

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет ,посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

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
День 1														
Завтрак														
1. Бутерброд с джемом	40	1,74	3,113	22,072	121,48	0,026	0,014	1,32			0,376	9,49	17,72	5,122
2. Каша пшеничная жидкая	180	6,262	7,553	29,003	209,594	0,094	0,037				1,395	0,776	82,553	0,024
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,86	2,256	11,4	82,881						0,018	0,12		
Всего:	400	10,863	12,922	62,475	413,955	0,119	0,051	1,32			1,789	10,386	100,273	5,146
2й Завтрак														
1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105									
Всего:	125	3,625	3,125	15,25	105									
Обед														
1. Огурец свежий	50	0,378		1,181	6,616	0,014	0,009	3,308			0,236	8,034	14,178	6,616
2. Суп картофельный с клецками и говядиной и зеленью петрушки	200/10/1	3,404	2,787	11,175	83,655	0,072	0,066	9,546			0,809	17,306	60,161	20,182
3. Рыба запеченная в омлете	70	10,662	4,53	2,109	91,724	0,032	0,177				1,439	29,819	225,566	17,39
4. Картофельное пюре с морковью	150	2,852	5,656	18,579	137,33	0,133	0,093	20,7			1,075	24,506	72,371	32,778
5. Сок персиковый	180			20,16	81									
6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3	0,057	0,027				1,05	8,1	36,9	13,8
7. Батон	35	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009				0,3	5,7	19,5	3,9
Всего:	726	21,526	14,233	80,564	539,225	0,34	0,382	33,553			4,909	93,465	428,675	94,666
Полдник														

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
1. Плов из птицы	130	13,352	18,339	23,532	312,574	0,075	0,111	2,597	0,048	0,121	1,802	33,971	187,63 2	57,356
2. Пирожок печеный с капустой и яйцом	65	5,168	5,892	27,57	184,423	0,079	0,106	10,875			1,152	33,635	84,172	20,049
3. Чай с молоком	180	2,535	2,185	10,183	71,136	0,001	0,01	0,1			0,838	5,07	8,24	4,4
4. Хлеб ржаной	15	1,32	0,26	7,96	40,2	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
5. Груша	80	0,32	0,24	8,24	37,6	0,016	0,024	4			1,84	15,2	12,8	9,6
Всего:	470	22,695	26,917	77,485	645,932	0,208	0,269	17,571	0,048	0,121	6,332	93,276	317,44 3	100,60 5
Всего за 1й день:		58,709	57,197	235,774	1704,112	0,668	0,702	52,445	0,048	0,121	13,03	197,12 7	846,39 1	200,41 6
День 2														
Завтрак														
1. Бутерброд с сыром	40	5,685	5,709	11,771	122,242	0,032	0,058	0,274			0,417	175,35 2	107,22 6	11,527
2. Каша рисовая жидкая	180	4,509	6,236	27,519	195,809	0,024	0,016				0,319	3,007	45,832	15,01
3. Какао с молоком	180	3,266	2,655	12,979	89,919						0,025	0,168		
Всего:	400	13,46	14,599	52,269	407,971	0,056	0,075	0,274			0,761	178,52 7	153,05 7	26,537
2й Завтрак														
1. Кефир	125	3,625	3,125	15,25	105									
Всего:	125	3,625	3,125	15,25	105									
Обед														
1. Салат из моркови и яблок	50	0,439	2,613	4,019	42,265	0,023	0,023	37,65			0,823	23,44	30,945	22,19
2. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью петрушки	200/10/10	3,09	4,05	6,736	76,541	0,056	0,065	22,366			0,695	34,891	50,689	17,305
3. Макароны изделия отварные	150/5	16,161	7,124	99,429	525,776	0,243	0,119				2,866	60,576	152,31 8	24,296
4. Печень по-строгановски	60/30	13,025	7,181	6,304	142,949	0,218	1,535	23,963			4,891	15,058	227,27 7	14,788
5. Компот из изюма	180	0,307	0,067	18,75	77,352	0,02	0,011				0,43	10,862	17,193	5,598
6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3	0,057	0,027				1,05	8,1	36,9	13,8
Всего:	725	35,001	21,424	147,178	925,183	0,617	1,781	83,979			10,755	152,92 7	515,32 2	97,976

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
Полдник														
1. Пюре картофельное	120	2,479	4,145	16,605	113,973	0,116	0,071	19,251			0,874	10,106	56,588	22,155
2. Напиток из плодов шиповника	180	0,734	0,302	22,409	109,224						0,036	0,24		
3. Булочка "творожная"	70	7,042	3,308	26,264	163,783	0,056	0,056				0,641	12,113	46,774	7,793
4. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
5. Апельсин свежий	80	0,752	0,167	6,77	35,94	0,033	0,025	50,149			0,251	28,418	19,224	10,866
6. Шницель рыбный натуральный	60	6,495	6,519	0,833	86,79	0,007	0,019	2,92			0,547	22,827	41,692	26,655
Всего:	530	18,822	14,702	80,841	549,91	0,25	0,19	72,321			3,049	79,104	188,878	76,668
Всего за 2й день:		70,908	53,85	295,538	1988,063	0,923	2,046	156,573			14,566	410,557	857,258	201,182
День 3														
Завтрак														
1. Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,104	2,069	2,315	32,233	0,039	0,018	3,891			0,372	12,571	33,077	15,584
2. Омлет натуральный	140	11,822	20,292	2,378	239,693	0,126	0,797				4,827	112,648	375,509	42,71
3. Чай с молоком	190	2,675	2,306	10,715	74,949	0,001	0,011	0,11			0,921	5,571	9,064	4,84
4. Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0,006				0,2	3,8	13	2,6
Всего:	390	17,102	25,247	25,689	399,275	0,188	0,832	4,001			6,32	134,591	430,65	65,733
2й Завтрак														
1. Ряженка	125	3,625	3,125	15,25	105									
Всего:	125	3,625	3,125	15,25	105									
Обед														
1. Огурец свежий	50	0,378		1,181	6,616	0,014	0,009	3,308			0,236	8,034	14,178	6,616
2. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки	200/10/1	4,325	5,999	8,777	106,975	0,078	0,077	18,11	0,012	0,029	0,848	31,36	65,433	20,143
3. Гуляш из отварного мяса	70/70	14,973	10,925	4,419	176,102	0,093	0,171	1,622			1,667	19,991	162,671	27,787
4. Каша гречневая рассыпчатая	150	8,719	6,402	39,439	249,92	0,297	0,143				4,633	14,4	206,57	138,02
5. Компот из свежих груш	180	0,144	0,108	15,684	64,8	0,007	0,011	1,8			0,864	7,08	5,76	4,32
6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3	0,057	0,027				1,05	8,1	36,9	13,8

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
Всего:	761	30,52	23,824	81,441	664,713	0,545	0,438	24,84	0,012	0,029	9,298	88,965	491,512	210,686
Полдник														
1. Голубцы ленивые	150	10,631	9,382	9,455	165,618	0,076	0,126	36,289			1,765	56,966	151,438	48,256
2. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
3. Сок абрикосовый	180			20,16	81									
4. Вафли	30	1,62	8,61	17,73	154,8	0,012	0,003				0,18	3	9,9	0,6
5. Банан	70	1,225	0,408	17,15	78,4	0,033	0,041	8,167			0,49	6,533	22,867	34,3
Всего:	450	14,796	18,66	72,455	520,018	0,159	0,188	44,455			3,135	71,899	208,805	92,356
Всего за 3й день:		66,043	70,856	194,835	1689,007	0,892	1,458	73,297	0,012	0,029	18,753	295,455	1130,967	368,776
День 4														
Завтрак														
1. Бутерброд с маслом	40	2,65	5,14	18,03	129,1	0,039	0,016				0,36	7,25	23,7	4,57
2. Каша манная жидкая	180	5,397	7,328	27,15	196,868	0,039	0,017				0,297	6,278	24,496	4,974
3. Кофейный напиток с молоком	200	3,179	2,508	12,702	92,246						0,02	0,134		
Всего:	420	11,226	14,976	57,882	418,214	0,077	0,032				0,677	13,662	48,196	9,544
2й Завтрак														
1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105									
Всего:	125	3,625	3,125	15,25	105									
Обед														
1. Огурец соленый	50	0,4	0,05	0,85	6,5	0,01	0,01	2,5			0,3	11,5	12	7
2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	4,379	3,372	11,619	94,658	0,101	0,097	14,413			1,153	18,398	84,383	28,556
3. Пудинг рыбный запеченный	70	7,851	5,321	6,234	104,282	0,018	0,052				0,356	7,8	26,518	2,484
4. Рагу овощное (1-й вариант)	140	2,198	6,607	11,32	114,248	0,07	0,052	10,672			0,869	29,667	49,508	30,688
5. Компот из чернослива	180	0,52		26,802	107,544						0,036	0,24		
6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3	0,057	0,027				1,05	8,1	36,9	13,8
7. Батон	35	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009				0,3	5,7	19,5	3,9

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
Всего:	725	19,577	16,61	84,184	566,131	0,29	0,247	27,584			4,064	81,405	228,809	86,428
Полдник														
1. Запеканка из творога с джемом	150/13	27,062	11,914	33,604	352,295	0,022	0,049	1,164			0,731	27,143	53,015	22,26
2. Молоко кипяченое	200	5,786	4,988	9,576	107,73									
3. Пряник	30	1,59	1,71	22,2	109,2	0,024	0,012				0,18	2,7	12,3	
4. Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	37,6	0,024	0,016	132			1,76	12,8	8,8	7,2
Всего:	473	34,757	18,931	73,22	606,825	0,07	0,077	133,164			2,671	42,643	74,115	29,46
Всего за 4й день:		69,185	53,642	230,537	1696,169	0,437	0,356	160,748			7,412	137,71	351,12	125,431
День 5														
Завтрак														
1. Бутерброд с сыром	40	5,685	5,709	11,771	122,242	0,032	0,058	0,274			0,417	175,352	107,226	11,527
2. Каша "дружба"	180	5,395	8,044	24,107	191,336	0,045	0,013				0,357	3,875	35,151	11,872
3. Чай с молоком	200	2,816	2,427	11,347	79,162	0,001	0,011	0,11			0,922	5,579	9,064	4,84
Всего:	420	13,895	16,18	47,224	392,74	0,077	0,082	0,384			1,696	184,806	151,441	28,239
2й Завтрак														
1. Кефир	125	3,625	3,125	15,25	105									
Всего:	125	3,625	3,125	15,25	105									
Обед														
1. Салат из свеклы	60	0,65	3,64	3,812	50,558	0,009	0,017	4,332			0,822	24,884	38,32	23,858
2. Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	200/10/10	3,987	5,438	13,383	119,35	0,093	0,08	13,06	0,009	0,022	0,93	24,645	77,055	22,112
3. Запеканка картофельная с мясом	150	9,61	8,918	18,531	192,628	0,172	0,158	22,674			1,918	22,319	153,193	45,242
4. Напиток витаминизированный	180													
5. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3	0,057	0,027				1,05	8,1	36,9	13,8
6. Батон	35	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009				0,3	5,7	19,5	3,9
Всего:	675	18,476	19,256	63,087	501,437	0,363	0,291	40,067	0,009	0,022	5,021	85,649	324,968	108,913

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
Полдник														
1. Помидор свежий	50	0,553	0,101	1,911	12,072	0,03	0,02	12,575	0,08	0,196	0,503	7,042	13,078	10,06
2. Макароны, запеченные с яйцом	150	7,999	10,01	29,556	240,278	0,101	0,238				2,08	47,598	142,288	20,342
3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0,1		20,94	81,45	0,003	0,005	1,25			0,365	5,1	5,425	2,75
4. Хлеб ржаной	15	1,32	0,26	7,96	40,2	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
5. Ватрушка с творогом	70	9,386	4,725	31,364	206,591	0,073	0,081				0,834	15,462	61,021	8,462
6. Груша	80	0,32	0,24	8,24	37,6	0,016	0,024	4			1,84	15,2	12,8	9,6
Всего:	545	19,678	15,336	99,971	618,191	0,261	0,385	17,825	0,08	0,196	6,321	95,801	259,212	60,414
Всего за 5й день:		55,675	53,897	225,532	1617,367	0,701	0,758	58,275	0,089	0,218	13,038	366,256	735,62	197,566
День 6														
Завтрак														
1. Яйцо вареное	20	2,831	2,56	0,156	34,992	0,033	0,209				1,185	26,078	91,037	5,69
2. Каша пшеничная жидкая	200	6,221	7,174	28,285	203,356	0,125	0,016				0,823	8,649	70,075	24,669
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,86	2,256	11,4	82,881						0,018	0,12		
4. Батон	25	1,875	0,725	12,85	65,5	0,028	0,008				0,25	4,75	16,25	3,25
Всего:	425	13,787	12,716	52,692	386,729	0,185	0,233				2,276	39,597	177,362	33,609
2й Завтрак														
1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105									
Всего:	125	3,625	3,125	15,25	105									
Обед														
1. Помидор свежий	50	0,553	0,101	1,911	12,072	0,03	0,02	12,575	0,08	0,196	0,503	7,042	13,078	10,06
2. Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	6,04	2,583	24,844	147,117	0,213	0,071	10,667			1,788	32,19	95,675	34,042
3. Овощи в молочном соусе	150	3,098	5,791	13,564	119,661	0,08	0,063	19,08			0,761	34,232	53,309	24,863
4. Кисель из кураги	180	0,946	0,054	30,972	128,92	0,018	0,036	0,72			0,618	29,08	26,28	18,9
5. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3	0,057	0,027				1,05	8,1	36,9	13,8
6. Батон	35	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009				0,3	5,7	19,5	3,9

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
7. Рулет с луком и яйцом	70	9,096	8,36	5,278	132,514	0,065	0,174	2,984			1,649	31,861	139,333	29,327
Всего:	725	23,964	18,149	103,93	679,183	0,497	0,401	46,026	0,08	0,196	6,669	148,205	384,075	134,892
Полдник														
1. Огурец соленый	50	0,4	0,05	0,85	6,5	0,01	0,01	2,5			0,3	11,5	12	7
2. Фрикадельки рыбные отварные	70	7,96	3,29	5,468	83,206	0,023	0,075				0,505	10,98	37,663	3,274
3. Картофельное пюре с морковью	130	2,429	4,856	15,92	117,695	0,114	0,08	17,768			0,924	21,128	62,202	28,196
4. Сок яблочный	180			20,16	81									
5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
6. Батон	35	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009				0,3	5,7	19,5	3,9
7. Банан свежий	80	1,4	0,467	19,6	89,6	0,037	0,047	9,333			0,56	7,467	26,133	39,2
Всего:	565	15,76	9,792	85,378	496,801	0,255	0,239	29,602			3,289	62,174	182,098	90,77
Всего за бй день:		57,136	43,782	257,249	1667,714	0,937	0,872	75,627	0,08	0,196	12,235	249,977	743,534	259,271
День 7														
Завтрак														
1. Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,104	2,069	2,315	32,233	0,039	0,018	3,891			0,372	12,571	33,077	15,584
2. Омлет натуральный	140	11,822	20,292	2,378	239,693	0,126	0,797				4,827	112,648	375,509	42,71
3. Чай с молоком	200	2,816	2,427	11,347	79,162	0,001	0,011	0,11			0,922	5,579	9,064	4,84
4. Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0,006				0,2	3,8	13	2,6
Всего:	400	17,242	25,368	26,32	403,488	0,188	0,832	4,001			6,321	134,599	430,65	65,733
2й Завтрак														
1. Кефир	125	3,625	3,125	15,25	105									
Всего:	125	3,625	3,125	15,25	105									
Обед														
1. Салат картофельный	50	0,815	5,146	6,09	74,085	0,045	0,033	9,428			0,698	23,389	50,116	29,505
2. Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной	200/15/10	3,619	4,095	7,193	81,607	0,062	0,067	18,09			0,798	35,018	58,086	19,141

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
3. Пюре из свеклы	130	1,326	3,882	8,579	74,483	0,017	0,039	8,687			1,228	32,711	38,227	19,129
4. Компот из чернослива	180	0,52		26,802	107,544						0,036	0,24		
5. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3	0,057	0,027				1,05	8,1	36,9	13,8
6. Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0,006				0,2	3,8	13	2,6
7. Фрикадельки из птицы	70	12,852	12,329	7,305	191,486	0,058	0,098	1,13	0,05	0,126	1,132	12,461	111,875	12,955
Всего:	705	22,612	26,422	78,189	641,906	0,261	0,27	37,335	0,05	0,126	5,142	115,719	308,204	97,13
Полдник														
1. Голубцы ленивые	150	10,631	9,382	9,455	165,618	0,076	0,126	36,289			1,765	56,966	151,438	48,256
2. Булочка "творожная"	70	7,042	3,308	26,264	163,783	0,056	0,056				0,641	12,113	46,774	7,793
3. Напиток витаминизированный	180													
4. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
5. Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	37,6	0,024	0,016	132			1,76	12,8	8,8	7,2
Всего:	500	19,313	13,27	51,519	407,201	0,194	0,217	168,289			4,866	87,279	231,612	72,449
Всего за 7й день:		62,792	68,185	171,278	1557,595	0,643	1,318	209,625	0,05	0,126	16,33	337,597	970,466	235,313
День 8														
Завтрак														
1. Бутерброд с сыром	40	5,685	5,709	11,771	122,242	0,032	0,058	0,274			0,417	175,352	107,226	11,527
2. Каша манная жидкая	180	5,397	7,328	27,15	196,868	0,039	0,017				0,297	6,278	24,496	4,974
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,86	2,256	11,4	82,881						0,018	0,12		
Всего:	400	13,942	15,292	50,321	401,991	0,071	0,075	0,274			0,732	181,75	131,722	16,501
2й Завтрак														
1. Ряженка	125	3,625	3,125	15,25	105									
Всего:	125	3,625	3,125	15,25	105									
Обед														
1. Помидор свежий	50	0,553	0,101	1,911	12,072	0,03	0,02	12,575	0,08	0,196	0,503	7,042	13,078	10,06

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
2. Кисель из яблок	180	0,121	0,108	30,776	125,2	0,008	0,005	44,55			0,648	4,68	2,97	2,43
3. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3	0,057	0,027				1,05	8,1	36,9	13,8
4. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки	200/10/1	5,034	4,193	16,141	122,626	0,102	0,078	13,792	0,012	0,03	1,042	19,074	72,333	21,816
5. Пудинг из печени с морковью	80	12,377	8,601	5,358	149,087	0,211	1,436	22,246			4,847	23,412	237,848	18,901
6. Рагу овощное (1-й вариант)	140	2,198	6,607	11,32	114,248	0,07	0,052	10,672			0,869	29,667	49,508	30,688
Всего:	691	22,262	19,999	77,447	583,533	0,479	1,619	103,835	0,093	0,226	8,958	91,975	412,637	97,695
Полдник														
1. Запеканка из творога с джемом	150/13	27,062	11,914	33,604	352,295	0,022	0,049	1,164			0,731	27,143	53,015	22,26
2. Молоко кипяченое	200	5,786	4,988	9,576	107,73									
3. Пряники	30	1,59	1,71	22,2	109,2	0,024	0,012				0,18	2,7	12,3	
4. Груша	70	0,28	0,21	7,21	32,9	0,014	0,021	3,5			1,61	13,3	11,2	8,4
Всего:	463	34,717	18,821	72,59	602,125	0,06	0,082	4,664			2,521	43,143	76,515	30,66
Всего за 8й день:		74,546	57,238	215,608	1692,649	0,61	1,776	108,773	0,093	0,226	12,212	316,868	620,874	144,855
День 9														
Завтрак														
1. Бутерброд с маслом	30	1,9	4,85	12,89	102,9	0,028	0,013				0,26	5,35	17,2	3,27
2. Каша овсяная "геркулес" жидкая	200	6,593	8,228	27,152	209,683	0,134	0,035				1,094	16,138	98,637	38,461
3. Чай с молоком	180	2,535	2,185	10,183	71,136	0,001	0,01	0,1			0,838	5,07	8,24	4,4
Всего:	410	11,027	15,263	50,226	383,719	0,162	0,057	0,1			2,192	26,558	124,077	46,131
2й Завтрак														
1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105									
Всего:	125	3,625	3,125	15,25	105									
Обед														
1. Огурец свежий	50	0,378		1,181	6,616	0,014	0,009	3,308			0,236	8,034	14,178	6,616
2. Сок абрикосовый	180			20,16	81									
3. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3	0,057	0,027				1,05	8,1	36,9	13,8

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
4. Батон	35	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009				0,3	5,7	19,5	3,9
5. Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки	200/10/10	3,224	4,107	9,475	88,413	0,049	0,066	14,683			0,876	32,644	52,358	18,07
6. Рыба (филе) отварная	70	10,499	0,397	0,306	46,579	0,061	0,107	0,931			0,455	18,165	138,588	20,83
7. Соус польский	20	0,801	12,198	0,182	113,772	0,009	0,067	0,6			0,336	9,26	26,08	1,836
8. Пюре картофельное	130	2,592	4,425	17,424	120,234	0,121	0,075	20,224			0,919	10,628	59,466	23,274
Всего:	735	21,724	22,387	76,088	595,515	0,345	0,36	39,746			4,171	92,53	347,069	88,327
Полдник														
1. Яйцо вареное	40	5,97	5,4	0,33	73,8	0,07	0,44				2,5	55	192	12
2. Винегрет овощной с сельдью	60/35	7,45	13,241	3,643	164,256	0,025	0,028	9,251			0,853	39,17	58,546	38,584
3. Напиток лимонный	180	0,086	0,01	14,26	59,124	0,004	0,002	3,84			0,1	4,12	2,112	1,152
4. Булочка молочная	70	6,694	2,14	40,957	210,333	0,095	0,022				0,72	12,048	52,536	12,144
5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
6. Банан	80	1,4	0,467	19,6	89,6	0,037	0,047	9,333			0,56	7,467	26,133	39,2
Всего:	485	22,92	21,517	86,749	637,313	0,269	0,557	22,424			5,433	123,205	355,927	112,28
Всего за 9й день:		59,297	62,292	228,313	1721,547	0,776	0,974	62,271			11,7963	242,293	827,074	246,737
День 10														
Завтрак														
1. Бутерброд с маслом	40	2,65	5,14	18,03	129,1	0,039	0,016				0,36	7,25	23,7	4,57
2. Каша рисовая жидкая	180	4,509	6,236	27,519	195,809	0,024	0,016				0,319	3,007	45,832	15,01
3. Какао с молоком	180	3,266	2,655	12,979	89,919						0,025	0,168		
Всего:	400	10,425	14,031	58,528	414,828	0,062	0,032				0,704	10,425	69,532	19,58
2й Завтрак														
1. Кефир	125	3,625	3,125	15,25	105									
Всего:	125	3,625	3,125	15,25	105									
Обед														
1. Салат из свеклы	60	0,65	3,64	3,812	50,558	0,009	0,017	4,332			0,822	24,884	38,32	23,858

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
2. Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	200/10/10	4,349	4,581	13,516	113,661	0,098	0,089	12,962			1,001	24,933	84,123	23,891
3. Овощи, припущенные в сметанном соусе	150	2,413	2,002	10,784	72,021	0,06	0,065	13,496			0,643	49,954	52,715	26,866
4. Сок персиковый	180			20,16	81									
5. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3	0,057	0,027				1,05	8,1	36,9	13,8
6. Батон	35	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009				0,3	5,7	19,5	3,9
7. Котлеты рубленые из птицы	70	8,062	13,973	7,442	186,678	0,039	0,06	0,643	0,029	0,071	0,955	18,781	90,67	24,799
Всего:	745	19,704	25,455	83,074	642,818	0,296	0,268	31,433	0,029	0,071	4,772	132,352	322,229	117,114
Полдник														
1. Огурец свежий	50	0,378		1,181	6,616	0,014	0,009	3,308			0,236	8,034	14,178	6,616
2. Жаркое по-домашнему	140	10,714	7,709	11,031	156,575	0,127	0,146	13,943			1,759	20,026	149,228	39,788
3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0,1		20,94	81,45	0,003	0,005	1,25			0,365	5,1	5,425	2,75
4. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
5. Печенье	40	2,4	2,56	27,4	180,4	0,04	0,012				0,36	11,2	30	5,6
6. Мандарин свежий	100	0,8	0,3	8,1	40	0,06	0,03	38			0,1	35	17	11
Всего:	530	15,712	10,829	76,613	505,242	0,282	0,22	56,501			3,521	84,76	240,431	74,954
Всего за 10й день:		49,465	53,44	233,465	1667,888	0,64	0,52	87,935	0,029	0,071	8,997	227,537	632,191	211,649
Всего за 10 дней:		623,756	574,378	2288,127	17002,111	7,226	10,78	1045,57	0,401	0,987	128,368	2781,376	7715,495	2191,197
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:		14,7	30,4	53,8										