

## Десятидневное меню: Сад 3-7 года (новый СанПиН) - 10 дневное меню с 8 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	8/50/10	5,787	10,696	24,614	219,978	0,194	0,134		0,084	0,146	17,103	106,3	84,86	13,2	
56	2. чай с сахаром и лимоном	200	0,041	0,045	10,042	40,896	0,002	0,001	1,8			0,057	1,998	0,99	0,54	
14	3. каша гречневая рассыпчатая	100	4,738	2,781	28,262	159,467	0,161	0,075		0,013	0,019	2,529	7,792	112,216	75,062	
	<b>Всего:</b>	<b>368</b>	<b>10,566</b>	<b>13,522</b>	<b>62,918</b>	<b>420,341</b>	<b>0,357</b>	<b>0,21</b>	<b>1,8</b>	<b>0,097</b>	<b>0,165</b>	<b>19,69</b>	<b>116,09</b>	<b>198,066</b>	<b>88,802</b>	
	<b>2й Завтрак</b>															
4	1. Сок	152	0,761	0,152	15,369	69,998	0,015	0,015	3,043			0,304	12,174	13,695	7,609	
	<b>Всего:</b>	<b>152</b>	<b>0,761</b>	<b>0,152</b>	<b>15,369</b>	<b>69,998</b>	<b>0,015</b>	<b>0,015</b>	<b>3,043</b>			<b>0,304</b>	<b>12,174</b>	<b>13,695</b>	<b>7,609</b>	
	<b>Обед</b>															
6	1. Хлеб ржаной	45	2,745	0,495	15,03	78,3	0,189	0,077				1,755	31,5	55,35	21,15	
10	2. Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,039		13,135	53,292		0,01	0,289			2,196	16,232	11,136	8,678	
87	3. салат из свеклы отварной	45	0,635	2,537	3,604	39,784	0,006	0,014	1,8			0,548	14,652	16,835	8,613	

№ 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
132	4. гуляш из печени	80	11,745	6,668	8,922	143,543	0,204	1,334	22,902	5,713	0,026	4,415	13,012	204,207	17,721
116	5. 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
53	6. Рис отварной	110	2,487	2,146	25,352	130,669	0,022	0,012		0,011	0,025	0,327	2,868	49,529	16,365
	<b>Всего:</b>	<b>680</b>	<b>22,329</b>	<b>17,235</b>	<b>80,407</b>	<b>570,259</b>	<b>0,465</b>	<b>1,488</b>	<b>25,523</b>	<b>6,26</b>	<b>0,116</b>	<b>9,805</b>	<b>89,396</b>	<b>386,972</b>	<b>83,106</b>
	<b>Полдник</b>														
11	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	40	3	3,92	29,76	166,8	0,032	0,02		4	1,4	0,84	11,6	36	8
	<b>Всего:</b>	<b>180</b>	<b>6,685</b>	<b>7,862</b>	<b>35,748</b>	<b>240,972</b>	<b>0,072</b>	<b>0,02</b>	<b>0,784</b>	<b>4</b>	<b>1,4</b>	<b>0,962</b>	<b>158,701</b>	<b>145,133</b>	<b>24,687</b>
	<b>Всего за 2й день:</b>		<b>40,34</b>	<b>38,772</b>	<b>194,442</b>	<b>1301,57</b>	<b>0,909</b>	<b>1,734</b>	<b>31,15</b>	<b>10,357</b>	<b>1,681</b>	<b>30,761</b>	<b>376,361</b>	<b>743,867</b>	<b>204,203</b>
	<b>День 3</b>														
	<b>Завтрак</b>														
20	1. бутерброд с маслом	50/10	3,635	9,62	24,63	200,91	0,19	0,106		0,07	0,1	17	12,5	34,5	8,5
43	2. Кофейный напиток	200	2,282	2,565	13,027	85,345	0,032		1,112			0,106	95,028	71,177	10,883
15	3. Творожная запеканка	110	19,231	10,978	26,833	287,683	0,096	0,542	0,437	0,136	0,023	1,147	159,261	142,436	26,476
48	4. кисельная подлива	30	0,043		11,253	45,178			0,378			0,006	0,04		
31	5. салат из моркови с сахаром	60	0,683	2,07	6,596	48,425	0,032	0,037	2,625	4,725		0,376	26,835	28,875	19,95
	<b>Всего:</b>	<b>460</b>	<b>25,874</b>	<b>25,233</b>	<b>82,339</b>	<b>667,541</b>	<b>0,35</b>	<b>0,685</b>	<b>4,553</b>	<b>4,931</b>	<b>0,123</b>	<b>18,635</b>	<b>293,663</b>	<b>276,988</b>	<b>65,81</b>
	<b>2й Завтрак</b>														
4	1. Сок	152	0,761	0,152	15,369	69,998	0,015	0,015	3,043			0,304	12,174	13,695	7,609
	<b>Всего:</b>	<b>152</b>	<b>0,761</b>	<b>0,152</b>	<b>15,369</b>	<b>69,998</b>	<b>0,015</b>	<b>0,015</b>	<b>3,043</b>			<b>0,304</b>	<b>12,174</b>	<b>13,695</b>	<b>7,609</b>
	<b>Обед</b>														
6	1. Хлеб ржаной	45	2,745	0,495	15,03	78,3	0,189	0,077				1,755	31,5	55,35	21,15
10	2. Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,039		13,135	53,292		0,01	0,289			2,196	16,232	11,136	8,678
39	3. Картофельное пюре	130	2,76	2,37	18,593	106,741	0,108	0,048	6,765	0,008	0,02	0,955	31,341	70,288	25,46
202	4. Биточек из рыбы	80	2,406	5,415	9,329	120,567	0,053	0,055	0,392	0,024	0,025	3,378	20,239	37,275	5,456

№ 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
222	5. Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,718	3,695	14,572	103,348	0,124	0,074	42,94	0,748	0,019	1,367	43,842	63,607	29,18
	<b>Всего:</b>	<b>655</b>	<b>10,667</b>	<b>11,975</b>	<b>70,658</b>	<b>462,248</b>	<b>0,473</b>	<b>0,264</b>	<b>50,386</b>	<b>0,78</b>	<b>0,064</b>	<b>9,651</b>	<b>143,153</b>	<b>237,656</b>	<b>89,923</b>
	<b>Полдник</b>														
55	1. Чай с молоком	200	3,751	4,013	15,086	111,46	0,041		0,798			0,15	149,902	111,082	16,985
52	2. Батон с повидлом	80	3,697	1,37	42,199	197,151	0,192	0,11	0,059			17,336	15,159	34,826	10,309
	<b>Всего:</b>	<b>280</b>	<b>7,447</b>	<b>5,383</b>	<b>57,284</b>	<b>308,612</b>	<b>0,233</b>	<b>0,11</b>	<b>0,857</b>			<b>17,486</b>	<b>165,061</b>	<b>145,907</b>	<b>27,293</b>
	<b>Всего за 3й день:</b>		<b>44,75</b>	<b>42,743</b>	<b>225,651</b>	<b>1508,398</b>	<b>1,071</b>	<b>1,073</b>	<b>58,84</b>	<b>5,711</b>	<b>0,187</b>	<b>46,076</b>	<b>614,051</b>	<b>674,246</b>	<b>190,635</b>
	<b>День 4</b>														
	<b>Завтрак</b>														
20	1. бутерброд с маслом	45/10	3,186	8,913	21,571	180,36	0,166	0,093		0,065	0,094	14,885	11,004	30,327	7,443
43	2. Кофейный напиток	200	2,282	2,565	13,027	85,345	0,032		1,112			0,106	95,028	71,177	10,883
58	3. рыба по-польски	120	18,062	10,286	6,936	193,29	0,166	0,549	1,637	0,257		3,056	155,896	396,947	42,092
	<b>Всего:</b>	<b>375</b>	<b>23,53</b>	<b>21,764</b>	<b>41,534</b>	<b>458,995</b>	<b>0,364</b>	<b>0,642</b>	<b>2,749</b>	<b>0,322</b>	<b>0,094</b>	<b>18,048</b>	<b>261,929</b>	<b>498,451</b>	<b>60,418</b>
	<b>2й Завтрак</b>														
59	1. Яблоко	130	0,528	0,528	12,936	53,856	0,04	0,026	13,2	0,04	0,726	2,904	19,8	14,52	11,88
	<b>Всего:</b>	<b>130</b>	<b>0,528</b>	<b>0,528</b>	<b>12,936</b>	<b>53,856</b>	<b>0,04</b>	<b>0,026</b>	<b>13,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,726</b>	<b>2,904</b>	<b>19,8</b>	<b>14,52</b>	<b>11,88</b>
	<b>Обед</b>														
6	1. Хлеб ржаной	45	2,745	0,495	15,03	78,3	0,189	0,077				1,755	31,5	55,35	21,15
39	2. Картофельное пюре	130	2,76	2,37	18,593	106,741	0,108	0,048	6,765	0,008	0,02	0,955	31,341	70,288	25,46
27	3. Салат из свежей капусты с морковью	60	1,02	2,564	3,12	40,262	0,035	0,03	24,795	0,675		0,566	27,207	21,441	11,118
61	4. Суфле куриное	80	9,908	14,354	4,96	216,252	0,027	0,051	0,67	0,043	0,025	0,388	34,031	47,337	5,902
22	5. компот из апельсин	200	0,241	0,054	12,051	50,221	0,011	0,008	16,08			0,11	9,31	6,164	3,484
107	6. Рассольник "Ленинградский" с курицей	200	5,089	4,61	28,246	179,673	0,131	0,071	12,835	0,593		1,37	30,961	123,203	33,966
	<b>Всего:</b>	<b>715</b>	<b>21,763</b>	<b>24,446</b>	<b>82</b>	<b>671,449</b>	<b>0,5</b>	<b>0,285</b>	<b>61,145</b>	<b>1,319</b>	<b>0,045</b>	<b>5,144</b>	<b>164,35</b>	<b>323,782</b>	<b>101,079</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>Полдник</b>														
245	1. кисель	200	0,08		23,828	95,621			1,66			0,018	0,119		
129	2. ватрушка с творогом	60	12,525	9,593	36,301	283,103	0,108	0,305	0,253	0,081	0,028	1,146	108,362	128,688	20,164
	<b>Всего:</b>	<b>260</b>	<b>12,605</b>	<b>9,593</b>	<b>60,13</b>	<b>378,724</b>	<b>0,108</b>	<b>0,305</b>	<b>1,913</b>	<b>0,081</b>	<b>0,028</b>	<b>1,164</b>	<b>108,481</b>	<b>128,688</b>	<b>20,164</b>
	<b>Всего за 4й день:</b>		<b>58,426</b>	<b>56,331</b>	<b>196,6</b>	<b>1563,023</b>	<b>1,011</b>	<b>1,258</b>	<b>79,007</b>	<b>1,761</b>	<b>0,892</b>	<b>27,26</b>	<b>554,56</b>	<b>965,442</b>	<b>193,542</b>
	<b>День 5</b>														
	<b>Завтрак</b>														
20	1. бутерброд с маслом	45/10	3,186	8,913	21,571	180,36	0,166	0,093		0,065	0,094	14,885	11,004	30,327	7,443
19	2. Омлет	125	7,631	10,764	2,493	137,374	0,081	0,465	0,28	0,209	0,025	2,915	116,644	259,904	19,74
33	3. Какао с молоком	200	2,812	3,127	14,439	98,448	0,037		1,301			0,123	111,144	83,256	12,73
	<b>Всего:</b>	<b>380</b>	<b>13,629</b>	<b>22,804</b>	<b>38,503</b>	<b>416,181</b>	<b>0,284</b>	<b>0,558</b>	<b>1,581</b>	<b>0,274</b>	<b>0,119</b>	<b>17,922</b>	<b>238,793</b>	<b>373,487</b>	<b>39,913</b>
	<b>2й Завтрак</b>														
4	1. Сок	152	0,761	0,152	15,369	69,998	0,015	0,015	3,043			0,304	12,174	13,695	7,609
	<b>Всего:</b>	<b>152</b>	<b>0,761</b>	<b>0,152</b>	<b>15,369</b>	<b>69,998</b>	<b>0,015</b>	<b>0,015</b>	<b>3,043</b>			<b>0,304</b>	<b>12,174</b>	<b>13,695</b>	<b>7,609</b>
	<b>Обед</b>														
6	1. Хлеб ржаной	45	2,745	0,495	15,03	78,3	0,189	0,077				1,755	31,5	55,35	21,15
23	2. Свекольник с сметаной с курицей	200	3,737	5,811	17,31	139,517	0,079	0,064	7,635	0,602	0,02	1,519	39,166	69,256	31,643
24	3. макароны отварные	100	3,836	2,634	27,54	150,368	0,088	0,038		0,019	0,027	0,917	12,503	49,468	20,257
242	4. тефтели из курицы	80	9,823	12,253	9,973	189,796	0,062	0,075	2,736	0,079	0,02	3,573	15,673	42,995	7,342
131	5. винегрет овощной	100	3,01	2,859	16,894	106,071	0,108	0,077	12,65	2,88		1,566	48,1	84,27	40,444
18	6. Компот яблочный с витамином С	200	0,07	0,07	10,617	42,732	0,005	0,004	1,76	0,005	0,097	0,414	2,818	1,936	1,584
	<b>Всего:</b>	<b>725</b>	<b>23,221</b>	<b>24,122</b>	<b>97,364</b>	<b>706,784</b>	<b>0,531</b>	<b>0,335</b>	<b>24,781</b>	<b>3,585</b>	<b>0,164</b>	<b>9,744</b>	<b>149,76</b>	<b>303,275</b>	<b>122,419</b>
	<b>Полдник</b>														
72	1. Сухари ванильные	40	3,4	4,32	26,4	159,2	0,048	0,02				7,6	8,8	32	5,6
55	2. Чай с молоком	200	3,751	4,013	15,086	111,46	0,041		0,798			0,15	149,902	111,082	16,985

№ 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>240</b>	<b>7,151</b>	<b>8,333</b>	<b>41,486</b>	<b>270,66</b>	<b>0,089</b>	<b>0,02</b>	<b>0,798</b>			<b>7,75</b>	<b>158,70 2</b>	<b>143,08 2</b>	<b>22,585</b>
	<b>Всего за 5й день:</b>		<b>44,761</b>	<b>55,411</b>	<b>192,722</b>	<b>1463,624</b>	<b>0,92</b>	<b>0,928</b>	<b>30,203</b>	<b>3,859</b>	<b>0,283</b>	<b>35,721</b>	<b>559,42 9</b>	<b>833,53 9</b>	<b>192,52 5</b>
	<b>День 6</b>														
	<b>Завтрак</b>														
56	1. чай с сахаром и лимоном	200	0,041	0,045	10,042	40,896	0,002	0,001	1,8			0,057	1,998	0,99	0,54
76	2. каша манная на сгущенном молоке	200	5,865	5,658	47,783	263,977	0,065	0,09	0,388	0,033	0,025	0,392	125,42 5	110,71 7	18,538
2	3. Бутерброд с маслом и сыром	8/50/10	5,787	10,696	24,614	219,978	0,194	0,134		0,084	0,146	17,103	106,3	84,86	13,2
	<b>Всего:</b>	<b>468</b>	<b>11,693</b>	<b>16,399</b>	<b>82,439</b>	<b>524,851</b>	<b>0,26</b>	<b>0,225</b>	<b>2,188</b>	<b>0,117</b>	<b>0,171</b>	<b>17,553</b>	<b>233,72 3</b>	<b>196,56 7</b>	<b>32,278</b>
	<b>2й Завтрак</b>														
122	1. Яблоко	150	0,63	0,63	15,437	64,268	0,047	0,032	15,752	0,047	0,866	3,465	23,628	17,327	14,177
	<b>Всего:</b>	<b>150</b>	<b>0,63</b>	<b>0,63</b>	<b>15,437</b>	<b>64,268</b>	<b>0,047</b>	<b>0,032</b>	<b>15,752</b>	<b>0,047</b>	<b>0,866</b>	<b>3,465</b>	<b>23,628</b>	<b>17,327</b>	<b>14,177</b>
	<b>Обед</b>														
6	1. Хлеб ржаной	45	2,745	0,495	15,03	78,3	0,189	0,077				1,755	31,5	55,35	21,15
25	2. Соус	30	0,785	0,06	4,498	21,866	0,015	0,012	1,012	0,182		0,185	3,239	9,139	3,915
37	3. гренки	30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
116	4. Суп гороховый с курицей	200	6,425	4,655	21,749	157,62	0,203	0,067	4,899	0,536	0,02	1,934	30,587	84,827	34,606
57	5. Куриная котлета	80	9,203	9,581	9,136	160	0,053	0,055	0,392	0,013		3,378	20,019	36,84	5,456
10	6. Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,039		13,135	53,292		0,01	0,289			2,196	16,232	11,136	8,678
24	7. макароны отварные	100	3,836	2,634	27,54	150,368	0,088	0,038		0,019	0,027	0,917	12,503	49,468	20,257
	<b>Всего:</b>	<b>685</b>	<b>25,183</b>	<b>18,247</b>	<b>105,818</b>	<b>697,112</b>	<b>0,662</b>	<b>0,322</b>	<b>6,592</b>	<b>0,75</b>	<b>0,047</b>	<b>20,566</b>	<b>120,98 1</b>	<b>266,26 1</b>	<b>99,161</b>
	<b>Полдник</b>														
11	1. Молоко	140	3,685	3,942	5,988	74,172	0,04		0,784			0,122	147,10 1	109,13 3	16,687
12	2. Сушки	40	4,28	0,64	28,04	136,4	0,06	0,016				0,64	9,6	36,4	7,2
	<b>Всего:</b>	<b>180</b>	<b>7,965</b>	<b>4,582</b>	<b>34,028</b>	<b>210,572</b>	<b>0,1</b>	<b>0,016</b>	<b>0,784</b>			<b>0,762</b>	<b>156,70 1</b>	<b>145,53 3</b>	<b>23,887</b>
	<b>Всего за 6й день:</b>		<b>45,47</b>	<b>39,858</b>	<b>237,722</b>	<b>1496,803</b>	<b>1,07</b>	<b>0,594</b>	<b>25,316</b>	<b>0,914</b>	<b>1,084</b>	<b>42,345</b>	<b>535,03 2</b>	<b>625,68 8</b>	<b>169,50 3</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>														
20	1. бутерброд с маслом	50/10	3,635	9,62	24,63	200,91	0,19	0,106		0,07	0,1	17	12,5	34,5	8,5
43	2. Кофейный напиток	200	2,282	2,565	13,027	85,345	0,032		1,112			0,106	95,028	71,177	10,883
15	3. Творожная запеканка	110	19,231	10,978	26,833	287,683	0,096	0,542	0,437	0,136	0,023	1,147	159,261	142,436	26,476
48	4. кисельная подлива	30	0,043		11,253	45,178			0,378			0,006	0,04		
	<b>Всего:</b>	<b>400</b>	<b>25,192</b>	<b>23,162</b>	<b>75,743</b>	<b>619,116</b>	<b>0,318</b>	<b>0,648</b>	<b>1,928</b>	<b>0,206</b>	<b>0,123</b>	<b>18,259</b>	<b>266,829</b>	<b>248,113</b>	<b>45,86</b>
	<b>2й Завтрак</b>														
4	1. Сок	152	0,761	0,152	15,369	69,998	0,015	0,015	3,043			0,304	12,174	13,695	7,609
	<b>Всего:</b>	<b>152</b>	<b>0,761</b>	<b>0,152</b>	<b>15,369</b>	<b>69,998</b>	<b>0,015</b>	<b>0,015</b>	<b>3,043</b>			<b>0,304</b>	<b>12,174</b>	<b>13,695</b>	<b>7,609</b>
	<b>Обед</b>														
6	1. Хлеб ржаной	45	2,745	0,495	15,03	78,3	0,189	0,077				1,755	31,5	55,35	21,15
10	2. Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,039		13,135	53,292		0,01	0,289			2,196	16,232	11,136	8,678
71	3. запеканка картофельная с сердцем	180	103,536	67,575	62,686	300,85	0,206	0,119	21,665	0,043	0,025	1,648	80,465	143,26	41,308
25	4. Соус	30	0,785	0,06	4,498	21,866	0,015	0,012	1,012	0,182		0,185	3,239	9,139	3,915
27	5. Салат из свежей капусты с морковью	60	1,02	2,564	3,12	40,262	0,035	0,03	24,795	0,675		0,566	27,207	21,441	11,118
114	6. Суп "Харчо" с курицей и сметаной	200	4,281	5,929	25,628	176,028	0,082	0,052	5,169	0,602	0,02	0,943	21,575	74,003	28,617
	<b>Всего:</b>	<b>715</b>	<b>112,405</b>	<b>76,622</b>	<b>124,096</b>	<b>670,597</b>	<b>0,528</b>	<b>0,299</b>	<b>52,93</b>	<b>1,501</b>	<b>0,045</b>	<b>7,292</b>	<b>180,217</b>	<b>314,329</b>	<b>114,786</b>
	<b>Полдник</b>														
200	1. ряженка	150	4,2	4,8	6,3	90	0,03	0,195	0,45	0,06		0,15	186	138	21
16	2. Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	0,032	0,02		4	1,4	0,84	11,6	36	8
	<b>Всего:</b>	<b>190</b>	<b>7,2</b>	<b>8,72</b>	<b>36,06</b>	<b>256,8</b>	<b>0,062</b>	<b>0,215</b>	<b>0,45</b>	<b>4,06</b>	<b>1,4</b>	<b>0,99</b>	<b>197,6</b>	<b>174</b>	<b>29</b>
	<b>Всего за 7й день:</b>		<b>145,557</b>	<b>108,657</b>	<b>251,269</b>	<b>1616,512</b>	<b>0,923</b>	<b>1,177</b>	<b>58,351</b>	<b>5,767</b>	<b>1,568</b>	<b>26,845</b>	<b>656,828</b>	<b>750,138</b>	<b>197,254</b>
	<b>День 8</b>														
	<b>Завтрак</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
2	1. Бутерброд с маслом и сыром	8/50/10	5,787	10,696	24,614	219,978	0,194	0,134		0,084	0,146	17,103	106,3	84,86	13,2
33	2. Какао с молоком	200	2,812	3,127	14,439	98,448	0,037		1,301			0,123	111,14 4	83,256	12,73
92	3. Бухарский плов	80	2,489	2,509	32,548	162,731	0,022	0,012		0,013	0,03	0,348	3,052	49,616	16,365
	<b>Всего:</b>	<b>348</b>	<b>11,089</b>	<b>16,332</b>	<b>71,601</b>	<b>481,157</b>	<b>0,253</b>	<b>0,146</b>	<b>1,301</b>	<b>0,097</b>	<b>0,176</b>	<b>17,574</b>	<b>220,49 6</b>	<b>217,73 2</b>	<b>42,295</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>														
6	1. Хлеб ржаной	45	2,745	0,495	15,03	78,3	0,189	0,077				1,755	31,5	55,35	21,15
	2. лапша домашняя с курицей	200	4,186	5,37	18,169	141,852	0,058	0,071	1,24	0,759	0,02	0,67	16,839	50,157	9,376
14	3. каша гречневая рассыпчатая	100	4,738	2,781	28,262	159,467	0,161	0,075		0,013	0,019	2,529	7,792	112,21 6	75,062
131	4. гуляш из курицы	80	9,017	12,038	6,422	170,347	0,031	0,027	4,13	1,284	0,02	0,391	14,835	25,539	10,578
18	5. Компот яблочный с витамином С	200	0,07	0,07	10,617	42,732	0,005	0,004	1,76	0,005	0,097	0,414	2,818	1,936	1,584
8	6. Огурец свежий порционный	60	0,442	0,052	1,338	7,585	0,013	0,019	2,352			0,46	11,901	21,486	7,162
	<b>Всего:</b>	<b>685</b>	<b>21,198</b>	<b>20,806</b>	<b>79,837</b>	<b>600,282</b>	<b>0,457</b>	<b>0,272</b>	<b>9,482</b>	<b>2,061</b>	<b>0,156</b>	<b>6,22</b>	<b>85,686</b>	<b>266,68 4</b>	<b>124,91 2</b>
	<b>Полдник</b>														
	1. маслянный пирог	60	4,76	11,296	34,968	262,413	0,08	0,052	0,42	0,063	0,09	0,505	43,65	61,033	10,129
55	2. Чай с молоком	200	3,751	4,013	15,086	111,46	0,041		0,798			0,15	149,90 2	111,08 2	16,985
	<b>Всего:</b>	<b>260</b>	<b>8,51</b>	<b>15,309</b>	<b>50,053</b>	<b>373,874</b>	<b>0,121</b>	<b>0,052</b>	<b>1,218</b>	<b>0,063</b>	<b>0,09</b>	<b>0,655</b>	<b>193,55 2</b>	<b>172,11 5</b>	<b>27,114</b>
	<b>Всего за 8й день:</b>		<b>41,648</b>	<b>52,624</b>	<b>208,899</b>	<b>1489,937</b>	<b>0,861</b>	<b>0,494</b>	<b>36,121</b>	<b>2,221</b>	<b>0,421</b>	<b>24,711</b>	<b>529,80 3</b>	<b>676,64 1</b>	<b>205,68 7</b>
	<b>День 9</b>														
	<b>Завтрак</b>														
20	1. бутерброд с маслом	45/10	3,186	8,913	21,571	180,36	0,166	0,093		0,065	0,094	14,885	11,004	30,327	7,443
65	2. Ленивые вареники с маслом и сахаром	110	16,948	9,735	20,657	238,031	0,055	0,397	0,178	0,069	0,03	0,682	135,63 9	99,973	20,815
33	3. Какао с молоком	200	2,812	3,127	14,439	98,448	0,037		1,301			0,123	111,14 4	83,256	12,73

№ 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>365</b>	<b>22,946</b>	<b>21,775</b>	<b>56,666</b>	<b>516,838</b>	<b>0,258</b>	<b>0,49</b>	<b>1,479</b>	<b>0,134</b>	<b>0,124</b>	<b>15,69</b>	<b>257,788</b>	<b>213,557</b>	<b>40,987</b>
	<b>2й Завтрак</b>														
88	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>														
6	1. Хлеб ржаной	45	2,745	0,495	15,03	78,3	0,189	0,077				1,755	31,5	55,35	21,15
10	2. Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,039		13,135	53,292		0,01	0,289			2,196	16,232	11,136	8,678
7	3. картофель тушеный с овощами	100	3,056	4,972	17,749	128,777	0,125	0,076	36,456	0,954	0,025	1,453	45,368	72,444	32,462
151	4. сельдь с луком	40	5,618	3,891	0,693	60,304	0,004	0,002	0,84			0,355	19,884	85,512	9,816
118	5. Суфле из печени	80	15,345	8,181	13,151	188,028	0,223	1,395	10,336	3,712	0,025	8,067	46,175	267,733	19,86
47	6. Суп из рыбных консервов	200	8,063	5,961	19,579	165,198	0,119	0,035	3,678	0,416	0,025	0,946	15,077	68,932	27,009
	<b>Всего:</b>	<b>665</b>	<b>34,866</b>	<b>23,499</b>	<b>79,336</b>	<b>673,899</b>	<b>0,66</b>	<b>1,594</b>	<b>51,6</b>	<b>5,081</b>	<b>0,075</b>	<b>14,771</b>	<b>174,236</b>	<b>561,107</b>	<b>118,975</b>
	<b>Полдник</b>														
72	1. Сухари ванильные	40	3,4	4,32	26,4	159,2	0,048	0,02				7,6	8,8	32	5,6
43	2. Кофейный напиток	200	2,282	2,565	13,027	85,345	0,032		1,112			0,106	95,028	71,177	10,883
	<b>Всего:</b>	<b>240</b>	<b>5,682</b>	<b>6,885</b>	<b>39,427</b>	<b>244,545</b>	<b>0,08</b>	<b>0,02</b>	<b>1,112</b>			<b>7,706</b>	<b>103,828</b>	<b>103,177</b>	<b>16,483</b>
	<b>Всего за 9й день:</b>		<b>64,382</b>	<b>52,381</b>	<b>183,755</b>	<b>1477,462</b>	<b>1,065</b>	<b>2,126</b>	<b>56,189</b>	<b>5,215</b>	<b>0,199</b>	<b>38,279</b>	<b>574,702</b>	<b>896,711</b>	<b>188,656</b>
	<b>День 10</b>														
	<b>Завтрак</b>														
20	1. бутерброд с маслом	45/10	3,186	8,913	21,571	180,36	0,166	0,093		0,065	0,094	14,885	11,004	30,327	7,443
43	2. Кофейный напиток	200	2,282	2,565	13,027	85,345	0,032		1,112			0,106	95,028	71,177	10,883
64	3. Рыба тушеная с овощами	120	1,28	3,034	5,608	79,746	0,022	0,017	1,64	1,44		0,239	11,655	17,929	8,048
	<b>Всего:</b>	<b>375</b>	<b>6,748</b>	<b>14,512</b>	<b>40,206</b>	<b>345,451</b>	<b>0,22</b>	<b>0,11</b>	<b>2,752</b>	<b>1,505</b>	<b>0,094</b>	<b>15,23</b>	<b>117,688</b>	<b>119,433</b>	<b>26,374</b>
	<b>2й Завтрак</b>														
59	1. Яблоко	130	0,528	0,528	12,936	53,856	0,04	0,026	13,2	0,04	0,726	2,904	19,8	14,52	11,88
	<b>Всего:</b>	<b>130</b>	<b>0,528</b>	<b>0,528</b>	<b>12,936</b>	<b>53,856</b>	<b>0,04</b>	<b>0,026</b>	<b>13,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,726</b>	<b>2,904</b>	<b>19,8</b>	<b>14,52</b>	<b>11,88</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>																
6	1. Хлеб ржаной	45	2,745	0,495	15,03	78,3	0,189	0,077				1,755	31,5	55,35	21,15		
245	2. кисель	200	0,08		23,828	95,621			1,66			0,018	0,119				
57	3. Куриная котлета	80	9,203	9,581	9,136	160	0,053	0,055	0,392	0,013		3,378	20,019	36,84	5,456		
24	4. макароны отварные	100	3,836	2,634	27,54	150,368	0,088	0,038		0,019	0,027	0,917	12,503	49,468	20,257		
25	5. Соус	30	0,785	0,06	4,498	21,866	0,015	0,012	1,012	0,182		0,185	3,239	9,139	3,915		
87	6. салат из свеклы отварной	45	0,635	2,537	3,604	39,784	0,006	0,014	1,8			0,548	14,652	16,835	8,613		
192	7. Суп "Крестьянский" с курицей	200	3,272	5,954	11,37	115,189	0,075	0,098	4,276	0,847	0,025	1,042	24,626	71,787	20,487		
	<b>Всего:</b>	<b>700</b>	<b>20,555</b>	<b>21,262</b>	<b>95,006</b>	<b>661,128</b>	<b>0,426</b>	<b>0,295</b>	<b>9,14</b>	<b>1,061</b>	<b>0,052</b>	<b>7,843</b>	<b>106,658</b>	<b>239,419</b>	<b>79,878</b>		
	<b>Полдник</b>																
	1. ацидолакт	150	2,7	5,25	10,5	97,5											
199	2. булочка "Цветочек"	60	5,06	6,194	34,65	216,323	0,085	0,095	0,333	0,043	0,025	0,749	41,038	73,333	10,473		
	<b>Всего:</b>	<b>210</b>	<b>7,76</b>	<b>11,444</b>	<b>45,15</b>	<b>313,823</b>	<b>0,085</b>	<b>0,095</b>	<b>0,333</b>	<b>0,043</b>	<b>0,025</b>	<b>0,749</b>	<b>41,038</b>	<b>73,333</b>	<b>10,473</b>		
	<b>Всего за 10й день:</b>		<b>35,592</b>	<b>47,746</b>	<b>193,298</b>	<b>1374,258</b>	<b>0,771</b>	<b>0,526</b>	<b>25,425</b>	<b>2,648</b>	<b>0,897</b>	<b>26,725</b>	<b>285,183</b>	<b>446,706</b>	<b>128,604</b>		
	<b>Всего за 10 дней:</b>		<b>520,926</b>	<b>494,521</b>	<b>1884,358</b>	<b>13291,586</b>	<b>8,602</b>	<b>9,911</b>	<b>400,602</b>	<b>38,455</b>	<b>7,212</b>	<b>298,724</b>	<b>4685,941</b>	<b>6612,976</b>	<b>1670,608</b>		
	<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:</b>		<b>15,7</b>	<b>33,5</b>	<b>56,7</b>												