

Утверждаю:

Заведующий И.В.Михайлова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ДО 7 ЛЕТ, С 8-10 ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ,  
В ОСЕННЕ—ЗИМНИЙ ПЕРИОД

по МДОУ «Богородский детский сад» с. Богородск ул.Школьная – 57

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. ценность ( ккал )	С	А	В1	Са	Mg	Fe	Р	№ рец
<b>День 1</b>														
<b>Завтрак</b>	Каша молочная из овсяных хлопьев	250	8,32	13,75	28,3	270,55	1,12	0,00	0,12	238,52	0,00	1,12	0,00	69
	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,00	0,00	0,032	22	0,00	1	0,00	213
	Бутерброд с маслом	40	2,44	7,55	14,62	136	0,00	0,00	0,04	9,3	0,00	0,62	0,00	1
	Какао с молоком	200	3,6	3,6	18,3	117	0,52	0,00	0,02	110,5	0,00	0,88	0,00	201
<b>Итого за завтрак</b>			<b>19,44</b>	<b>29,5</b>	<b>61,5</b>	<b>586,55</b>	<b>1,64</b>	<b>0,00</b>	<b>0,212</b>	<b>380,32</b>	<b>0,00</b>	<b>3,62</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,99	4,25	5,1	62,11	2,88	0,00	0,01	21,95	0,00	0,91	0,00	20
	Суп рыбный	250	15,92	0,75	11,52	131,87	7,37	0,00	0,1	60,75	0,00	0,85	0,00	43
	Курица тушеная	160	18,83	17,24	4,68	249,32	0,01	0,00	0,33	49,72	0,00	1,45	0,00	301
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	8,77	49,41	324,61	0,00	0,00	0,25	17,08	0,00	5,45	0,00	67
	Кисель из свежих ягод	200	0,14	0,04	27,48	110,8	1,84	0,00	0,00	13,98	0,00	0,14	0,00	378a
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	148
Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,37	42,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	147	
<b>Итого за обед</b>			<b>49,76</b>	<b>31,87</b>	<b>124,29</b>	<b>997,19</b>	<b>12,1</b>	<b>0,00</b>	<b>0,69</b>	<b>163,48</b>	<b>0,00</b>	<b>8,8</b>	<b>0,00</b>	
<b>Полдник</b>	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	4	0,00	0,02	14	0,00	2,8	0,00	134
	Булочка	40	2,71	5,58	20,85	144,8	0,00	0,00	0,04	7,44	0,00	0,48	0,00	470
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,2	0,9	8,1	43	60	0,00	0,04	0,3	0,00	34	0,00	145
<b>Итого за полдник</b>			<b>3,91</b>	<b>6,68</b>	<b>49,15</b>	<b>279,8</b>	<b>64</b>	<b>0,00</b>	<b>0,1</b>	<b>21,74</b>	<b>0,00</b>	<b>37,28</b>	<b>0,00</b>	

<b>Итого за 1 день</b>	<b>68,11</b>	<b>68,05</b>	<b>234,94</b>	<b>1863,54</b>	<b>77,74</b>	<b>0,00</b>	<b>1</b>	<b>565,54</b>	<b>0,00</b>	<b>49,7</b>	<b>0,00</b>	
------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	-------------	----------	---------------	-------------	-------------	-------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн . Ценность ( ккал )	С	А	В1	Са	Mg	Fe	Р	№ рец
<b>День 2</b>														
<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшённая	200	7,3	9	33,7	245	0,2	0,00	0,16	125,34	0,00	1,14	0,00	133
	Батон с маслом	40	2,13	4,49	14,8	104,6	0,00	0,00	0,00	3,04	0,00	0,16	0,00	б/н
	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,6	15,8	80	0,26	0,00	0,06	53,2	0,00	0,08	0,00	195
<b>Итого за завтрак</b>			<b>10,83</b>	<b>15,09</b>	<b>64,3</b>	<b>429,6</b>	<b>0,46</b>	<b>0,00</b>	<b>0,22</b>	<b>181,58</b>	<b>0,00</b>	<b>1,38</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>	Помидор свежий	30	0,09	0,03	0,33	2,16	2,25	0,00	0,00	1,26	0,00	0,09	0,00	б/н
	Суп картофельный с бобовыми	220	4,44	4,70	14,19	117,26	5,12	0,00	0,13	44,24	0,00	1,58	0,00	81
	Голубцы ленивые	160	14,14	9,08	20,04	218,67	20,03	0,00	0,08	60,27	0,00	1,63	0,00	298
	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,5	2,10	24,03	0,40	0,00	0,009	8,77	0,00	0,12	0,00	355
	Компот из свежемороженых ягод	200	0,2	0,08	17,42	69,44	40	0,00	0,006	7,52	0,00	0,3	0,00	127
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	148
	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,37	42,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	147
<b>Итого за обед</b>			<b>23,01</b>	<b>16,21</b>	<b>80,18</b>	<b>550,04</b>	<b>67,8</b>	<b>0,00</b>	<b>0,279</b>	<b>122,06</b>	<b>0,00</b>	<b>3,72</b>	<b>0,00</b>	
<b>Полдник</b>	Молоко	200	5,6	6,4	8,2	112	1,2	0,00	0,04	242	0,00	0,2	0,00	131
	Пирог открытый	70	4,32	2,25	38,72	192,5	0,05	0,00	0,07	13,65	0,00	0,97	0,00	459
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	0,00	0,03	16	0,00	2,2	0,00	368
<b>Итого за полдник</b>			<b>10,32</b>	<b>9,05</b>	<b>56,72</b>	<b>348,5</b>	<b>11,25</b>	<b>0,00</b>	<b>0,14</b>	<b>271,65</b>	<b>0,00</b>	<b>3,37</b>	<b>0,00</b>	
<b>Итого за 2 день</b>			<b>44,16</b>	<b>40,35</b>	<b>201,20</b>	<b>1328,14</b>	<b>79,51</b>	<b>0,00</b>	<b>0,639</b>	<b>575,29</b>	<b>0,00</b>	<b>8,47</b>	<b>0,00</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	ЭЦ ккал	С	А	В1	Са	Mg	Fe	Р	№ рец
<b>День 3</b>														
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая	200	9,04	8,2	31,98	237,42	9,62	0,00	0,1	102,58	0,00	0,94	0,00	418
	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,00	0,00	0,03	22	0,00	1	0,00	213
	Бутерброд с маслом	40	2,44	7,55	14,62	136	0,00	0,00	0,04	9,3	0,00	0,62	0,00	1
	Кофейный напиток	200	3	3,1	17,9	109	0,52	0,00	0,02	106	0,00	0,12	0,00	198
<b>Итого за завтрак</b>			<b>19,56</b>	<b>23,45</b>	<b>64,78</b>	<b>545,42</b>	<b>10,14</b>	<b>0,00</b>	<b>0,19</b>	<b>239,88</b>	<b>0,00</b>	<b>2,68</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>	Огурец солёный	25	0,005	0,00	0,01	0,08	0,03	0,00	0,00	0,145	0,00	0,005	0,00	6/н
	Суп картофельный с крупой	200	2,1	2,1	15,5	90	5,6	0,00	0,08	12,64	0,00	0,74	0,00	40
	Рыба отварная	80	15,49	0,96	0,62	73,33	1,25	0,00	0,04	16,26	0,00	0,44	0,00	242
	Соус сметанный	25	0,41	1,19	0,73	19,24	0,01	0,00	0,005	8,18	0,00	0,03	0,00	118
	Макароны отварные	150	5,50	4,2	33,3	196	0,00	0,00	0,06	9,31	0,00	0,73	0,00	147
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	4	0,00	0,02	14	0,00	2,8	0,00	134
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	148
Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,37	42,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	147	
<b>Итого за обед</b>			<b>28,17</b>	<b>9,47</b>	<b>96,46</b>	<b>589,13</b>	<b>10,89</b>	<b>0,00</b>	<b>0,205</b>	<b>60,53</b>	<b>0,00</b>	<b>4,74</b>	<b>0,00</b>	
<b>Полдник</b>	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	13,6	52	0,00	0,00	0,00	0,8	0,00	0,04	0,00	194
	Сырник творожный	150	25,75	20,20	19,59	374,86	0,34	0,00	0,09	219,39	0,00	1,15	0,00	85
	Фрукты свежие ( банан )	100	0,5	1,5	21	96	10	0,00	0,04	0,6	0,00	8	0,00	156
<b>Итого за полдник</b>			<b>26,25</b>	<b>21,7</b>	<b>54,19</b>	<b>522,86</b>	<b>10,34</b>	<b>0,00</b>	<b>0,13</b>	<b>220,79</b>	<b>0,00</b>	<b>9,19</b>	<b>0,00</b>	
<b>Итого за 3 день</b>			<b>73,98</b>	<b>54,62</b>	<b>215,43</b>	<b>1657,41</b>	<b>31,37</b>	<b>0,00</b>	<b>0,525</b>	<b>521,20</b>	<b>0,00</b>	<b>16,61</b>	<b>0,00</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	ЭЦ ккал	С	А	В1	Са	Mg	Fe	Р	№ рец
<b>День 4</b>														
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,25	11,25	25,8	233,8	1,12	0,00	0,05	132,5	0,00	0,57	0,00	35
	Бутерброд с повидлом	55	2,50	3,93	28,88	146,36	0,47	0,00	0,04	10,49	0,00	0,68	0,00	2
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,00	13,8	54	1,12	0,00	0,00	2,86	0,00	0,08	0,00	196
<b>Итого за завтрак</b>			<b>10,85</b>	<b>15,18</b>	<b>68,48</b>	<b>434,16</b>	<b>2,71</b>	<b>0,00</b>	<b>0,09</b>	<b>145,85</b>	<b>0,00</b>	<b>1,33</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>	Огурец свежий	35	0,10	0,00	0,27	1,47	1,05	0,00	0,00	2,4	0,00	0,09	0,00	6/н
	Щи из свежей капусты	220	1,54	4,29	7,89	74,58	16,25	0,00	0,04	38,12	0,00	0,70	0,00	67
	Котлета мясная	80	12,42	9,42	12,85	185,33	0,12	0,00	0,08	34,8	0,00	1,2	0,00	282
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	8,77	49,41	324,61	0,00	0,00	0,25	17,08	0,00	5,45	0,00	67
	Кисель из свежих ягод	200	0,14	0,04	27,48	110,8	1,84	0,00	0,00	13,98	0,00	0,14	0,00	378a
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	148
	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,37	42,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	147
<b>Итого за обед</b>			<b>28,08</b>	<b>23,34</b>	<b>124,00</b>	<b>815,27</b>	<b>19,26</b>	<b>0,00</b>	<b>0,37</b>	<b>109,98</b>	<b>0,00</b>	<b>7,58</b>	<b>0,00</b>	
<b>Полдник</b>	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	0,00	0,07	2,16	0,00	0,18	0,00	411
	Ватрушка с повидлом	70	2,79	1,86	27,58	138,75	0,05	11,25	0,05	9,75	10,88	0,68	26,75	458
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,2	0,8	7,5	38	38	0,00	0,66	0,1	0,00	35	0,00	157
<b>Итого за полдник</b>			<b>8,21</b>	<b>7,16</b>	<b>42,28</b>	<b>266,75</b>	<b>39,31</b>	<b>11,25</b>	<b>0,68</b>	<b>12,01</b>	<b>10,88</b>	<b>35,86</b>	<b>26,75</b>	
<b>Итого за 4 день</b>			<b>47,14</b>	<b>45,68</b>	<b>234,76</b>	<b>1516,18</b>	<b>61,28</b>	<b>11,25</b>	<b>1,14</b>	<b>267,84</b>	<b>10,88</b>	<b>44,77</b>	<b>26,75</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	ЭЦ ккал	С	А	В1	Са	Mg	Fe	Р	№ рец
<b>День 5</b>														
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	200	5	8,2	30,3	215	0,22	0,00	0,06	122,02	0,00	0,4	0,00	131
	Бутерброд с сыром	60	6,30	9,17	19,41	185,33	0,09	0,00	0,06	128,13	0,00	0,94	0,00	3
	Какао с молоком	200	3,6	3,6	18,3	117	0,52	0,00	0,02	110,5	0,00	0,88	0,00	201
<b>Итого за завтрак</b>			<b>14,9</b>	<b>20,97</b>	<b>68,01</b>	<b>517,33</b>	<b>0,83</b>	<b>0,00</b>	<b>0,14</b>	<b>360,65</b>	<b>0,00</b>	<b>2,22</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>	Горошек зеленый консервированный	60	1,68	1,38	2,76	31,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	244
	Суп свекольник на м/к со сметанной	200	6,21	7,0	16,7	171,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23
	Котлета рыбная	80	17,88	2,48	4,76	109,30	0,49	0,00	0,02	49,45	0,00	0,47	0,00	88
	Картофельное пюре	150	3,49	4,8	14,7	117	110,36	0,00	0,12	35,55	0,00	1,08	0,00	104
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,8	0,00	0,04	70,94	0,00	1,44	0,00	205
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	148
	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,37	42,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	147
<b>Итого за обед</b>			<b>35,28</b>	<b>16,58</b>	<b>106,42</b>	<b>718,75</b>	<b>111,65</b>	<b>0,00</b>	<b>0,18</b>	<b>155,94</b>	<b>0,00</b>	<b>2,99</b>	<b>0,00</b>	
<b>Полдник</b>	Молоко	200	5,6	6,4	8,2	112,00	1,2	0,00	0,04	242	0,00	0,2	0,00	131
	Вафли	24	0,70	0,79	18,6	85,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	152
	Фрукты свежие (груша)	100	0,3	0,4	10,3	47,00	5	0,00	0,02	2,3	0,00	19	0,00	154
<b>Итого за полдник</b>			<b>6,6</b>	<b>7,59</b>	<b>37,1</b>	<b>244,00</b>	<b>6,2</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>	<b>244,3</b>	<b>0,00</b>	<b>19,2</b>	<b>0,00</b>	
<b>Итого за 5 день</b>			<b>56,78</b>	<b>45,14</b>	<b>211,53</b>	<b>1480,08</b>	<b>18,68</b>	<b>0,00</b>	<b>0,38</b>	<b>760,89</b>	<b>0,00</b>	<b>24,41</b>	<b>0,00</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	ЭЦ ккал	С	А	В1	Ca	Mg	Fe	Р	№ рец
<b>День 6</b>														
<b>Завтрак</b>	Каша молочная из овсяных хлопьев	250	8,32	13,75	28,3	270,55	1,12	0,00	0,12	238,52	0,00	1,12	0,00	69
	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,00	0,00	0,032	22	0,00	1	0,00	213
	Бутерброд с маслом	40	2,44	7,55	14,62	136	0,00	0,00	0,04	9,3	0,00	0,62	0,00	1
	Какао с молоком	200	3,6	3,6	18,3	117	0,52	0,00	0,02	110,5	0,00	0,88	0,00	201
<b>Итого за завтрак</b>			<b>19,44</b>	<b>29,5</b>	<b>61,5</b>	<b>586,55</b>	<b>1,64</b>	<b>0,00</b>	<b>0,212</b>	<b>380,32</b>	<b>0,00</b>	<b>3,62</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,16	73,2	4,2	0,55	0,01	24,6	0,00	4,2	0,00	76 (3)
	Суп рыбный	250	15,92	0,75	11,52	131,87	7,37	0,00	0,1	60,75	0,00	0,85	0,00	43
	Печень по-строгановски	80	11,52	4,62	2,84	97,20	0,41	0,00	0,08	22,48	0,00	3,70	0,00	104
	Макароны отварные	150	5,50	4,2	33,3	196	0,00	0,00	0,06	9,31	0,00	0,73	0,00	147
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,8	0,00	0,04	70,94	0,00	1,44	0,00	205
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	148
Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,37	42,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	147	
<b>Итого за обед</b>			<b>40,16</b>	<b>15,89</b>	<b>120,32</b>	<b>787,72</b>	<b>12,78</b>	<b>0,00</b>	<b>0,29</b>	<b>188,08</b>	<b>0,00</b>	<b>10,92</b>	<b>0,00</b>	
<b>Полдник</b>	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	4	0,00	0,02	14	0,00	2,8	0,00	134
	Булочка	40	2,71	5,58	20,85	144,8	0,00	0,00	0,04	7,44	0,00	0,48	0,00	470
	Фрукты свежие (киви)	100	0,8	0,4	8,1	47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	б/н
<b>Итого за полдник</b>			<b>4,51</b>	<b>6,18</b>	<b>49,15</b>	<b>283,8</b>	<b>4</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>	<b>21,44</b>	<b>0,00</b>	<b>3,28</b>	<b>0,00</b>	
<b>Итого за 6 день</b>			<b>64,11</b>	<b>51,57</b>	<b>230,97</b>	<b>1658,07</b>	<b>18,42</b>	<b>0,00</b>	<b>0,562</b>	<b>589,84</b>	<b>0,00</b>	<b>17,82</b>	<b>0,00</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	ЭЦ ккал	С	А	В1	Са	Mg	Fe	Р	№ рец
<b>День 7</b>														
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	8,8	9,1	35,5	260	0,2	0,00	0,19	118,7	0,00	3,32	0,00	136
	Батон с маслом	40	2,13	4,49	14,8	104,6	0,00	0,00	0,00	3,04	0,00	0,16	0,00	б/н
	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,6	15,8	80	0,26	0,00	0,06	53,2	0,00	0,08	0,00	195
<b>Итого за завтрак</b>			<b>12,33</b>	<b>15,19</b>	<b>66,1</b>	<b>444,6</b>	<b>0,46</b>	<b>0,00</b>	<b>0,25</b>	<b>174,94</b>	<b>0,00</b>	<b>3,56</b>	<b>0,00</b>	
Обед	Суп с клецками на курином бульоне	250	6,37	2,15	21,12	142,8	5,3	0,00	0,15	44	0,00	1,3	0,00	45
	Капуста тушенная	180	3,81	8,06	8,37	143,64	20,34	0,00	0,05	106,74	0,00	1,51	0,00	50
	Тефтели из говядины с рисом	120	13,2	19,59	14,49	287,00	0,54	0,00	0,03	9,31	0,00	0,92	0,00	79
	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,5	2,10	24,03	0,40	0,00	0,009	8,77	0,00	0,12	0,00	355
	Компот из свежемороженых ягод	200	0,2	0,08	17,42	69,44	40	0,00	0,006	7,52	0,00	0,3	0,00	127
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	148
	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,37	42,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	147
<b>Итого за обед</b>			<b>27,72</b>	<b>32,2</b>	<b>89,6</b>	<b>785,39</b>	<b>66,58</b>	<b>0,00</b>	<b>0,245</b>	<b>176,34</b>	<b>0,00</b>	<b>4,15</b>	<b>0,00</b>	
Полдник	Молоко	200	5,6	6,4	8,2	112	1,2	0,00	0,04	242	0,00	0,2	0,00	131
	Пирог открытый	70	4,32	2,25	38,72	192,5	0,05	0,00	0,07	13,65	0,00	0,97	0,00	459
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	0,00	0,03	16	0,00	2,2	0,00	368
<b>Итого за полдник</b>			<b>10,32</b>	<b>9,05</b>	<b>56,72</b>	<b>348,5</b>	<b>11,25</b>	<b>0,00</b>	<b>0,14</b>	<b>271,65</b>	<b>0,00</b>	<b>3,37</b>	<b>0,00</b>	
<b>Итого за 7 день</b>			<b>50,37</b>	<b>56,44</b>	<b>222,42</b>	<b>1578,49</b>	<b>78,29</b>	<b>0,00</b>	<b>0,635</b>	<b>622,93</b>	<b>0,00</b>	<b>11,08</b>	<b>0,00</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	ЭЦ ккал	С	А	В1	Са	Mg	Fe	Р	№ рец
<b>День 8</b>														
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная	200	6	8,2	29,3	215	0,22	0,00	0,06	125,48	0,00	0,4	0,00	132
	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,00	0,00	0,03	22	0,00	1	0,00	213
	Бутерброд с маслом	40	2,44	7,55	14,62	136	0,00	0,00	0,04	9,3	0,00	0,62	0,00	1
	Кофейный напиток	200	3	3,1	17,9	109	0,52	0,00	0,02	106	0,00	0,12	0,00	198
<b>Итого за завтрак</b>			<b>16,52</b>	<b>23,45</b>	<b>62,1</b>	<b>523</b>	<b>0,74</b>	<b>0,00</b>	<b>0,15</b>	<b>262,78</b>	<b>0,00</b>	<b>2,14</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>	Помидор свежий	30	0,09	0,03	0,33	2,16	2,25	0,00	0,00	1,26	0,00	0,09	0,00	6/н
	Рассольник ленинградский	220	1,84	4,51	14,60	106,26	6,64	0,00	0,08	23,27	0,00	0,85	0,00	76
	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	80	10,52	7,53	2,16	118,05	0,28	0,00	0,02	15,26	0,00	1,42	0,00	95
	Картофельное пюре	150	3,49	4,8	14,7	117	110,36	0,00	0,12	35,55	0,00	1,08	0,00	104
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	4	0,00	0,02	14	0,00	2,8	0,00	134
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	148
	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,37	42,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	147
<b>Итого за обед</b>			<b>20,56</b>	<b>17,89</b>	<b>78,09</b>	<b>553,95</b>	<b>123,53</b>	<b>0,00</b>	<b>0,24</b>	<b>89,34</b>	<b>0,00</b>	<b>6,24</b>	<b>0,00</b>	
<b>Полдник</b>	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	13,6	52	0,00	0,00	0,00	0,8	0,00	0,04	0,00	194
	Сырник творожный	150	25,75	20,20	19,59	374,86	0,34	0,00	0,09	219,39	0,00	1,15	0,00	85
	Фрукты свежие ( банан )	100	0,5	1,5	21	96	10	0,00	0,04	0,6	0,00	8	0,00	156
<b>Итого за полдник</b>			<b>26,25</b>	<b>21,7</b>	<b>54,19</b>	<b>522,86</b>	<b>10,34</b>	<b>0,00</b>	<b>0,13</b>	<b>220,79</b>	<b>0,00</b>	<b>9,19</b>	<b>0,00</b>	
<b>Итого за 8 день</b>			<b>63,33</b>	<b>63,04</b>	<b>214,38</b>	<b>1599,81</b>	<b>134,61</b>	<b>0,00</b>	<b>0,52</b>	<b>572,91</b>	<b>0,00</b>	<b>7,57</b>	<b>0,00</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	ЭЦ ккал	С	А	В1	Са	Mg	Fe	Р	№ рец
<b>День 9</b>														
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	125	5,67	6,47	25,11	181,23	1,01	0,00	0,11	115,42	0,00	2,02	0,00	189
	Бутерброд с повидлом	55	2,50	3,93	28,88	146,36	0,47	0,00	0,04	10,49	0,00	0,68	0,00	2
	Какао с молоком	200	3,6	3,6	18,3	117	0,52	0,00	0,02	110,5	0,00	0,88	0,00	201
<b>Итого за завтрак</b>			<b>11,77</b>	<b>14</b>	<b>72,29</b>	<b>444,59</b>	<b>2</b>	<b>0,00</b>	<b>0,17</b>	<b>236,41</b>	<b>0,00</b>	<b>3,58</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	60	0,57	4,30	6,26	65,46	3,35	0,00	0,03	22,40	0,00	0,66	0,00	16
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	13,17	6,55	18,82	176,85	10,72	0,00	0,13	31,65	0,00	2,95	0,00	776
	Рыба отварная	80	15,49	0,96	0,62	73,33	1,25	0,00	0,04	16,26	0,00	0,44	0,00	242
	Макароны отварные	150	5,50	4,2	33,3	196	0,00	0,00	0,06	9,31	0,00	0,73	0,00	147
	Кисель из свежих ягод	200	0,14	0,04	27,48	110,8	1,84	0,00	0,00	13,98	0,00	0,14	0,00	378a
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	148
	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,37	42,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	147
<b>Итого за обед</b>			<b>159,27</b>	<b>16,87</b>	<b>112,58</b>	<b>740,92</b>	<b>17,16</b>	<b>0,00</b>	<b>0,26</b>	<b>93,6</b>	<b>0,00</b>	<b>4,92</b>	<b>0,00</b>	
<b>Полдник</b>	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	0,00	0,07	2,16	0,00	0,18	0,00	411
	Булочка	40	2,71	5,58	20,85	144,8	0,00	0,00	0,04	7,44	0,00	0,48	0,00	470
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	0,00	0,03	16	0,00	2,2	0,00	368
<b>Итого за полдник</b>			<b>8,33</b>	<b>10,48</b>	<b>37,85</b>	<b>278,8</b>	<b>11,26</b>	<b>0,00</b>	<b>0,14</b>	<b>25,6</b>	<b>0,00</b>	<b>2,86</b>	<b>0,00</b>	
<b>Итого за 9 день</b>			<b>179,37</b>	<b>41,35</b>	<b>220,72</b>	<b>1464,31</b>	<b>30,42</b>	<b>0,00</b>	<b>0,57</b>	<b>355,61</b>	<b>0,00</b>	<b>11,36</b>	<b>0,00</b>	

