

## Десятидневное меню: Ясли 1-3 года (новый СанПиН) - 10 дневное меню с 08 января по 19 января 2024г.

№ 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>День 1</b>														
	<b>Завтрак</b>														
	<b>Всего:</b>	<b>0</b>													
	<b>2й Завтрак</b>														
	<b>Всего:</b>	<b>0</b>													
	<b>Обед</b>														
	<b>Всего:</b>	<b>0</b>													
	<b>Полдник</b>														
	<b>Всего:</b>	<b>0</b>													
	<b>Всего за 1й день:</b>														
	<b>День 2</b>														
	<b>Завтрак</b>														
2	1. Бутерброд с маслом и сыром	8/40/8	4,938	9,303	19,698	183,262	0,155	0,107		0,051	0,146	13,69	92,624	71,553	10,889
3	2. чай с сахаром и лимоном	180	0,041	0,045	9,054	36,946	0,002	0,001	1,8			0,054	1,978	0,99	0,54
	3. каша гречневая рассыпчатая	100	3,528	2,512	20,752	119,729	0,092	0,048		0,014	0,02	1,743	5,506	77,4	51,678
	<b>Всего:</b>	<b>336</b>	<b>8,506</b>	<b>11,86</b>	<b>49,504</b>	<b>339,937</b>	<b>0,248</b>	<b>0,156</b>	<b>1,8</b>	<b>0,065</b>	<b>0,166</b>	<b>15,487</b>	<b>100,109</b>	<b>149,943</b>	<b>63,107</b>
	<b>2й Завтрак</b>														
4	1. Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3			0,3	12	13,5	7,5
	<b>Всего:</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	<b>0,015</b>	<b>0,015</b>	<b>3</b>			<b>0,3</b>	<b>12</b>	<b>13,5</b>	<b>7,5</b>
	<b>Обед</b>														
	1. хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	0,126	0,051				1,17	21	36,9	14,1
10	2. Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,027		11,005	44,129		0,006	0,087			1,447	10,816	7,31	5,696
	3. гуляш из печени	60	12,738	2,528	8,463	108,346	0,219	1,47	24,282	5,93		4,812	12,335	221,498	17,812
116	4. Суп вермишелевый	200	4,678	5,389	14,365	124,672	0,043	0,042	0,531	0,537	0,066	0,563	11,132	49,916	10,58

№ 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
53	5. Рис отварной	100	2,289	1,757	23,348	118,361	0,02	0,011		0,008	0,02	0,301	2,615	45,566	15,073
	6. салат из свеклы отварной	42	0,582	1,795	3,303	31,691	0,006	0,013	1,65			0,502	13,431	15,432	7,895
	<b>Всего:</b>	<b>612</b>	<b>22,144</b>	<b>11,799</b>	<b>70,504</b>	<b>479,398</b>	<b>0,414</b>	<b>1,593</b>	<b>26,55</b>	<b>6,475</b>	<b>0,086</b>	<b>8,797</b>	<b>71,33</b>	<b>376,62</b>	<b>71,156</b>
	<b>Полдник</b>														
	1. Молоко	140	3,685	3,942	5,988	74,172	0,04		0,784			0,122	147,101	109,133	16,687
16	2. Печенье	15	1,125	1,47	11,16	62,55	0,012	0,008		1,5	0,525	0,315	4,35	13,5	3
	<b>Всего:</b>	<b>155</b>	<b>4,81</b>	<b>5,412</b>	<b>17,148</b>	<b>136,722</b>	<b>0,052</b>	<b>0,008</b>	<b>0,784</b>	<b>1,5</b>	<b>0,525</b>	<b>0,437</b>	<b>151,451</b>	<b>122,633</b>	<b>19,687</b>
	<b>Всего за 2й день:</b>		<b>36,21</b>	<b>29,221</b>	<b>152,306</b>	<b>1025,057</b>	<b>0,73</b>	<b>1,771</b>	<b>32,134</b>	<b>8,04</b>	<b>0,777</b>	<b>25,02</b>	<b>334,889</b>	<b>662,698</b>	<b>161,449</b>
	<b>День 3</b>														
	<b>Завтрак</b>														
20	1. 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
147	2. Кофейный напиток	180	2,435	2,56	10,604	75,306	0,026		0,504			0,096	94,687	70,157	10,727
	3. творожная запеканка	110	16,39	9,417	21,249	235,68	0,06	0,386	0,168	0,075	0,03	0,716	129,709	100,607	20,564
	4. кисельная подлива	30	0,03		8,492	34,083			0,266			0,006	0,04		
31	5. салат из моркови с сахаром	58	0,488	2,055	5,561	43,175	0,023	0,026	1,875	3,375		0,271	19,185	20,625	14,25
	<b>Всего:</b>	<b>428</b>	<b>22,261</b>	<b>23,379</b>	<b>65,627</b>	<b>563,932</b>	<b>0,261</b>	<b>0,497</b>	<b>2,813</b>	<b>3,52</b>	<b>0,13</b>	<b>14,689</b>	<b>253,82</b>	<b>219,389</b>	<b>52,341</b>
	<b>2й Завтрак</b>														
122	1. Яблоко	130	0,496	0,465	11,772	53,254	0,029	0,021	5,28	0,024	0,726	2,526	17,424	12,632	10,336
	<b>Всего:</b>	<b>130</b>	<b>0,496</b>	<b>0,465</b>	<b>11,772</b>	<b>53,254</b>	<b>0,029</b>	<b>0,021</b>	<b>5,28</b>	<b>0,024</b>	<b>0,726</b>	<b>2,526</b>	<b>17,424</b>	<b>12,632</b>	<b>10,336</b>
	<b>Обед</b>														
	1. хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	0,126	0,051				1,17	21	36,9	14,1
10	2. Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,027		11,005	44,129		0,006	0,087			1,447	10,816	7,31	5,696
222	3. Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,721	3,821	14,585	104,541	0,124	0,074	42,965	0,749	0,02	1,369	43,869	63,677	29,206
	4. Картофельное пюре	120	2,566	2,395	16,89	99,381	0,099	0,043	6,16	0,008	0,02	0,863	32,595	66,677	23,431
	5. биточек из рыбы	60	2,194	4,467	8,384	104,736	0,046	0,052	0,379	0,022	0,02	3,028	17,336	34,114	4,897

№ 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>590</b>	<b>9,338</b>	<b>11,013</b>	<b>60,883</b>	<b>404,987</b>	<b>0,395</b>	<b>0,227</b>	<b>49,591</b>	<b>0,779</b>	<b>0,06</b>	<b>7,877</b>	<b>125,617</b>	<b>208,678</b>	<b>77,33</b>
	<b>Полдник</b>														
	1. Чай с молоком	180	2,5	2,675	12,155	82,699	0,027		0,532			0,106	99,975	74,054	11,323
	2. Батон с повидлом	64	2,961	1,096	34,347	160,089	0,154	0,088	0,05			13,88	12,249	27,938	8,307
	<b>Всего:</b>	<b>244</b>	<b>5,461</b>	<b>3,771</b>	<b>46,502</b>	<b>242,788</b>	<b>0,181</b>	<b>0,088</b>	<b>0,582</b>			<b>13,986</b>	<b>112,224</b>	<b>101,992</b>	<b>19,63</b>
	<b>Всего за 3й день:</b>		<b>37,557</b>	<b>38,628</b>	<b>184,784</b>	<b>1264,96</b>	<b>0,865</b>	<b>0,833</b>	<b>58,265</b>	<b>4,323</b>	<b>0,916</b>	<b>39,079</b>	<b>509,085</b>	<b>542,691</b>	<b>159,637</b>
	<b>День 4</b>														
	<b>Завтрак</b>														
20	1. 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
147	2. Кофейный напиток	180	2,435	2,56	10,604	75,306	0,026		0,504			0,096	94,687	70,157	10,727
	3. рыба по-польски	120	17,713	8,962	3,57	166,836	0,154	9,748	0,98	0,25	0,31	2,98	150,99	366,41	43,308
	<b>Всего:</b>	<b>350</b>	<b>23,066</b>	<b>20,869</b>	<b>33,894</b>	<b>417,83</b>	<b>0,332</b>	<b>9,833</b>	<b>1,484</b>	<b>0,32</b>	<b>0,41</b>	<b>16,676</b>	<b>255,877</b>	<b>464,567</b>	<b>60,835</b>
	<b>2й Завтрак</b>														
122	1. Яблоко	130	0,496	0,465	11,772	53,254	0,029	0,021	5,28	0,024	0,726	2,526	17,424	12,632	10,336
	<b>Всего:</b>	<b>130</b>	<b>0,496</b>	<b>0,465</b>	<b>11,772</b>	<b>53,254</b>	<b>0,029</b>	<b>0,021</b>	<b>5,28</b>	<b>0,024</b>	<b>0,726</b>	<b>2,526</b>	<b>17,424</b>	<b>12,632</b>	<b>10,336</b>
	<b>Обед</b>														
	1. хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	0,126	0,051				1,17	21	36,9	14,1
	2. Картофельное пюре	120	2,566	2,395	16,89	99,381	0,099	0,043	6,16	0,008	0,02	0,863	32,595	66,677	23,431
22	3. компот из апельсинов	180	0,241	0,054	11,063	46,271	0,011	0,008	16,08			0,107	9,29	6,164	3,484
	4. Салат из свежей капусты с морковью	40	0,853	1,812	2,605	30,682	0,03	0,026	20,627	0,675		0,473	23,006	17,987	9,603
	5. Суфле куриное	60	9,596	12,45	8,844	211,902	0,051	0,054	0,084	0,022	0,02	3,324	23,157	36,847	5,029
	6. Рассольник "Ленинградский" с курицей	180/10	4,049	4,433	20,372	141,888	0,079	0,049	4,999	0,5		0,982	24,491	90,054	24,359
	<b>Всего:</b>	<b>620</b>	<b>19,135</b>	<b>21,474</b>	<b>69,795</b>	<b>582,325</b>	<b>0,396</b>	<b>0,231</b>	<b>47,95</b>	<b>1,205</b>	<b>0,04</b>	<b>6,919</b>	<b>133,54</b>	<b>254,629</b>	<b>80,005</b>
	<b>Полдник</b>														
	1. кисель	180	0,06		19,353	77,641			1,245			0,018	0,119		

№ 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
129	2. ватрушка с творогом	50	9,994	7,531	29,995	227,732	0,076	0,238	0,204	0,05	0,022	0,894	84,668	100,823	15,779
	<b>Всего:</b>	<b>230</b>	<b>10,054</b>	<b>7,531</b>	<b>49,348</b>	<b>305,373</b>	<b>0,076</b>	<b>0,238</b>	<b>1,449</b>	<b>0,05</b>	<b>0,022</b>	<b>0,911</b>	<b>84,787</b>	<b>100,823</b>	<b>15,779</b>
	<b>Всего за 4й день:</b>		<b>52,752</b>	<b>50,338</b>	<b>164,809</b>	<b>1358,782</b>	<b>0,833</b>	<b>10,322</b>	<b>56,163</b>	<b>1,599</b>	<b>1,198</b>	<b>27,032</b>	<b>491,627</b>	<b>832,651</b>	<b>166,954</b>
	<b>День 5</b>														
	<b>Завтрак</b>														
20	1. 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
33	2. Какао с молоком	180	2,492	2,584	11,969	81,337	0,025		0,479			0,098	89,993	66,649	10,191
	3. Омлет	125	8,75	9,83	2,316	133,16	0,121	0,66	0,56	0,389	0,02	3,79	130,46	324,24	23,48
	<b>Всего:</b>	<b>355</b>	<b>14,16</b>	<b>21,76</b>	<b>34,005</b>	<b>390,185</b>	<b>0,298</b>	<b>0,745</b>	<b>1,039</b>	<b>0,459</b>	<b>0,12</b>	<b>17,488</b>	<b>230,653</b>	<b>418,889</b>	<b>40,471</b>
	<b>2й Завтрак</b>														
4	1. Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3			0,3	12	13,5	7,5
	<b>Всего:</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	<b>0,015</b>	<b>0,015</b>	<b>3</b>			<b>0,3</b>	<b>12</b>	<b>13,5</b>	<b>7,5</b>
	<b>Обед</b>														
	1. хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	0,126	0,051				1,17	21	36,9	14,1
23	2. Свекольник с сметаной с курицей	180	3,32	5,455	13,467	120,385	0,069	0,048	6,882	0,497	0,02	1,044	24,837	52,014	23,192
18	3. Компот яблочный с витамином С	180	0,056	0,053	10,23	41,603	0,003	0,002	0,6	0,003	0,083	0,314	2,158	1,436	1,175
	4. макароны отварные	100	3,515	2,825	25,224	141,44	0,081	0,035		0,021	0,03	0,84	11,5	45,4	18,55
	5. тефтели из курицы	60	9,503	12,59	9,283	214,554	0,057	0,072	1,74	0,079	0,02	3,483	11,665	35,939	5,698
	6. Соус	30	0,72	0,055	4,085	19,721	0,012	0,01	0,866	0,17		0,163	3,185	8,418	3,48
130	7. винегрет овощной	80	1,752	2,185	8,99	62,857	0,056	0,043	5,155	1,418		0,889	30,514	48,835	23,813
	<b>Всего:</b>	<b>660</b>	<b>20,696</b>	<b>23,493</b>	<b>81,298</b>	<b>652,759</b>	<b>0,403</b>	<b>0,262</b>	<b>15,242</b>	<b>2,186</b>	<b>0,153</b>	<b>7,902</b>	<b>104,859</b>	<b>228,941</b>	<b>90,007</b>
	<b>Полдник</b>														
	1. Сухари ванильные	15	1,275	1,62	9,9	59,7	0,018	0,008				2,85	3,3	12	2,1
	2. Чай с молоком	180	2,5	2,675	12,155	82,699	0,027		0,532			0,106	99,975	74,054	11,323
	<b>Всего:</b>	<b>195</b>	<b>3,775</b>	<b>4,295</b>	<b>22,055</b>	<b>142,399</b>	<b>0,045</b>	<b>0,008</b>	<b>0,532</b>			<b>2,956</b>	<b>103,275</b>	<b>86,054</b>	<b>13,423</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	Р	Mg
	<b>Всего за 5й день:</b>		<b>39,382</b>	<b>49,698</b>	<b>152,508</b>	<b>1254,343</b>	<b>0,761</b>	<b>1,03</b>	<b>19,813</b>	<b>2,645</b>	<b>0,273</b>	<b>28,646</b>	<b>450,788</b>	<b>747,384</b>	<b>151,401</b>
	<b>День 6</b>														
	<b>Завтрак</b>														
3	1. чай с сахаром и лимоном	180	0,041	0,045	9,054	36,946	0,002	0,001	1,8			0,054	1,978	0,99	0,54
2	2. Бутерброд с маслом и сыром	8/40/8	4,938	9,303	19,698	183,262	0,155	0,107		0,051	0,146	13,69	92,624	71,553	10,889
	3. каша манная на сгущенном молоке	180	4,85	4,556	40,202	218,041	0,045	0,076	0,34	0,022	0,02	0,301	108,877	93,001	15,419
	<b>Всего:</b>	<b>416</b>	<b>9,828</b>	<b>13,903</b>	<b>68,955</b>	<b>438,249</b>	<b>0,202</b>	<b>0,184</b>	<b>2,14</b>	<b>0,073</b>	<b>0,166</b>	<b>14,045</b>	<b>203,484</b>	<b>165,544</b>	<b>26,848</b>
	<b>2й Завтрак</b>														
122	1. Яблоко	130	0,496	0,465	11,772	53,254	0,029	0,021	5,28	0,024	0,726	2,526	17,424	12,632	10,336
	<b>Всего:</b>	<b>130</b>	<b>0,496</b>	<b>0,465</b>	<b>11,772</b>	<b>53,254</b>	<b>0,029</b>	<b>0,021</b>	<b>5,28</b>	<b>0,024</b>	<b>0,726</b>	<b>2,526</b>	<b>17,424</b>	<b>12,632</b>	<b>10,336</b>
	<b>Обед</b>														
	1. хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	0,126	0,051				1,17	21	36,9	14,1
	2. Соус	30	0,72	0,055	4,085	19,721	0,012	0,01	0,866	0,17		0,163	3,185	8,418	3,48
53	3. Рис отварной	100	2,289	1,757	23,348	118,361	0,02	0,011		0,008	0,02	0,301	2,615	45,566	15,073
	4. Суп гороховый с курицей	180	5,726	5,311	18,505	149,606	0,211	0,061	3,891	0,541	0,03	1,766	28,246	75,65	30,75
10	5. Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,027		11,005	44,129		0,006	0,087			1,447	10,816	7,31	5,696
	6. гренка	30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
	7. Куриная котлета	60	8,848	10,636	6,276	180,824	0,049	0,051	0,588	0,013		3,328	30,113	40,916	5,938
	8. салат из свеклы отварной	42	0,582	1,795	3,303	31,691	0,006	0,013	1,65			0,502	13,431	15,432	7,895
	<b>Всего:</b>	<b>652</b>	<b>22,173</b>	<b>20,706</b>	<b>91,272</b>	<b>672,197</b>	<b>0,538</b>	<b>0,267</b>	<b>7,082</b>	<b>0,732</b>	<b>0,05</b>	<b>18,878</b>	<b>116,307</b>	<b>249,692</b>	<b>88,032</b>
	<b>Полдник</b>														
	1. Молоко	140	3,685	3,942	5,988	74,172	0,04		0,784			0,122	147,101	109,133	16,687
12	2. Сушки	15	1,605	0,24	10,515	51,15	0,023	0,006				0,24	3,6	13,65	2,7
	<b>Всего:</b>	<b>155</b>	<b>5,29</b>	<b>4,182</b>	<b>16,503</b>	<b>125,322</b>	<b>0,063</b>	<b>0,006</b>	<b>0,784</b>			<b>0,362</b>	<b>150,701</b>	<b>122,783</b>	<b>19,387</b>
	<b>Всего за 6й день:</b>		<b>37,788</b>	<b>39,256</b>	<b>188,502</b>	<b>1289,022</b>	<b>0,831</b>	<b>0,478</b>	<b>15,286</b>	<b>0,828</b>	<b>0,942</b>	<b>35,811</b>	<b>487,911</b>	<b>550,652</b>	<b>144,602</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	Р	Mg
	<b>День 7</b>														
	<b>Завтрак</b>														
147	1. Кофейный напиток	180	2,435	2,56	10,604	75,306	0,026		0,504			0,096	94,687	70,157	10,727
	2. кисельная подлива	30	0,03		8,492	34,083			0,266			0,006	0,04		
	3. творожная запеканка	110	16,39	9,417	21,249	235,68	0,06	0,386	0,168	0,075	0,03	0,716	129,709	100,607	20,564
20	4. 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>370</b>	<b>21,773</b>	<b>21,324</b>	<b>60,065</b>	<b>520,757</b>	<b>0,238</b>	<b>0,471</b>	<b>0,938</b>	<b>0,145</b>	<b>0,13</b>	<b>14,418</b>	<b>234,636</b>	<b>198,764</b>	<b>38,091</b>
	<b>2й Завтрак</b>														
4	1. Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3			0,3	12	13,5	7,5
	<b>Всего:</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	<b>0,015</b>	<b>0,015</b>	<b>3</b>			<b>0,3</b>	<b>12</b>	<b>13,5</b>	<b>7,5</b>
	<b>Обед</b>														
	1. хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	0,126	0,051				1,17	21	36,9	14,1
10	2. Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,027		11,005	44,129		0,006	0,087			1,447	10,816	7,31	5,696
	3. запеканка картофельная с сердцем	140	96,321	61,706	55,192	242,638	0,163	0,109	18,2	0,039	0,02	1,42	21,3	89,8	30,32
114	4. Суп "Харчо" с курицей и сметаной	180	4,363	3,221	27,944	161,262	0,098	0,055	6,649	0,587		1,075	19,819	79,943	31,876
	5. Салат из свежей капусты с морковью	40	0,853	1,812	2,605	30,682	0,03	0,026	20,627	0,675		0,473	23,006	17,987	9,603
	6. Соус	30	0,72	0,055	4,085	19,721	0,012	0,01	0,866	0,17		0,163	3,185	8,418	3,48
	<b>Всего:</b>	<b>600</b>	<b>104,114</b>	<b>67,124</b>	<b>110,851</b>	<b>550,632</b>	<b>0,429</b>	<b>0,257</b>	<b>46,429</b>	<b>1,47</b>	<b>0,02</b>	<b>5,748</b>	<b>99,127</b>	<b>240,358</b>	<b>95,075</b>
	<b>Полдник</b>														
16	1. Печенье	15	1,125	1,47	11,16	62,55	0,012	0,008		1,5	0,525	0,315	4,35	13,5	3
66	2. кефир	147	4,22	4,656	7,796	93,745						0,151	174,64	138,225	20,37
	<b>Всего:</b>	<b>162</b>	<b>5,345</b>	<b>6,126</b>	<b>18,956</b>	<b>156,295</b>	<b>0,012</b>	<b>0,008</b>		<b>1,5</b>	<b>0,525</b>	<b>0,466</b>	<b>178,99</b>	<b>151,725</b>	<b>23,37</b>
	<b>Всего за 7й день:</b>		<b>131,982</b>	<b>94,724</b>	<b>205,023</b>	<b>1296,684</b>	<b>0,694</b>	<b>0,75</b>	<b>50,367</b>	<b>3,115</b>	<b>0,675</b>	<b>20,933</b>	<b>524,752</b>	<b>604,347</b>	<b>164,035</b>
	<b>День 8</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>Завтрак</b>														
33	1. Какао с молоком	180	2,492	2,584	11,969	81,337	0,025		0,479			0,098	89,993	66,649	10,191
	2. бутерброд с сыром	40/10	5,03	3,822	19,64	134,916	0,156	0,112		0,028	0,066	13,703	103,2	76,76	11,5
92	3. Бухарский плов	80	2,294	2,483	30,548	153,714	0,02	0,011		0,013	0,03	0,322	2,843	45,74	15,073
	<b>Всего:</b>	<b>310</b>	<b>9,816</b>	<b>8,889</b>	<b>62,157</b>	<b>369,968</b>	<b>0,2</b>	<b>0,124</b>	<b>0,479</b>	<b>0,041</b>	<b>0,096</b>	<b>14,123</b>	<b>196,036</b>	<b>189,149</b>	<b>36,763</b>
	<b>2й Завтрак</b>														
17	1. Апельсин	100	0,85	0,177	7,408	34,624	0,029	0,024	24,12			0,262	30,07	20,11	11,367
	<b>Всего:</b>	<b>100</b>	<b>0,85</b>	<b>0,177</b>	<b>7,408</b>	<b>34,624</b>	<b>0,029</b>	<b>0,024</b>	<b>24,12</b>			<b>0,262</b>	<b>30,07</b>	<b>20,11</b>	<b>11,367</b>
	<b>Обед</b>														
	1. хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	0,126	0,051				1,17	21	36,9	14,1
18	2. Компот яблочный с витамином С	180	0,056	0,053	10,23	41,603	0,003	0,002	0,6	0,003	0,083	0,314	2,158	1,436	1,175
	3. Лапша домашняя с курицей	180	4,675	4,983	21,39	153,283	0,064	0,073	0,486	0,438	0,02	0,711	16,68	52,917	9,455
	4. каша гречневая рассыпчатая	100	3,528	2,512	20,752	119,729	0,092	0,048		0,014	0,02	1,743	5,506	77,4	51,678
	5. гуляш из курицы	60	8,952	10,003	4,482	143,93	0,021	0,018	3,128	0,972	0,02	0,263	9,111	15,909	7,356
	6. Огурец свежий порционный	39	0,295	0,034	0,892	5,057	0,008	0,013	1,568			0,307	7,934	14,324	4,775
	<b>Всего:</b>	<b>589</b>	<b>19,336</b>	<b>17,916</b>	<b>67,765</b>	<b>515,801</b>	<b>0,315</b>	<b>0,205</b>	<b>5,782</b>	<b>1,427</b>	<b>0,143</b>	<b>4,507</b>	<b>62,389</b>	<b>198,885</b>	<b>88,538</b>
	<b>Полдник</b>														
	1. масляный пирог	60	4,449	9,939	32,94	240,726	0,075	0,049	0,42	0,056	0,08	0,47	43,015	58,279	9,654
	2. Чай с молоком	180	2,5	2,675	12,155	82,699	0,027		0,532			0,106	99,975	74,054	11,323
	<b>Всего:</b>	<b>240</b>	<b>6,949</b>	<b>12,614</b>	<b>45,095</b>	<b>323,425</b>	<b>0,103</b>	<b>0,049</b>	<b>0,952</b>	<b>0,056</b>	<b>0,08</b>	<b>0,575</b>	<b>142,991</b>	<b>132,333</b>	<b>20,977</b>
	<b>Всего за 8й день:</b>		<b>36,952</b>	<b>39,596</b>	<b>182,425</b>	<b>1243,818</b>	<b>0,647</b>	<b>0,402</b>	<b>31,332</b>	<b>1,523</b>	<b>0,318</b>	<b>19,468</b>	<b>431,486</b>	<b>540,478</b>	<b>157,645</b>
	<b>День 9</b>														
	<b>Завтрак</b>														
20	1. 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
33	2. Какао с молоком	180	2,492	2,584	11,969	81,337	0,025		0,479			0,098	89,993	66,649	10,191
	3. Ленивые вареники с маслом и сахаром	100	14,789	8,177	15,518	194,818	0,045	0,354	0,158	0,06	0,02	0,591	120,444	87,914	18,145

№ 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>330</b>	<b>20,199</b>	<b>20,106</b>	<b>47,207</b>	<b>451,843</b>	<b>0,222</b>	<b>0,439</b>	<b>0,637</b>	<b>0,13</b>	<b>0,12</b>	<b>14,289</b>	<b>220,638</b>	<b>182,562</b>	<b>35,135</b>
	<b>2й Завтрак</b>														
	1. мандарин	110	0,888	0,222	8,325	42,18	0,067	0,022	1,998			0,111	38,85	18,87	12,21
	<b>Всего:</b>	<b>110</b>	<b>0,888</b>	<b>0,222</b>	<b>8,325</b>	<b>42,18</b>	<b>0,067</b>	<b>0,022</b>	<b>1,998</b>			<b>0,111</b>	<b>38,85</b>	<b>18,87</b>	<b>12,21</b>
	<b>Обед</b>														
	1. хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	0,126	0,051				1,17	21	36,9	14,1
10	2. Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,027		11,005	44,129		0,006	0,087			1,447	10,816	7,31	5,696
	3. Суп "Полевой" с курицей	180	5,272	7,358	22,531	181,708	0,146	0,099	3,555	0,566	0,03	1,458	26,498	110,328	33,041
7	4. картофель тушеный с овощами	100	2,524	6,925	19,234	149,508	0,114	0,057	8,08	0,957	0,03	1,08	20,88	67,568	28,514
	5. сельдь с луком	40	5,618	4,89	0,693	69,294	0,004	0,002	0,84			0,355	19,884	85,512	9,816
	6. Суфле из печени	60	14,656	7,333	12,75	176,14	0,215	1,322	9,999	3,506	0,02	7,813	49,278	258,668	19,553
	<b>Всего:</b>	<b>590</b>	<b>29,928</b>	<b>26,836</b>	<b>76,233</b>	<b>672,978</b>	<b>0,605</b>	<b>1,536</b>	<b>22,561</b>	<b>5,028</b>	<b>0,08</b>	<b>13,323</b>	<b>148,356</b>	<b>566,286</b>	<b>110,72</b>
	<b>Полдник</b>														
147	1. Кофейный напиток	180	2,435	2,56	10,604	75,306	0,026		0,504			0,096	94,687	70,157	10,727
	2. Сухари ванильные	15	1,275	1,62	9,9	59,7	0,018	0,008				2,85	3,3	12	2,1
	<b>Всего:</b>	<b>195</b>	<b>3,71</b>	<b>4,18</b>	<b>20,504</b>	<b>135,006</b>	<b>0,044</b>	<b>0,008</b>	<b>0,504</b>			<b>2,946</b>	<b>97,987</b>	<b>82,157</b>	<b>12,827</b>
	<b>Всего за 9й день:</b>		<b>54,725</b>	<b>51,345</b>	<b>152,269</b>	<b>1302,007</b>	<b>0,937</b>	<b>2,005</b>	<b>25,7</b>	<b>5,158</b>	<b>0,2</b>	<b>30,669</b>	<b>505,836</b>	<b>849,876</b>	<b>170,893</b>
	<b>День 10</b>														
	<b>Завтрак</b>														
20	1. 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
147	2. Кофейный напиток	180	2,435	2,56	10,604	75,306	0,026		0,504			0,096	94,687	70,157	10,727
64	3. рыба тушеная с овощами	120	6,586	2,862	2,073	60,588	0,016	0,016	1,84	1,8		0,207	12,804	15,872	8,776
	<b>Всего:</b>	<b>350</b>	<b>11,939</b>	<b>14,768</b>	<b>32,397</b>	<b>311,582</b>	<b>0,194</b>	<b>0,101</b>	<b>2,344</b>	<b>1,87</b>	<b>0,1</b>	<b>13,904</b>	<b>117,691</b>	<b>114,029</b>	<b>26,303</b>
	<b>2й Завтрак</b>														
59	1. Яблоко	95	0,364	0,341	8,633	39,053	0,021	0,015	3,872	0,017	0,532	1,853	12,778	9,264	7,579
	<b>Всего:</b>	<b>95</b>	<b>0,364</b>	<b>0,341</b>	<b>8,633</b>	<b>39,053</b>	<b>0,021</b>	<b>0,015</b>	<b>3,872</b>	<b>0,017</b>	<b>0,532</b>	<b>1,853</b>	<b>12,778</b>	<b>9,264</b>	<b>7,579</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	Р	Mg
	<b>Обед</b>														
	1. хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	0,126	0,051				1,17	21	36,9	14,1
	2. кисель	180	0,06		19,353	77,641			1,245			0,018	0,119		
	3. Соус	30	0,72	0,055	4,085	19,721	0,012	0,01	0,866	0,17		0,163	3,185	8,418	3,48
	4. Куриная котлета	60	8,848	10,636	6,276	180,824	0,049	0,051	0,588	0,013		3,328	30,113	40,916	5,938
	5. макароны отварные	100	3,515	2,825	25,224	141,44	0,081	0,035		0,021	0,03	0,84	11,5	45,4	18,55
	6. Суп "Крестьянский" с курицей	180	3,175	5,134	10,625	104,441	0,07	0,096	3,996	0,845	0,02	1,002	24,054	69,351	19,512
	7. салат из свеклы отварной	42	0,582	1,795	3,303	31,691	0,006	0,013	1,65			0,502	13,431	15,432	7,895
	<b>Всего:</b>	<b>622</b>	<b>18,73</b>	<b>20,774</b>	<b>78,887</b>	<b>607,956</b>	<b>0,344</b>	<b>0,257</b>	<b>8,345</b>	<b>1,049</b>	<b>0,05</b>	<b>7,023</b>	<b>103,402</b>	<b>216,417</b>	<b>69,475</b>
	<b>Полдник</b>														
	1. ацидолакт	150	2,34	4,55	9,1	84,5									
	2. булочка "Цветочек"	60	4,65	4,665	31,533	188,053	0,072	0,069	0,133	0,03	0,02	0,677	36,346	65,557	9,431
	<b>Всего:</b>	<b>210</b>	<b>6,99</b>	<b>9,215</b>	<b>40,633</b>	<b>272,553</b>	<b>0,072</b>	<b>0,069</b>	<b>0,133</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,677</b>	<b>36,346</b>	<b>65,557</b>	<b>9,431</b>
	<b>Всего за 10й день:</b>		<b>38,024</b>	<b>45,098</b>	<b>160,55</b>	<b>1231,145</b>	<b>0,631</b>	<b>0,442</b>	<b>14,694</b>	<b>2,966</b>	<b>0,702</b>	<b>23,457</b>	<b>270,216</b>	<b>405,266</b>	<b>112,789</b>
	<b>Всего за 10 дней:</b>		<b>465,372</b>	<b>437,904</b>	<b>1543,175</b>	<b>11265,819</b>	<b>6,929</b>	<b>18,033</b>	<b>303,754</b>	<b>30,198</b>	<b>6,001</b>	<b>250,116</b>	<b>4006,584</b>	<b>5736,043</b>	<b>1389,405</b>
	<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:</b>		<b>16,5</b>	<b>35</b>	<b>54,8</b>										