

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ

«Детский сад №12» д. Савино

Т.А. Климкина

Приказ от 11 июля 2016г. № 95-09



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3-х до 7-ми лет

С ДЕСИТИЧАСОВЫМ РЕЖИМОФУНКЦИОНИРОВАНИЯ

ЖКДОУ «Детский сад №12» д. Савино

2016г.

Химический и витаминный состав рациона питания по дням.

(ст. гр.)

Первая неделя										Вторая неделя									
Дни неде ли	Белки г	Жиры г	Углев оды, г	Энерг етиче ская ценно сть, ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Дни неде ли	Белки, г	Жиры г	Углев оды, г	Энерг етиче ская ценно сть, ккал	В1	В2	С	Са	Fe
I.	44,17	59,46	259,94	1560,4	0,82	0,9	73,64	366,91	8,71	VI.	63,08	58,1	262,21	1571,8	1,35	1,01	38,8	797,7	58,25
II.	62,81	58,68	260,16	1570,4	0,77	1,1	88,68	418,12	28,51	VII.	41,01	59,74	259,49	1570,7	0,72	1,09	50,21	258,9	7,34
III.	44,87	58,79	261,08	1568,0	0,98	1,78	164,46	656,53	9,33	VIII.	55,28	59,85	260,91	1568,6	1,11	0,86	105,3	384,5	9,46
IV.	60,11	59,1	259,6	1571,4	0,7	1,0	92,54	256,61	27,7	IX.	38,74	57,63	259,63	1572,8	1,06	1,3	20,82	500,2	27,95
V.	53,54	58,97	261,72	1572,3	1,14	1,9	39,19	704,47	9,49	X.	64,89	58,18	261,26	1566,6	1,38	1,3	102,0	472,1	9,17
<i>Всего</i>	<i>265,5</i>	<i>295,0</i>	<i>1302,5</i>	<i>7842,5</i>	<i>4,41</i>	<i>6,7</i>	<i>458,5</i>	<i>2402,6</i>	<i>83,74</i>	<i>Всего</i>	<i>263,0</i>	<i>293,5</i>	<i>1303,5</i>	<i>7850,5</i>	<i>5,62</i>	<i>5,56</i>	<i>317,13</i>	<i>2414</i>	<i>112,2</i>
Сред нее за день	53,1	59,0	260,5	1568,5	0,88	1,34	91,7	480,52	16,7	Сред нее за день	52,6	58,7	260,7	1570,1	1,12	1,1	23,06	482,8	22,4

Среднесуточный химический и витаминный состав за 10 дней

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1	В2	С	Са	Fe
52,85	58,85	260,6	1569,3	1,0	1,2	77,5	481,6	19,6

№ Рецепта.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества, (мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
11.	<u>Завтрак</u> Каша кукурузная - молоко - кукурузная крупа - сахар	200	4,87	3,5	27,59	160,75	0,07	0,16	1,3	125,1	0,75
79.	Кофе с молоком - кофейный напиток - сахар - молоко	200	3,73	4,2	26,25	152,33	0,05	0,2	1,7	160,4	0,14
87.	Булка с маслом - хлеб пшеничный - масло сливочное <i>Всего за завтрак</i>	25	4,72	3,88	9,66	78,45	0,03	0,01		5,7	0,41
			<i>13,32</i>	<i>11,58</i>	<i>63,5</i>	<i>391,53</i>	<i>0,15</i>	<i>0,19</i>	<i>3</i>	<i>247,7</i>	<i>0,8</i>
82.	<u>Второй завтрак</u> Сок <i>Всего II–ой завтрак</i>	100	0,50		11,52	47,0	0,2	0,04	4	20	0,2
			<i>0,50</i>		<i>11,52</i>	<i>47,0</i>	<i>0,2</i>	<i>0,04</i>	<i>4</i>	<i>20</i>	<i>0,2</i>
36.	<u>Обед</u> Салат из свежих помидор -помидоры свежие	80	0,8	8,12	3,68	91,12	0,04	0,04	24	5,4	1,4
16.	-масло растительное Суп геркулесовый - мясо - масло сливочное	200	7,82	4,53	17,98	141,71	0,2	0,13	18,13	25,51	1,65

55.	- геркулес - картофель - морковь - лук репчатый - томат Ленивые голубцы в соусе - мясо - рис - масло растительное - лук репчатый - томат	190	11,31	15,39	16,0	245,09	0,07	0,14	14,09	26,68	2,18
84.	-мука пшеничная - капуста Компот из сухофруктов - сухофрукты	200	0,48		20,06	78,35				0,3	0,05
92.	- сахар Хлеб ржаной <i>Всего за обед</i>	20	0,93 <i>21,34</i>	0,13 <i>28,17</i>	9,96 <i>67,68</i>	42,8 <i>599,07</i>	0,02 <i>0,33</i>	0,005 <i>0,3</i>		3,6 <i>61,49</i>	0,5 <i>5,73</i>
81.	<u>Полдник</u> Кефир -кефир -сахар	200	5,6	6,38	18,16	150,02	0,08	0,34	1,4	2,74	0,27
95.	Печенье <i>Всего за полдник</i> ВСЕГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ	25	3,41 <i>9,01</i> 44,17	1,33 <i>7,71</i> 59,46	42,08 <i>60,24</i> 259,94	205,76 <i>355,78</i> 1560,4	0,06 <i>0,14</i> 0,82	0,03 <i>0,37</i> 0,9	9,02 <i>10,42</i> 73,64	34,98 <i>37,72</i> 366,91	1,71 <i>1,98</i> 8,71

День 2-ой

№ Рецепта.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества, (мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
70.	<u>Завтрак</u> Вареники со сметаной	120	17,7	25,53	21,38	375,5	0,02	0,5	1,05	133,96	0,51

79.	- творог - мука - яйцо -сахар - масло сливочное - сметана Кофе с молоком - кофейный напиток	200	2,8	3,2	14,68	95,5	0,04	0,15	1,3	120,75	0,24
87.	- молоко - сахар Булка с маслом - хлеб пшеничный - масло сливочное <i>Всего за завтрак</i>	25	1,72	3,88	9,66	78,45	0,03	0,01		5,6	0,41
			22,22	32,61	45,72	549,45	0,09	0,66	2,35	260,31	1,16
82.	<u>Второй завтрак</u> Сок <i>Всего за второй завтрак</i>	100	0,50		11,52	47,0	0,2	0,04	4,0	20	0,2
			0,50		11,52	47,0	0,2	0,04	4,0	20	0,2
9.	<u>Обед</u> Салат из свежих огурцов	80	0,64	10,07	2	101,1	0,024	0,032	8	18,4	20,48
17.	-огурцы св -масло раст Суп гороховый - мясо - масло сливочное - горох - картофель - морковь	200	10,77	6,32	22,17	183,60	0,27	0,15	7,08	34,05	2,58
54.	- лук репчатый - томат Капуста туш. с мясом -капуста б/к -мука -лук -морковь -томат- -масло сл.	200	13,51	12,89	12,06	217,46	0,12	0,17	67,25	76,86	2,84
85.	-мясо										
92.	Кисель	200	2,6		13,11	56,55	0,02	0,005		0,3	0,05

	Хлеб ржаной <i>Всего за обед</i>	20	0,93 28,45	0,13 29,41	9,96 59,3	42,8 601,51	0,02 0,45	0,05 0,4		3,6 133,21	0,5 26,45
77.	<u>Полдник</u> Чай	100	9,98	37,4						0,2	0,3
87.	-заварка -сахар Булка	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0,03	0,01		4,4	0,4
	-хлеб пш <i>Всего за ужин</i>		11,64	37,66	9,62	45,4	0,03	0,01		4,6	0,7
	ВСЕГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		62,81	58,68	260,16	1570,4	0,77	1,1	88,68	418,12	28,51

День 3-ий

№ Рецепта.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества, (мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
13.	<u>Завтрак</u> Каша геркулесовая	200	5,17	4,36	22,77	145,7	0,12	0,17	1,3	130,5	0,44
79.	- геркулес - молоко - сахар Кофе с молоком	200	2,8	3,2	19,39	95,5	0,04	0,15	1,3	120,75	0,24
87.	- кофейный напиток - молоко - сахар Булка с маслом	25	1,72	3,88	9,66	78,45	0,03	0,01		5,6	0,41
	- хлеб пшеничный - масло сливочное <i>Всего за завтрак</i>		9,69	11,44	51,82	319,65	0,19	0,33	2,6	256,85	1,09
82.	<u>Второй завтрак</u> Сок	100	0,50	11,52		47,0	0,2	0,04	4,0	20	0,2
	<i>Всего за второй завтрак</i>		0,50	11,52		47,0	0,2	0,04	4,0	20	0,2
2.	<u>Обед</u> Салат из вареной	80	1,5	9,98	2,34	101,32	0,024	0,044	9,6	36,9	1,36

18.	свеклы –чеснок –растит. масло – свекла Щи из свежей капусты со сметанной - мясо - масло сливочное - картофель - капуста - лук репчатый - морковь - сметана	200	8,03	8,3	15,12	164,53	0,16	0,16	101,78	60,5	1,51
53.	Картофель тушеный с печенью - картофель - печень - лук репчатый - морковь - томат	220	9,28	1,16	25,16	143,5	0,31	0,87	46,36	25,98	4,02
84.	Компот из сухофруктов - сухофрукты - сахар	200	0,48		20,06	78,35				0,3	0,05
92.	Хлеб ржаной <i>Всего за обед</i>	20	0,93 20,22	0,13 19,57	9,96 72,64	42,8 530,5	0,02 0,5	0,05 1,1		3,6 127,28	0,5 7,44
83.	<u>Полдник</u> Йогурт	200	10	3	17	140	0,06	0,30	0,12	248	0,2
94.	<u>Булка</u> -хлеб пш <i>Всего за полдник</i>	25	1,6 11,6	0,26 3,26	9,62 26,62	45,4 185,4	0,03 0,09	0,01 0,31		4,4 252,4	0,4 0,6
	ВСЕГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		44,87	58,79	261,08	1568,0	0,98	1,78	164,46	656,53	9,33
День 4–ый											
№ Рецепта.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая	Витамины		Минеральные вещества, (мг)		

	блюда	(г)				ценность (ккал)	(мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
48.	<u>Завтрак</u> Макароны с маслом и сахаром -макароны -масло сл. -сахар	115	2,61	2,78	31,33	42,30	0,035	0,0003		7,47	0,58
79.	Кофе с молоком -кофе -сахар -молоко	200	2,8	3,2	14,69	95,50	0,04	0,15	1,3	120,68	0,22
87.	Булка с маслом -хлеб пш -масло сл. <i>Всего за завтрак</i>	25	1,72	3,88	9,66	78,45	0,033	0,01		5,6	0,41
			<i>7,13</i>	<i>9,86</i>	<i>55,68</i>	<i>216,25</i>	<i>0,073</i>	<i>0,16</i>	<i>1,3</i>	<i>133,75</i>	<i>1,21</i>
.	<u>Второй завтрак</u> Яблоко <i>Всего за второй завтрак</i>	60	0,24	0,24	5,88	28,2	0,018	0,012	9	9,6	1,32
			<i>0,24</i>	<i>0,24</i>	<i>5,88</i>	<i>28,2</i>	<i>0,018</i>	<i>0,012</i>	<i>9</i>	<i>9,6</i>	<i>1,32</i>
8.	<u>Обед</u> Салат из свежих помидор -свежие помидоры	80	0,8	8,12	3,68	91,12	0,04	0,04	24	5,4	1,4
19.	-масло раст. Суп перловый -мясо -перловка -масло сл. -картофель -лук -морковь -томат	200	8,49	4,24	21,53	153,16	0,15	0,13	19,05	0,13	19,05
37.	-чеснок Картофельное пюре -картофель -молоко -масло сл.	200	3,5	3,43	27,65	150,23	0,24	0,18	38,39	55,72	1,7
100.	Рыба отарная	60	12,86	3,32	0,6	68,75	0,09	0,39	0,7	36,71	0,7

92. 85.	-рыба -масло сл. -лук -морковь Хлеб рж Кисель <i>Всего за обед</i>	20 200	0,93 2,6 <i>29,18</i>	0,13 <i>19,24</i>	9,96 13,11 <i>76,44</i>	42,8 56,55 <i>532,91</i>	0,02 0,02 <i>0,56</i>	0,005 0,005 <i>0,75</i>	 <i>82,14</i>	3,6 0,3 <i>101,86</i>	0,5 0,5 <i>23,85</i>
99. 77.	<u>Полдник</u> Выпечка с джемом Чай -заварка -сахар <i>Всего за полдник</i> ВСЕГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ	70 200	3,6 19,96 <i>23,56</i> 60,11	0,5 74,8 <i>15,3</i> 59,1	36,6 <i>36,6</i> 259,6	190 <i>190</i> 1571,4	0,04 <i>0,04</i> 0,7	0,04 <i>0,04</i> 1,0	0,1 <i>0,1</i> 92,54	11 0,4 <i>11,4</i> 256,61	0,7 0,6 <i>1,3</i> 27,7

День 5-ый

№ Рецепта.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества, (мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
11.	<u>Завтрак</u> Каша рисовая - рис - молоко - сахар	200	4,2	3,32	25,15	141,30	0,06	0,16	1,3	122,10	0,33
79.	Кофе с молоком - кофейный напиток - молоко - сахар	200	2,8	3,2	14,69	95,5	0,04	0,15	1,3	120,68	0,22
87.	Булка с маслом - хлеб пшеничный - масло сливочное <i>Всего за завтрак</i>	25	1,725 <i>8,72</i>	3,88 <i>10,4</i>	9,66 <i>49,5</i>	78,45 <i>315,25</i>	0,033 <i>0,133</i>	0,01 <i>0,32</i>	 <i>2,6</i>	5,6 <i>248,38</i>	0,41 <i>0,96</i>
82.	<u>Второй завтрак</u> Сок <i>Всего за второй завтрак</i>	100	0,50 <i>0,50</i>	 <i>11,52</i>	11,52 <i>11,52</i>	47,0 <i>47,0</i>	0,2 <i>0,2</i>	0,04 <i>0,04</i>	4,0 <i>4,0</i>	20 <i>20</i>	0,2 <i>0,2</i>

02.	<u>Обед</u> Салат из свеклы	80	1,5	9,98	2,34	101,32	0,024	0,044	9,6	36,9	1,36
	- свекла										
	- масло растительное										
20.	Суп рыбный	200	6,94	2,58	19,91	127,55	0,16	0,84	19,46	26,65	1,31
	- рыба с/м										
	- пшено										
	- картофель										
	- лук репчатый										
	- морковь										
	- томат										
	- чеснок										
	- масло сливочное										
56.	Гороховое пюре с мясом куры	220	20,10	6,21	29,58	241,67	0,49	0,18	0,75	58,92	4,54
	- горох										
	- мясо курицы										
	- лук репчатый										
	- морковь										
	томат										
	- масло сливочное										
84.	Компот из сухофруктов	200	0,48		20,06	78,35				0,3	0,05
	- сухофрукты										
	- сахар										
92.	Хлеб ржаной	20	0,93	0,13	9,96	42,8	0,03	0,005		3,6	0,5
	Всего за обед		30,0	19,0	81,85	591,7	0,7	1,07	29,81	126,37	7,76
71.	<u>Полдник</u> Творожная запеканка	110	10,56	17,07	7,31	216,62	0,053	0,22	0,57	105,72	0,47
	-творог										
	-сахар										
	-молоко										
	-манка										
	-масло сл.										
	-яйцо										
	-сметана										
80.	Молоко	200	4,75	5,42	7,97	99,71	0,06	0,25	2,21	204	0,1
	Всего за полдник		15,31	22,49	15,28	316,33	0,11	0,47	2,78	309,72	0,57
	ВСЕГО ЗА ВЕСЬ		53,54	58,97	261,72	1572,3	1,14	1,9	39,19	704,47	9,49

ДЕНЬ											
День 6-ой											
№ Рецепта.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества, (мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
14.	<u>Завтрак</u> Каша пшеничная - пшено - сахар - молоко	200	7,2	5,52	27,86	222,75	0,15	0,016	1,3	126,85	0,76
79.	Кофе с молоком - кофейный напиток - молоко - сахар	200	2,8	3,2	14,69	95,50	0,04	0,15	1,3	120,68	0,22
87.	Булка с маслом - хлеб пшеничный - масло сливочное <i>Всего за завтрак</i>	25	1,72	3,88	9,66	78,45	0,033	0,01		5,6	0,41
			<i>11,72</i>	<i>12,60</i>	<i>52,21</i>	<i>396,70</i>	<i>0,41</i>	<i>0,17</i>	<i>2,6</i>	<i>253,13</i>	<i>1,39</i>
82.	<u>Второй завтрак</u> Сок <i>Всего за второй завтрак</i>	100	0,50		11,52	47,0	0,2	0,04	4,0	20	0,2
			<i>0,50</i>		<i>11,52</i>	<i>47,0</i>	<i>0,2</i>	<i>0,04</i>	<i>4,0</i>	<i>20</i>	<i>0,2</i>
9.	<u>Обед</u> Салат из свежих огурцов	80	0,64	10,07	2,0	101,1	0,024	0,032	8,0	18,4	20,48
21.	Суп картофельный с фрик. - мясо - масло сливочное - манка - картофель - лук репчатый - морковь - чеснок - томат	200	8,58	4,47	21,86	157,04	0,17	0,14	22,85	24,8	31,87

48.	Макароны с маслом -макароны -масло сл -сахар	110	3,13	2,74	22,58	120,24	0,03	0,0003		6,42	0,48
57.	Котлетой из говядины - мука - мясо говядины - лук репчатый - чеснок - масло растительное - хлеб пшеничный - молоко	60	11,42	7,79	15,37	176,39	0,08	0,18	1,25	71,28	1,98
85.	Кисель	200	2,6		13,11	56,55	0,02	0,05		0,3	0,05
92.	Хлеб ржаной	20	0,93	0,13	9,96	42,80	0,02	0,005		3,6	0,5
	<i>Всего за обед</i>		<i>27,3</i>	<i>25,2</i>	<i>84,88</i>	<i>654,12</i>	<i>0,34</i>	<i>0,4</i>	<i>32,1</i>	<i>124,8</i>	<i>55,36</i>
99.	<u>Полдник</u> Выпечка с джемом	70	3,6	0,5	36,6	190	0,04	0,4	0,1	11,0	0,7
77.	Чай с сахаром - заварка - сахар	200	19,96	74,8						0,4	0,6
	<i>Всего за полдник</i>		<i>23,56</i>	<i>15,3</i>	<i>36,6</i>	<i>190</i>	<i>0,4</i>	<i>0,4</i>	<i>0,1</i>	<i>11,04</i>	<i>1,3</i>
	ВСЕГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		63,08	58,1	262,21	1571,8	1,35	1,01	38,8	797,7	58,25

День 7-ой

№ Рецепта.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества, (мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
74.	<u>Завтрак</u> Омлет	110	7,22	13,74	6,14	130,65	0,047	0,24	0,46	66,4	1,01
79.	Икра каб. Кофе с молоком - кофейный напиток - сахар	40 200	2,8	3,2	14,69	95,5	0,04	0,15	1,3	120,68	0,22

87.	- молоко Булка с маслом - хлеб пшеничный - масло сливочное <i>Всего за завтрак</i>	25	1,72 <i>11,74</i>	3,88 <i>20,82</i>	9,66 <i>30,49</i>	78,45 <i>304,6</i>	0,033 <i>0,12</i>	0,01 <i>0,4</i>	<i>1,76</i>	5,6 <i>192,68</i>	0,41 <i>1,64</i>
82.	<u>Второй завтрак</u> Сок <i>Всего за второй завтрак</i>	100	0,50 <i>0,50</i>		11,52 <i>11,52</i>	47,0 <i>47,0</i>	0,2 <i>0,2</i>	0,04 <i>0,04</i>	4,0 <i>4,0</i>	20 <i>20</i>	0,2 <i>0,2</i>
08.	<u>Обед</u> Салат из свежих помидор - помидоры - лук - масло растительное	80	0,8	8,12	3,68	91,12	0,04	0,04	24	5,4	1,4
22.	Суп гречневый - мясо - гречка - картофель - лук репчатый - морковь - масло сливочное - томат - чеснок	200	8,37	4,61	18,62	136,48	0,17	0,13	18,75	21,78	2,02
58.	Тефтели в соусе - мясо - рис - масло растительное - лук репчатый - мука - томат - масло сливочное - яйцо	160	10,99	19,42	12,36	265,41	0,06	0,12	0,3	8,22	1,9
84.	Компот из сухофруктов - сухофрукты - сахар	200	0,48		20,06	78,35				0,3	0,05
92.	Хлеб ржаной <i>Всего за обед</i>	20	0,93 <i>21,57</i>	0,13 <i>32,28</i>	9,96 <i>64,68</i>	42,8 <i>614,16</i>	0,02 <i>0,29</i>	0,005 <i>0,3</i>	<i>43,05</i>	3,6 <i>39,3</i>	0,5 <i>5,87</i>

81.	<u>Полдник</u> Кефир	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	0,34	1,4	2,54	0,23
94.	Булка	20	1,6	0,26	9,62	45,4	0,03	0,01		4,4	0,4
	<i>Всего за полдник</i>		7,2	6,64	17,8	157,92	0,11	0,35	1,4	6,94	0,63
	ВСЕГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		41,01	59,74	259,49	1570,7	0,72	1,09	50,21	258,92	7,34

День 8-ой

№ Рецепта.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества, (мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
71.	<u>Завтрак</u> Творожная запеканка - творог - сахар - манка - сметана - масло сливочное - яйцо	110	10,56	17,07	7,31	216,62	0,053	0,22	0,57	105,72	0,47
79.	Кофе с молоком - кофейный напиток - сахар - молоко	200	2,8	3,2	14,69	95,5	0,04	0,15	1,3	120,68	0,22
87.	Булка с маслом - хлеб пшеничный - масло сливочное <i>Всего за завтрак</i>	25	1,72	3,88	9,66	78,45	0,033	0,01		5,6	0,41
			<i>15,08</i>	<i>24,15</i>	<i>31,66</i>	<i>390,57</i>	<i>0,12</i>	<i>0,38</i>	<i>1,87</i>	<i>232</i>	<i>1,1</i>
82.	<u>Второй завтрак</u> Сок	100	0,50		11,52	47,0	0,2	0,04	4,0	20	0,2
	<i>Всего за второй завтрак</i>		<i>0,50</i>		<i>11,52</i>	<i>47,0</i>	<i>0,2</i>	<i>0,04</i>	<i>4,0</i>	<i>20</i>	<i>0,2</i>
36.	<u>Обед</u> <u>Зел.горошек</u>	66	1,32	1,0		17,58	0,066	0,02	6,6	13,2	0,46
23.	Суп полевой - мясо - пшено	200	8,7	4,63		22,43	0,2	0,21	25,47	27,16	3,01

54.	- масло сливочное - картофель - лук репчатый - морковь - чеснок - томат Капуста тушенная с мясом	200	13,51	12,89	12,06	217,46	0,12	0,17	67,25	76,86	2,84
85.	- капуста б/к - картофель - мука пшеничная - лук репчатый - морковь - томат - масло сливочное - мясо курицы Кисель	200	2,6		13,11	56,55	0,02	0,005		0,3	0,05
92.	Хлеб ржаной <i>Всего за обед</i>	20	0,93	0,13	9,96	42,8	0,02	0,005		3,6	0,5
			<i>27,06</i>	<i>18,65</i>	<i>35,13</i>	<i>356,82</i>	<i>0,75</i>	<i>0,4</i>	<i>99,32</i>	<i>121,12</i>	<i>6,86</i>
	<u>Полдник</u> Выпечка с джемом Чай <i>Всего за полдник</i> ВСЕГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ	70 200	3,6 19,96 <i>23,56</i>	0,5 74,8 <i>15,3</i>	36,6 <i>36,6</i>	190 <i>190</i>	0,04 <i>0,04</i>	0,04 <i>0,04</i>	0,1 <i>0,1</i>	11 0,4 <i>11,4</i>	0,7 0,6 <i>1,3</i>
			55,28	59,85	260,91	1568,6	1,11	0,86	105,29	384,52	9,46
День 9-ый											
№ Рецепта.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества, (мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
48.	<u>Завтрак</u> Омлет	110	7,22	13,74	6,14	130,65	0,047	0,24	0,46	66,4	1,01
79.	Икра каб. Кофе с молоком - кофейный напиток - сахар - молоко	40 200	2,8	3,2	14,69	95,5	0,04	0,15	1,3	120,68	0,22

87.	Булка с маслом - хлеб пшеничный - масло сливочное <i>Всего за завтрак</i>	25	1,72 <i>11,74</i>	3,88 <i>20,82</i>	9,66 <i>30,49</i>	78,45 <i>304,6</i>	0,033 <i>0,12</i>	0,01 <i>0,4</i>	<i>1,76</i>	5,6 <i>192,68</i>	0,41 <i>1,64</i>
82.	<u>Второй завтрак</u> Сок <i>Всего за второй завтрак</i>	100	0,50 <i>0,50</i>		11,52 <i>11,52</i>	47,0 <i>47,0</i>	0,2 <i>0,2</i>	0,04 <i>0,04</i>	4,0 <i>4,0</i>	20 <i>20</i>	0,2 <i>0,2</i>
09.	<u>Обед</u> Салат из свежих огурцов	80	0,64	10,07	2,0	101,1	0,024	0,036	8	18,4	20,48
25.	Суп фасолевый -мясо -фасоль -картофель -морковь -лук -масло сл. -томат -чеснок	200	4,6	3,2	13,2	96,2	0,1	0,06	4,4	30,2	2,4
59.	Перловка с мясом курицы - перловка - масло сливочное - мясо - лук репчатый - морковь	220	11,31	5,74	58,27	217,20	0,08	0,02	0,45	24,18	1,55
84.	Компот из сухофруктов - сухофрукты - сахар	200	0,48		20,06	78,35				0,3	0,05
92.	Хлеб ржаной <i>Всего за обед</i>	20	0,93 <i>17,96</i>	0,13 <i>19,14</i>	9,96 <i>103,49</i>	42,8 <i>535,65</i>	0,02 <i>0,22</i>	0,005 <i>0,1</i>	<i>12,85</i>	3,6 <i>76,68</i>	0,5 <i>24,98</i>
47.	<u>Полдник</u> Каша гречневая -гречка -масло сл. -сахар	110	3,79	3,25	25,41	139,84	0,13	0,05		6,82	1,03
80.	Молоко <i>Всего за ужин</i> ВСЕГО ЗА ВЕСЬ	200	4,75 <i>8,54</i> 38,74	5,42 <i>8,67</i> 57,63	7,97 <i>33,38</i> 259,63	99,71 <i>239,55</i> 1572,8	0,06 <i>0,19</i> 1,06	0,25 <i>0,75</i> 1,29	2,21 <i>2,21</i> 20,82	204 <i>210,82</i> 500,18	0,1 <i>1,13</i> 27,95

ДЕНЬ			38,42	43,59	177,88	1076,25	0,71	1,29	16,82	490,98	17,71
День 10-ый											
№ Рецепта.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества, (мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
12.	<u>Завтрак</u> Каша манная - манка - молоко -сахар - масло сливочное	200	5,62	3,35	27,95	158,2	0,08	0,16	1,3	125,1	0,33
79.	Кофе с молоком - кофейный напиток - сахар - молоко	200	2,8	3,2	14,69	95,5	0,04	0,15	1,3	120,68	0,22
87.	Булка с маслом - хлеб пшеничный - масло сливочное <i>Всего за завтрак</i>	25	1,72	3,88	9,66	78,45	0,033	0,01		5,6	0,41
			<i>10,14</i>	<i>10,43</i>	<i>52,3</i>	<i>332,15</i>	<i>0,15</i>	<i>0,32</i>	<i>2,6</i>	<i>251,38</i>	<i>0,96</i>
82.	<u>Второй завтрак</u> Сок <i>Всего за второй завтрак</i>	100	0,50		11,52	47,0	0,2	0,04	4,0	20	0,2
			<i>0,50</i>		<i>11,52</i>	<i>47,0</i>	<i>0,2</i>	<i>0,04</i>	<i>4,0</i>	<i>20</i>	<i>0,2</i>
0,8	<u>Обед</u> Салат из свежих помидор	80	0,8	8,12	3,68	91,12	0,04	0,04	24	5,4	1,4
24.	Борщ из свежей капусты - мясо - масло сливочное - картофель - капуста - лук репчатый - томат - морковь - чеснок	200	8,63	8,13	15,86	176,26	0,16	0,16	30,81	42,28	2,13

37.	–свекла Картофельное пюре	200	3,5	3,43	27,65	150,23	0,24	0,18	38,39	55,72	1,7
67.	-картофель -молоко -масло сл Рыбная котлета	70	13,14	8,14	14,68	163,38	0,05	0,1	2,13	77,15	1,07
	- картофель - масло сливочное - рыба с/м - масло растительное - мука - яйцо - лук репчатый - хлеб пшеничный - молоко										
85.	Кисель	200	2,6		13,11	56,55	0,02	0,005		0,3	0,05
92.	Хлеб ржаной	20	0,93	0,13	9,96	42,8	0,02	0,005		3,6	0,5
	<i>Всего за обед</i>		<i>29,6</i>	<i>27,95</i>	<i>84,94</i>	<i>680,34</i>	<i>0,53</i>	<i>0,5</i>	<i>95,33</i>	<i>184,45</i>	<i>6,85</i>
46.	<u>Полдник</u> Макаронник со сг. молоком	110	4,69	4	31,5	211,14	0,05	0,04	0,078	15,88	0,56
	- макаронные изделия - молоко - яйцо - сахар - сг.молоко - масло сливочное										
80.	Чай	200	19,96	74,8						0,4	0,6
	-заварка -сахар										
	<i>Всего за полдник</i>		<i>24,65</i>	<i>78,8</i>	<i>31,5</i>	<i>211,14</i>	<i>0,5</i>	<i>0,4</i>	<i>0,078</i>	<i>16,28</i>	<i>1,16</i>
	ВСЕГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		64,89	58,18	261,26	1566,6	1,38	1,26	102,0	472,11	9,17