	<b>391,474</b>	<b>0,24</b>	<b>0,101</b>	<b>1,89</b>	<b>0,084</b>	<b>0,12</b>	<b>14,012</b>	<b>175,438</b>	<b>166,76</b>	<b>28,495</b>
	<b>2й Завтрак</b>														
4	1. Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2			0,2	8	9	5
	<b>Всего:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>			<b>0,2</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>5</b>
	<b>Обед</b>														
	1. помидор порционный	20	0,22	0,04	0,76	4,28	0,012	0,008	5	0,24		0,18	2,8	5,2	4
117	2. Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	180	2,724	3,407	15,07	102,076	0,09	0,041	10,69	0,72		0,731	14,784	45,722	19,336
	3. голубцы ленивые с курицей	150	13,029	13,524	10,966	218,46	0,117	0,183	32,561	0,47	0,02	1,905	48,509	164,314	31,11
18	4. Компот из свежих плодов (яблоко)	150	0,12	0,12	13,808	55,691	0,009	0,006	3	0,009	0,165	0,693	4,718	3,3	2,7
6	5. Хлеб ржаной	36	2,196	0,396	12,024	62,64	0,151	0,061				1,404	25,2	44,28	16,92
	<b>Всего:</b>	<b>536</b>	<b>18,288</b>	<b>17,487</b>	<b>52,628</b>	<b>443,147</b>	<b>0,379</b>	<b>0,299</b>	<b>51,251</b>	<b>1,439</b>	<b>0,185</b>	<b>4,913</b>	<b>96,01</b>	<b>262,816</b>	<b>74,066</b>
	<b>Полдник</b>														
447	1. Блинчики	90	4,09	8,717	25,216	196,82	0,067	0,122		0,071	0,03	0,871	16,745	64,542	7,152
	2. ряженка	100	2,9	2,5	4,2	54	0,02	0,13	0,3	0,04		0,1	124	92	14
	<b>Всего:</b>	<b>190</b>	<b>6,99</b>	<b>11,217</b>	<b>29,416</b>	<b>250,82</b>	<b>0,087</b>	<b>0,252</b>	<b>0,3</b>	<b>0,111</b>	<b>0,03</b>	<b>0,971</b>	<b>140,745</b>	<b>156,542</b>	<b>21,152</b>
	<b>Всего за 8й день:</b>		<b>34,553</b>	<b>44,346</b>	<b>145,437</b>	<b>1131,44</b>	<b>0,716</b>	<b>0,663</b>	<b>55,441</b>	<b>1,634</b>	<b>0,335</b>	<b>20,096</b>	<b>420,193</b>	<b>595,118</b>	<b>128,713</b>
	<b>День 9</b>														

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	<b>Завтрак</b>														
56	1. Омлет натуральный	100	8,475	10,335	1,854	134,64	0,117	0,66	0,42	0,396	0,03	3,78	118,62	315,48	22,11
	2. бутерброд с маслом	40/10	2,918	9,346	19,72	175,688	0,152	0,085		0,07	0,1	13,6	10,2	28	6,8
	3. Какао с молоком	150	2,342	2,576	13,625	88,173	0,03		1,05			0,105	89,748	67,2	10,275
	<b>Всего:</b>	<b>300</b>	<b>13,735</b>	<b>22,257</b>	<b>35,199</b>	<b>398,501</b>	<b>0,299</b>	<b>0,745</b>	<b>1,47</b>	<b>0,466</b>	<b>0,13</b>	<b>17,485</b>	<b>218,568</b>	<b>410,68</b>	<b>39,185</b>
	<b>2й Завтрак</b>														
	1. Яблоко	60	0,246	0,246	6,037	25,133	0,018	0,012	6,16	0,018	0,339	1,355	9,24	6,776	5,544
	<b>Всего:</b>	<b>60</b>	<b>0,246</b>	<b>0,246</b>	<b>6,037</b>	<b>25,133</b>	<b>0,018</b>	<b>0,012</b>	<b>6,16</b>	<b>0,018</b>	<b>0,339</b>	<b>1,355</b>	<b>9,24</b>	<b>6,776</b>	<b>5,544</b>
	<b>Обед</b>														
	1. суп картофельный гречневый	180	4,209	6,27	25,452	176,667	0,182	0,085	11,413	1,041	0,04	2,116	21,282	109,474	61,067
9	2. Биточек из курицы припущенный	65	11,248	12,558	5,896	181,994	0,106	0,156	0,602	0,049		4,477	33,024	135,784	16,669
53	3. Рис отварной	90	2,653	3,676	27,871	155,195	0,03	0,015		0,028	0,04	0,376	3,41	57,23	18,81
25	4. Соус красный основной	30	0,728	2,07	4,358	39,203	0,016	0,011	1,722	0,276		0,165	3,496	9,079	3,557
	5. лимонный напиток	150	0,073	0,081	7,208	30,162	0,003	0,002	3,24			0,069	3,379	1,782	0,972
6	6. Хлеб ржаной	36	2,196	0,396	12,024	62,64	0,151	0,061				1,404	25,2	44,28	16,92
	<b>Всего:</b>	<b>551</b>	<b>21,107</b>	<b>25,05</b>	<b>82,808</b>	<b>645,86</b>	<b>0,488</b>	<b>0,331</b>	<b>16,977</b>	<b>1,394</b>	<b>0,08</b>	<b>8,608</b>	<b>89,79</b>	<b>357,628</b>	<b>117,995</b>
	<b>Полдник</b>														
	1. Печенье	25	1,875	2,45	18,6	104,25	0,02	0,013		2,5	0,875	0,525	7,25	22,5	5
38	2. кисель плодово-ягодный	150	0,072		22,038	88,429			1,494			0,018	0,119		
	<b>Всего:</b>	<b>175</b>	<b>1,947</b>	<b>2,45</b>	<b>40,638</b>	<b>192,679</b>	<b>0,02</b>	<b>0,013</b>	<b>1,494</b>	<b>2,5</b>	<b>0,875</b>	<b>0,543</b>	<b>7,369</b>	<b>22,5</b>	<b>5</b>
	<b>Всего за 9й день:</b>		<b>37,035</b>	<b>50,003</b>	<b>164,682</b>	<b>1262,172</b>	<b>0,826</b>	<b>1,101</b>	<b>26,101</b>	<b>4,378</b>	<b>1,424</b>	<b>27,997</b>	<b>324,967</b>	<b>797,584</b>	<b>167,724</b>
	<b>День 10</b>														
	<b>Завтрак</b>														
	1. Каша рисовая молочная	200	4,894	5,972	33,618	208,992	0,064	0,012	1,4	0,021	0,03	0,418	122,215	134,75	28,55
	2. бутерброд с маслом	40/10	2,918	9,346	19,72	175,688	0,152	0,085		0,07	0,1	13,6	10,2	28	6,8
269	3. Кофейный напиток с молоком	150	1,607	1,786	10,457	65,075	0,022		0,77			0,077	65,819	49,28	7,535

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
	<b>Всего:</b>	<b>400</b>	<b>9,419</b>	<b>17,104</b>	<b>63,795</b>	<b>449,755</b>	<b>0,238</b>	<b>0,097</b>	<b>2,17</b>	<b>0,091</b>	<b>0,13</b>	<b>14,095</b>	<b>198,233</b>	<b>212,03</b>	<b>42,885</b>
	<b>2й Завтрак</b>														
4	1. Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2			0,2	8	9	5
	<b>Всего:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>			<b>0,2</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>5</b>
	<b>Обед</b>														
	1. Огурец свежий порционный	20	0,152	0,019	0,475	2,66	0,006	0,008	1,9			0,171	4,37	7,98	2,66
28	2. Суп картофельный с клецками	180	5,497	8,129	21,136	180,207	0,113	0,111	5,08	0,613	0,03	1,273	24,553	95,153	24,65
	3. Картофельное пюре	120	2,975	3,595	20,524	126,84	0,152	0,06	17,08	0,021	0,03	1,1	38,58	83,32	29,62
231	4. Рыба, тушеная в томате с овощами	70	8,773	5,499	4,484	102,864	0,019	0,019	3,39	1,43		0,27	11,094	15,842	8,876
	5. Компот из сухофруктов	150	0,025		12,654	51,102		0,006	0,189			1,448	10,696	7,282	5,675
6	6. Хлеб ржаной	36	2,196	0,396	12,024	62,64	0,151	0,061				1,404	25,2	44,28	16,92
	<b>Всего:</b>	<b>576</b>	<b>19,618</b>	<b>17,638</b>	<b>71,297</b>	<b>526,313</b>	<b>0,441</b>	<b>0,265</b>	<b>27,639</b>	<b>2,064</b>	<b>0,06</b>	<b>5,666</b>	<b>114,493</b>	<b>253,857</b>	<b>88,401</b>
	<b>Полдник</b>														
	1. Лапшевник с творогом	90	11,343	6,402	28,316	218,892	0,077	0,289	0,223	0,075	0,02	0,785	83,935	86,227	15,922
	2. чай с сахаром	150			6,916	27,651						0,021	0,139		
	<b>Всего:</b>	<b>240</b>	<b>11,343</b>	<b>6,402</b>	<b>35,232</b>	<b>246,543</b>	<b>0,077</b>	<b>0,289</b>	<b>0,223</b>	<b>0,075</b>	<b>0,02</b>	<b>0,805</b>	<b>84,074</b>	<b>86,227</b>	<b>15,922</b>
	<b>Всего за 10й день:</b>		<b>40,88</b>	<b>41,244</b>	<b>180,424</b>	<b>1268,611</b>	<b>0,766</b>	<b>0,662</b>	<b>32,032</b>	<b>2,229</b>	<b>0,21</b>	<b>20,767</b>	<b>404,799</b>	<b>561,114</b>	<b>152,207</b>
	<b>Всего за 10 дней:</b>		<b>458,799</b>	<b>484,444</b>	<b>1679,581</b>	<b>12204,737</b>	<b>8,043</b>	<b>8,586</b>	<b>371,808</b>	<b>28,246</b>	<b>5,934</b>	<b>249,131</b>	<b>3989,213</b>	<b>6320,533</b>	<b>1521,705</b>
	<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:</b>		<b>15</b>	<b>35,7</b>	<b>55</b>										