

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад компенсирующего вида №40  
(МБДОУ ДСКВ №40)**

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказом заведующего  
МБДОУ ДСКВ №40  
от 31.08.2021 №190

**Примерное осенне-зимнее десятидневное меню  
для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет  
(01сентября-28 февраля)**

День: понедельник  
Неделя: первая

|                    | Наименование блюда  | Вых од блю да | Б     | Ж     | У     | Пищевые вещества (г) | витамины |       |      |      |     |            | Сел ен | Фото р | Номе ра реце тура |       |     |      |     |       |
|--------------------|---|---------------|-------|-------|-------|----------------------|----------|-------|------|------|-----|------------|--------|--------|-------------------|-------|-----|------|-----|-------|
|                    |   |               |       |       |       |                      | B1       | C     | B2   | A    | D   | Кал бычи й | Фосфор | Магний | Железо            | Калий | Йод |      |     |       |
| 1                  | 2   | 3             | 4     | 5     | 6     | 7                    | 8        | 9     | 10   | 11   | 12  | 13         | 14     | 15     | 16                | 17    | 18  | 19   | 20  | 21    |
| <b>День первый</b> |   |               |       |       |       |                      |          |       |      |      |     |            |        |        |                   |       |     |      |     |       |
| Завтрак            | Каша жидкая(манная)                                       | 200           | 8,3   | 9,0   | 32,0  | 142,4                | 0,98     | 0     | 0    | 50   | 5   | 50         | 50     | 0      | 0                 | 100   | 0   | 0    | 0,5 | 185/3 |
|                    | Кофейный напиток с молоком                                | 180           | 3,1   | 3,1   | 17,1  | 103,0                | 0,5      | 5     | 0    | 50   | 5   | 45         | 50     | 0      | 0                 | 150   | 0   | 0    | 0   | 395   |
| <b>Итого:</b>      | Бутерброд с маслом  | 40            | 2,45  | 7,55  | 14,62 | 136,0                | 0        | 9,3   | 0,05 | 10,0 | 1   | 50         | 50,0   | 10     | 0                 | 10    | 0   | 0    | 0   | 1     |
| \                  |   | 400           | 13,85 | 19,65 | 63,72 | 381,4                | 1,64     | 19,89 | 0,06 | 47,0 | 1   | 160        | 160    | 80     | 0                 | 60    | 0   | 0    | 0   | 0     |
| Второй завтрак     | Сок виноградный   | 100           | 0,45  | 0,3   | 24,45 | 102,0                | 3,0      | 2,2   | 0    | 20,0 | 0   | 0          | 0      | 0      | 0                 | 0     | 0   | 0    | 0   | 399   |
| <b>Итого:</b>      |   | 100           | 0,45  | 0,3   | 24,45 | 102,0                | 3,0      | 2,2   | 0    | 20,0 | 0   | 0          | 0      | 0      | 0                 | 0     | 0   | 0    | 0   | 0     |
| Обед               | Салат из отварной свеклы с чесноком и растительным маслом | 60            | 1,66  | 7,0   | 8,5   | 26,9                 | 4,8      | 5,25  | 0,01 | 30,0 | 1,0 | 50         | 50     | 0      | 0,5               | 0     | 0   | 0    | 0   | 166   |
|                    | При из свежей капусты с картофелем                        | 200           | 1,4   | 3,0   | 5,1   | 51,4                 | 11,2     | 2,3   | 0,02 | 25,0 | 0   | 100        | 100    | 0      | 0                 | 0     | 0   | 0    | 0   | 67    |
|                    | Рис отварной  | 130           | 2,7   | 0,54  | 4,6   | 95,0                 | 0,73     | 2,25  | 0,2  | 25,0 | 0   | 20         | 60     | 0      | 0                 | 0     | 0   | 0    | 0   | 315   |
|                    | Бифштраканов из отварного мяса                            | 70            | 6,68  | 8,57  | 2,38  | 200,0                | 0        | 3,26  | 0,3  | 20,0 | 2,0 | 40         | 20     | 5,0    | 50                | 0     | 0   | 0    | 0   | 278   |
| <b>Итого:</b>      | Компот из супченых фруктов                                | 180           | 0,4   | 0,02  | 25,2  | 102,7                | 0,36     | 3,24  | 0    | 15,0 | 0   | 0          | 0      | 0      | 0                 | 0     | 0   | 0    | 0   | 376   |
|                    | Хлеб ржаной   | 50            | 3,2   | 0,6   | 16,2  | 84,5                 | 0        | 2,2   | 0    | 0    | 0   | 0          | 50     | 0      | 0                 | 0     | 0   | 0    | 0   | 6     |
|                    |   | 690           | 16,04 | 19,37 | 61,98 | 560,5                | 17,09    | 18,5  | 0,53 | 115  | 3,0 | 220        | 300    | 20     | 5,5               | 50    | 0   | 0    | 0   | 0     |
| Полдник            | Снеки   | 180           | 5,22  | 4,50  | 7,62  | 92,0                 | 0,54     | 2,02  | 0    | 20,0 | 0,2 | 100        | 50     | 20     | 0                 | 50    | 0   | 0    | 0   | 401   |
|                    | Вафли   | 20            | 3,0   | 3,9   | 30,8  | 100,8                | 0        | 2,18  | 0    | 15,0 | 0   | 20         | 10     | 0      | 0                 | 0     | 0   | 0    | 0   | 8     |
|                    | Яблоки  | 100           | 0,4   | 0,4   | 9,8   | 44,0                 | 10,0     | 2,3   | 0    | 30,0 | 4,0 | 100        | 10     | 0      | 3                 | 20    | 0   | 0    | 0   | 368   |
| <b>Итого:</b>      |   | 300           | 8,62  | 8,8   | 48,22 | 236,8                | 10,54    | 6,5   | 0    | 65,0 | 4,2 | 220        | 70     | 20     | 3                 | 70    | 0   | 0    | 0   | 0     |
| <b>Ужин</b>        | Овощи отварные с маслом                                   | 150           | 2,0   | 3,9   | 7,8   | 63,2                 | 4,8      | 1,34  | 0    | 150  | 0   | 100        | 100    | 0      | 0                 | 20    | 0   | 0    | 0   | 320   |
|                    | Рыба, запеченная в омлете                                 | 120           | 10,1  | 6,74  | 4,1   | 150,0                | 0,34     | 1,25  | 0,5  | 103  | 1,9 | 100        | 90     | 10     | 2,5               | 50    | 0,2 | 0,02 | 1,9 | 249   |
|                    | Чай с сахаром   | 200           | 0,06  | 0,02  | 9,99  | 40,0                 | 0        | 0,01  | 0    | 0    | 0   | 0          | 50     | 0      | 0                 | 0     | 0   | 0    | 0   | 392   |
|                    | Хлеб пшеничный  | 20            | 1,9   | 0,2   | 8,0   | 58,9                 | 0        | 0     | 0,2  | 3    | 0   | 0          | 50     | 20     | 0                 | 0     | 0   | 0    | 0   | 6     |
| <b>Итого:</b>      |   | 490           | 24,06 | 10,86 | 29,89 | 312,1                | 5,14     | 2,6   | 0,7  | 256  | 1,9 | 290        | 10     | 8,5    | 70                | 0,2   | 0   | 0    | 0   | 0     |
|                    |   |               | 53,02 | 58,98 | 228,2 | 1592,8               | 0,25     | 50    | 1,09 | 500  | 10  | 800        | 700    | 150    | 10                | 250   | 0,2 | 0,02 | 1,9 | 249   |





| <u>День</u><br><u>четверг</u><br><u>ый</u> |                                  |     |              |              |               |                |              |            |            |            |            |             |
|--|----------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| Завтрак                                    | Каша жицкая (пшённая)            | 200 | 10,45        | 13,02        | 35,3          | 141,17         | 1,12         | 0          | 0          | 50         | 0          | 150         |
|  | Какао с молоком                  | 180 | 3,67         | 3,19         | 12,66         | 89,0           | 1,2          | 0          | 0          | 50         | 0          | 150         |
|  | Бутерброд с маслом и сыром       | 56  | 7,1          | 8,0          | 19,4          | 138,0          | 0            | 0          | 0          | 35         | 0          | 0           |
| <b>Итого:</b>                              |                                  | 436 | 21,22        | 24,21        | 67,36         | 368,17         | 2,62         | 0          | 0          | 100        | 0          | 235         |
| Второй завтрак                             | Сок яблочный                     | 100 | 0,75         | -            | 15,15         | 64,0           | 3,0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0,9         |
|  | <b>Итого:</b>                    | 100 | <b>0,75</b>  | -            | <b>15,15</b>  | <b>64,0</b>    | <b>3,0</b>   | <b>0</b>   | <b>0</b>   | <b>0</b>   | <b>0</b>   | <b>0,9</b>  |
| Обед                                       | Салат из фасоли консервированной | 60  | 1,7          | 3,7          | 4,8           | 59,8           | 5,6          | 0,3        | 0          | 50         | 0          | 25          |
|  | Суп овощной                      | 200 | 2,0          | 1,28         | 5,35          | 140,92         | 1,99         | 0          | 0          | 50         | 0          | 20          |
|  | Голубцы ленивые формовые         | 150 | 6,4          | 10,8         | 23,6          | 218,0          | 30,0         | 0          | 0,3        | 25         | 0          | 10          |
|  | Соус сметанный с томатом         | 30  | 0,49         | 1,43         | 0,88          | 23,1           | 0,02         | 0          | 0          | 0          | 0          | 25          |
|  | Компот из свежих ягод            | 180 | 0,14         | 0,14         | 11,5          | 67,8           | 1,5          | 0          | 0          | 25         | 0          | 0           |
|  | Хлеб ржаной                      | 50  | 3,2          | 0,6          | 16,2          | 84,5           | 0            | 0          | 0          | 0          | 0          | 0           |
| <b>Итого:</b>                              |                                  | 620 | 13,93        | 17,95        | 62,33         | 594,12         | 37,11        | 0,3        | 0,3        | 150        | 0          | 80          |
| <u>Полдник</u>                             | Молоко кипяченое                 | 200 | 5,48         | 4,88         | 9,07          | 102,0          | 2,46         | 0          | 0          | 70         | 0          | 100         |
|  | Вафли                            | 20  | 3,0          | 3,9          | 30,8          | 100,8          | 0            | 0          | 0          | 0          | 0          | 20          |
|  | Бананы                           | 100 | 1,5          | 0,5          | 21,0          | 95,0           | 10,0         | 0          | 0          | 20         | 0          | 90,5        |
|  | <b>Итого:</b>                    | 320 | <b>9,98</b>  | <b>9,28</b>  | <b>60,87</b>  | <b>297,8</b>   | <b>12,46</b> | <b>0</b>   | <b>0</b>   | <b>90</b>  | <b>0</b>   | <b>300</b>  |
| Ужин                                       | Овощи отварные с маслом          | 150 | 2,0          | 3,9          | 7,8           | 63,20          | 4,8          | 0,2        | 0,3        | 75         | 0          | 0           |
|  | Омлет натуральный                | 80  | 7,52         | 13,46        | 1,51          | 157,0          | 0,15         | 0          | 0          | 75         | 0          | 315         |
|  | Чай с сахаром                    | 200 | 0,06         | 0,02         | 9,99          | 40,0           | 0,03         | 0          | 0          | 0          | 0          | 0           |
|  | Хлеб пшеничный                   | 20  | 1,9          | 0,2          | 8,0           | 58,9           | 0            | 0          | 0          | 0          | 0          | 0           |
| <b>Итого:</b>                              |                                  | 450 | 11,48        | 17,58        | 27,3          | 319,1          | 3,08         | 0,2        | 0,3        | 150        | 0          | 315         |
|  |                                  |     | <b>57,36</b> | <b>69,02</b> | <b>233,01</b> | <b>1643,19</b> | <b>60</b>    | <b>0,5</b> | <b>0,6</b> | <b>400</b> | <b>0,9</b> | <b>650</b>  |
|  |                                  |     |              |              |               |                |              |            |            |            |            | <b>900</b>  |
|  |                                  |     |              |              |               |                |              |            |            |            |            | <b>0,5</b>  |
|  |                                  |     |              |              |               |                |              |            |            |            |            | <b>250</b>  |
|  |                                  |     |              |              |               |                |              |            |            |            |            | <b>0,9</b>  |
|  |                                  |     |              |              |               |                |              |            |            |            |            | <b>650</b>  |
|  |                                  |     |              |              |               |                |              |            |            |            |            | <b>950</b>  |
|  |                                  |     |              |              |               |                |              |            |            |            |            | <b>0,5</b>  |
|  |                                  |     |              |              |               |                |              |            |            |            |            | <b>900</b>  |
|  |                                  |     |              |              |               |                |              |            |            |            |            | <b>0,01</b> |
|  |                                  |     |              |              |               |                |              |            |            |            |            | <b>0,02</b> |
|  |                                  |     |              |              |               |                |              |            |            |            |            | <b>2</b>    |

| <u>День</u>           | <u>пятый</u> |   |              |              |               |               |              |              |             |             |            |            |            |            |             |            |             |            |          |            |
|-----------------------|--------------|---|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|----------|------------|
| <u>Завтрак</u>        |              | Каша жидкая(гречневая)                        | 200          | 8,4          | 17,4          | 30,0          | 136,4        | 0,1          | 0           | 50          | 1,5        | 150        | 200        | 50         | 0,1         | 120        | 0           | 0          |          |            |
|                       |              | Кофейный напиток с молоком                    | 180          | 3,1          | 3,1           | 17,1          | 103,2        | 0,5          | 0           | 50          | 0          | 50         | 150        | 0          |             | 102        | 0           | 0          |          |            |
|                       |              | Бутерброд с маслом                            | 40           | 2,45         | 7,55          | 14,62         | 136,0        | 0            | 0           | 0           | 0          | 35         | 0          | 0          | 0,3         | 10         | 0           | 0          |          |            |
| <b>Итого:</b>         |              |   | <b>420</b>   | <b>13,95</b> | <b>28,05</b>  | <b>61,72</b>  | <b>375,6</b> | <b>0,6</b>   | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>100</b> | <b>1,5</b> | <b>235</b> | <b>350</b> | <b>50</b>   | <b>0,4</b> | <b>222</b>  | <b>0</b>   | <b>0</b> |            |
| <u>Второй завтрак</u> |              | Сок виноградный                               | 100          | 0,45         | 0,3           | 24,45         | 102,0        | 3,0          | 0           | 0           | 0          | 0          | 0          | 0          | 0           | 0          | 0           | 0          | 0        |            |
| <b>Итого:</b>         |              |   | <b>100</b>   | <b>0,45</b>  | <b>0,3</b>    | <b>24,45</b>  | <b>102,0</b> | <b>3,0</b>   | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>0</b>   | <b>0</b>   | <b>0</b>   | <b>0</b>   | <b>0</b>    | <b>0</b>   | <b>0</b>    | <b>0</b>   | <b>0</b> |            |
| <u>Обед</u>           |              | Салат из свеклы с огурцами солеными           | 60           | 0,86         | 3,7           | 4,0           | 52,7         | 5,12         | 15          | 0,15        | 50         | 0          | 10         | 0          | 0           | 0,2        | 100         | 0          | 0        |            |
|                       |              | Суп картофельный с мясными фрикадельками      | 200          | 5,3          | 4,1           | 12,3          | 108,0        | 9            | 0           | 20          | 0,3        | 20         | 0          | 0          | 0,5         | 200        | 0           | 0,04       | 0        |            |
|                       |              | Пюре картофельное                             | 130          | 2,6          | 4,1           | 17,7          | 118,8        | 15,7         | 0           | 20          | 0          | 20         | 0          | 0          | 0           | 100        | 0           | 0          | 0        |            |
|                       |              | Котлеты рыбные любительские                   | 70           | 11,95        | 3,01          | 7,0           | 103,0        | 0,36         | 0           | 30          | 0,2        | 90         | 150        | 100        | 0           | 200        | 0,2         | 0          | 1,5      |            |
|                       |              | Компот из свежих ягод                         | 180          | 0,14         | 0,14          | 11,5          | 67,8         | 1,5          | 0           | 35          | 0          | 50         | 0          | 0          | 0           | 0          | 0           | 0          | 0        |            |
|                       |              | Хлеб ржаной                                   | 50           | 3,2          | 0,6           | 16,2          | 84,5         | 0            | 0           | 0           | 0          | 0          | 0          | 0          | 0           | 0          | 0           | 0          | 0        |            |
| <b>Итого:</b>         |              |   | <b>690</b>   | <b>24,05</b> | <b>15,65</b>  | <b>68,7</b>   | <b>534,8</b> | <b>11,98</b> | <b>15</b>   | <b>0,15</b> | <b>155</b> | <b>0,5</b> | <b>180</b> | <b>150</b> | <b>100</b>  | <b>0,7</b> | <b>600</b>  | <b>0,2</b> | <b>0</b> | <b>1,5</b> |
| <u>Полдник</u>        |              | Йогурт  | 180          | 5,22         | 4,5           | 7,38          | 91,0         | 1,44         | 0           | 50          | 0          | 50         | 0          | 0          | 0           | 0          | 0           | 0          | 0        |            |
|                       |              | Пирожки печенные из дрожжевого теста(сдобные) | 90           | 3,5          | 3,85          | 28,87         | 164,0        | 0,03         | 0           | 0           | 0          | 20         | 0          | 0          | 0           | 0          | 0           | 0          | 0        |            |
| <b>Итого:</b>         |              |   | <b>270</b>   | <b>8,72</b>  | <b>8,35</b>   | <b>36,25</b>  | <b>255,0</b> | <b>1,47</b>  | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>0</b>   | <b>70</b>  | <b>0</b>   | <b>0</b>   | <b>0</b>    | <b>0</b>   | <b>0</b>    | <b>0</b>   | <b>0</b> |            |
| <u>Ужин</u>           |              | Соус сметанный                                | 30           | 0,49         | 1,43          | 0,88          | 23,1         | 0,02         | 0           | 50          | 0          | 20         | 20         | 0          | 0           | 0          | 0           | 0          | 0        |            |
|                       |              | Пудинг из творога                             | 100          | 7,14         | 2,76          | 9,33          | 255,0        | 0,19         | 0           | 100         | 5          | 135        | 140        | 50         | 0           | 200        | 0           | 0          | 0        |            |
|                       |              | Чай с сахаром                                 | 200          | 0,12         | 0,02          | 10,2          | 41,0         | 2,83         | 0           | 0           | 0          | 0          | 0          | 0          | 0           | 0          | 0           | 0          | 0        |            |
|                       |              | Хлеб пшеничный                                | 20           | 1,9          | 0,2           | 8,0           | 58,9         | 0            | 0           | 0           | 0          | 0          | 0          | 0          | 0           | 0          | 0           | 0          | 0        |            |
|                       |              | Яблоки  | 100          | 0,4          | 0,4           | 9,8           | 44,0         | 10,0         | 0           | 0           | 5          | 100        | 140        | 0          | 8,8         | 0          | 0           | 0          | 0        |            |
| <b>Итого:</b>         |              |   | <b>450</b>   | <b>10,05</b> | <b>4,81</b>   | <b>38,21</b>  | <b>422,0</b> | <b>13,04</b> | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>150</b> | <b>10</b>  | <b>255</b> | <b>300</b> | <b>50</b>   | <b>8,8</b> | <b>200</b>  | <b>0</b>   | <b>0</b> |            |
|                       |              |   | <b>57,22</b> | <b>57,16</b> | <b>229,33</b> | <b>1689,4</b> | <b>0,9</b>   | <b>30</b>    | <b>0,15</b> | <b>500</b>  | <b>12</b>  | <b>850</b> | <b>200</b> | <b>10</b>  | <b>1000</b> | <b>0,2</b> | <b>0,04</b> | <b>1,5</b> |          |            |



| <u>День</u>                        | <u>седьмой</u> |              |              |               |                |              |           |             |            |           |            |             |           |            |            |             |            |          |
|------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----------|-------------|------------|-----------|------------|-------------|-----------|------------|------------|-------------|------------|----------|
| <u>Завтрак</u>                     |                |              |              |               |                |              |           |             |            |           |            |             |           |            |            |             |            |          |
| Каша жиная(геркулесовая)           | 200            | 8,4          | 8,0          | 28,3          | 100,0          | 1,12         | 10        | 0,02        | 50         | 0         | 150        | 100         | 50        | 0          | 100        | 0           | 0          | 0        |
| Кофейный напиток с молоком         | 180            | 3,1          | 3,1          | 17,10         | 103,2          | 0,5          | 0         | 0,02        | 30         | 0         | 50         | 50          | 0         | 0          | 50         | 0           | 0          | 0        |
| Бутерброд с маслом и сыром         | 56             | 7,15         | 8,02         | 19,39         | 138,0          | 0,11         | 0         | 0,02        | 50         | 0         | 100        | 20          | 0         | 0          | 0          | 0           | 0          | 3        |
| <b>Итого:</b>                      | <b>456</b>     | <b>18,65</b> | <b>19,12</b> | <b>64,79</b>  | <b>341,2</b>   | <b>1,73</b>  | <b>10</b> | <b>0,06</b> | <b>130</b> | <b>0</b>  | <b>300</b> | <b>170</b>  | <b>50</b> | <b>0</b>   | <b>150</b> | <b>0</b>    | <b>0</b>   | <b>0</b> |
| <u>Второй завтрак</u>              |                |              |              |               |                |              |           |             |            |           |            |             |           |            |            |             |            |          |
| Груши                              | 100            | 0,4          | 0,3          | 10,3          | 46,0           | 5,0          | 0         | 0           | 0          | 0         | 0          | 0           | 0         | 0          | 0          | 0           | 0          | 368      |
| Сок яблочный                       | 100            | 0,75         | -            | 15,15         | 64,0           | 3,0          | 0         | 0           | 0          | 10        | 0          | 0           | 0         | 8          | 0          | 0           | 0          | 399      |
| <b>Итого:</b>                      | <b>200</b>     | <b>1,15</b>  | <b>0,3</b>   | <b>25,45</b>  | <b>110,0</b>   | <b>8,0</b>   | <b>0</b>  | <b>0</b>    | <b>0</b>   | <b>0</b>  | <b>0</b>   | <b>0</b>    | <b>0</b>  | <b>8</b>   | <b>0</b>   | <b>0</b>    | <b>0</b>   | <b>0</b> |
| <u>Обед</u>                        |                |              |              |               |                |              |           |             |            |           |            |             |           |            |            |             |            |          |
| Салат из соленых огурчиков с луком | 60             | 0,1          | 2,5          | 4,6           | 46,72          | 5,93         | 0         | 0           | 0          | 0         | 0          | 50          | 0         | 0          | 0          | 0           | 0          | 19       |
| Суп-порре гороховый                | 200            | 2,86         | 2,9          | 8,06          | 90,0           | 8,47         | 0         | 0           | 0          | 0         | 0          | 50          | 0         | 0          | 0          | 0,1         | 0,01       | 0,5      |
| Гречки из ржаного хлеба            | 10             | 2,5          | 0,3          | 15,2          | 43,6           | 0            | 0         | 0           | 0          | 0         | 0          | 0           | 0         | 0          | 0          | 0           | 0          | 37       |
| Жаркое по-домашнему                | 200            | 7,53         | 7,4          | 21,95         | 265,0          | 8,97         | 0         | 0           | 0          | 7         | 50         | 100         | 50        | 0          | 100        | 0           | 0          | 115      |
| Компот из сушеных фруктов          | 180            | 0,4          | 0,02         | 25,2          | 102,7          | 0,36         | 20        | 0           | 0          | 0         | 0          | 0           | 0         | 0          | 0          | 0           | 0          | 276      |
| Хлеб ржаной                        | 50             | 3,2          | 0,6          | 16,20         | 84,5           | 0            | 0         | 0           | 0          | 0         | 0          | 0           | 0         | 0          | 0          | 0           | 0          | 376      |
| <b>Итого:</b>                      | <b>700</b>     | <b>16,59</b> | <b>13,36</b> | <b>91,21</b>  | <b>569,82</b>  | <b>36,36</b> | <b>20</b> | <b>0</b>    | <b>0</b>   | <b>70</b> | <b>200</b> | <b>50</b>   | <b>0</b>  | <b>150</b> | <b>0,1</b> | <b>0,01</b> | <b>0,5</b> | <b>6</b> |
| <u>Полдник</u>                     |                |              |              |               |                |              |           |             |            |           |            |             |           |            |            |             |            |          |
| Снекож                             | 180            | 5,22         | 4,50         | 7,38          | 91,0           | 1,44         | 0         | 0           | 100        | 0         | 150        | 0           | 50        | 0          | 0          | 0           | 0          | 401      |
| Пудинг из творога                  | 100            | 7,14         | 2,76         | 9,33          | 255,0          | 0,19         | 10        | 0           | 150        | 0         | 150        | 0           | 150       | 0          | 0          | 0           | 0,5        | 235      |
| <b>Итого:</b>                      | <b>280</b>     | <b>12,36</b> | <b>7,26</b>  | <b>16,71</b>  | <b>346,0</b>   | <b>1,63</b>  | <b>10</b> | <b>0</b>    | <b>0</b>   | <b>0</b>  | <b>400</b> | <b>0</b>    | <b>0</b>  | <b>0</b>   | <b>0</b>   | <b>0</b>    | <b>0,5</b> |          |
| <u>Ужин</u>                        |                |              |              |               |                |              |           |             |            |           |            |             |           |            |            |             |            |          |
| Овощи отварные с маслом            | 150            | 2,0          | 3,9          | 7,8           | 63,2           | 4,8          | 0         | 0           | 100        | 0         | 30         | 50          | 0         | 0          | 0          | 0           | 0          | 320      |
| Драчена                            | 80             | 7,5          | 10,7         | 5,0           | 160            | 0,3          | 10        | 0,94        | 280        | 0         | 100        | 120         | 0         | 0          | 100        | 0           | 0,5        | 228      |
| Чай с сахаром                      | 200            | 0,06         | 0,02         | 9,99          | 40,0           | 0,03         | 0         | 0           | 0          | 0         | 0          | 0           | 0         | 0          | 0          | 0           | 0          | 392      |
| Хлеб пшеничный                     | 20             | 1,9          | 0,2          | 8,0           | 58,9           | 0            | 0         | 0           | 0          | 0         | 0          | 0           | 0         | 0          | 0          | 0           | 5          |          |
| <b>Итого:</b>                      | <b>450</b>     | <b>11,19</b> | <b>12,58</b> | <b>30,79</b>  | <b>322,1</b>   | <b>0,1</b>   | <b>10</b> | <b>0,94</b> | <b>380</b> | <b>0</b>  | <b>130</b> | <b>170</b>  | <b>0</b>  | <b>0</b>   | <b>100</b> | <b>0</b>    | <b>0,5</b> |          |
|                                    |                | <b>59,94</b> | <b>52,62</b> | <b>228,95</b> | <b>1689,12</b> | <b>0,7</b>   | <b>50</b> | <b>1</b>    | <b>650</b> | <b>17</b> | <b>800</b> | <b>1000</b> | <b>8</b>  | <b>600</b> | <b>0,1</b> | <b>0,01</b> | <b>2</b>   |          |

| <u>День</u>                  | <u>восьмой</u>                              |            |              |              |              |               |             |           |            |            |            |            |            |           |            |             |             |             |            |
|------------------------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|-----------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| <u>Завтрак</u>               | Каша жидкая(пшеничная)                      | 200        | 10,45        | 13,02        | 35,3         | 141,17        | 1,12        | 0         | 0,5        | 50         | 50         | 2,5        | 50         | 50        | 5          | 50          | 0           | 0           | 0          |
| Кофейный напиток с молоком   | 180   | 3,1        | 3,1          | 17,1         | 103,2        | 0,5           | 0           | 0         | 100        | 2,5        | 150        | 100        | 45         | 5         | 150        | 0           | 0           | 0           | 185/2      |
| Бутерброд с маслом           | 40  | 2,45       | 7,55         | 14,62        | 136,0        | 0             | 0           | 0         | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0         | 0          | 0           | 0           | 0           | 397        |
| <b>Итого:</b>                |   | <b>420</b> | <b>16,0</b>  | <b>23,67</b> | <b>67,02</b> | <b>380,3</b>  | <b>1,62</b> | <b>0</b>  | <b>0,5</b> | <b>150</b> | <b>5</b>   | <b>200</b> | <b>150</b> | <b>95</b> | <b>10</b>  | <b>200</b>  | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>0</b>   |
| <u>Второй завтрак</u>        | Сок яблочный                                | 100        | 0,75         | -            | 15,15        | 64,0          | 3,0         | 0         | 0          | 10         | 0          | 0          | 0          | 5         | 0          | 0           | 0           | 0           | 399        |
| <b>Итого:</b>                |   | <b>100</b> | <b>0,75</b>  |              | <b>15,15</b> | <b>64,0</b>   | <b>3,0</b>  | <b>0</b>  | <b>0</b>   | <b>10</b>  | <b>0</b>   | <b>0</b>   | <b>0</b>   | <b>5</b>  | <b>0</b>   | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>0</b>   |
| <u>Обед</u>                  | Салат из зеленого горошка консервированного | 60         | 0,7          | 1,1          | 5,75         | 80,1          | 6,7         | 0         | 0          | 50         | 0          | 50         | 25         | 25        | 0          | 50          | 0           | 0           | 10         |
| Суп крестьянский со сметаной | 200   | 1,5        | 1,02         | 7,5          | 100,75       | 8,85          | 0           | 0,5       | 50         | 0          | 0          | 0          | 0          | 0         | 0          | 25          | 02          | 0           | 0          |
| Каша гречневая рассыпанная   | 130   | 7,4        | 5,3          | 33,4         | 211,0        | 0             | 10,0        | 50        | 5          | 60         | 50         | 20         | 3          | 50        | 0          | 0           | 0,01        | 0           | 11/96      |
| Тефтели мясные               | 70  | 5,6        | 6,2          | 5,9          | 108,0        | 0,5           | 10          | 0         | 45         | 0          | 60         | 0          | 50         | 0         | 50         | 0           | 0           | 0           | 313        |
| Соус сметанный с томатом     | 30  | 0,49       | 1,43         | 0,88         | 23,1         | 0,02          | 0           | 0         | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0         | 0          | 0           | 0           | 0           | 286        |
| Компот из свежих плодов      | 180   | 0,1        | 0            | 18,56        | 90,5         | 1,5           | 25          | 0         | 50         | 0          | 50         | 20         | 0          | 0         | 20         | 0           | 0           | 0           | 355        |
| Хлеб ржаной                  | 50  | 3,20       | 0,60         | 16,20        | 84,5         | 0             | 0           | 0         | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0         | 0          | 0           | 0           | 0           | 372        |
| <b>Итого:</b>                |   | <b>720</b> | <b>18,99</b> | <b>15,65</b> | <b>88,19</b> | <b>697,95</b> | <b>8,96</b> | <b>25</b> | <b>0,5</b> | <b>400</b> | <b>0</b>   | <b>120</b> | <b>400</b> | <b>50</b> | <b>0</b>   | <b>120</b>  | <b>0,01</b> | <b>0,01</b> | <b>1</b>   |
| <u>Полдник</u>               | Молоко кипяченое                            | 200        | 5,48         | 4,88         | 9,07         | 102,0         | 2,46        | 0         | 0          | 20         | 0          | 150        | 100        | 45        | 0          | 100         | 0           | 0           | 400        |
| Пирог открытый               | 70  | 6,18       | 3,22         | 55,32        | 175,0        | -             | 0           | 0         | 80         | 0          | 30         | 0          | 0          | 0         | 0          | 0           | 0           | 0           | 459        |
| <b>Итого:</b>                |   | <b>270</b> | <b>11,66</b> | <b>8,10</b>  | <b>64,39</b> | <b>277,0</b>  | <b>2,46</b> | <b>0</b>  | <b>0</b>   | <b>0</b>   | <b>180</b> | <b>100</b> | <b>45</b>  | <b>0</b>  | <b>100</b> | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>0</b>   |
| <u>Ужин</u>                  | Винегрет овощной                            | 60         | 0,8          | 3,7          | 5,1          | 57,1          | 6,1         | 20        | 0          | 0          | 0          | 50         | 50         | 0         | 0          | 80          | 0           | 0           | 45         |
| Зразы картофельные с мясом   | 100   | 6,31       | 6,55         | 14,2         | 140,99       | 0,02          | 0           | 0         | 0          | 50         | 100        | 0          | 0          | 50        | 0,01       | 0           | 1,5         | 3/36        |            |
| Чай с сахаром                | 200   | 0,12       | 0,02         | 10,2         | 41,0         | 0             | 0           | 0         | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0         | 0          | 0           | 0           | 392         |            |
| Хлеб пшеничный               | 20  | 1,9        | 0,2          | 8,0          | 58,9         | 0             | 0           | 0         | 0          | 0          | 0          | 0          | 0          | 0         | 0          | 0           | 0           | 5           |            |
| Бананы                       | 100   | 1,5        | 0,5          | 21,0         | 95,0         | 0,5           | 5           | 0         | 0          | 50         | 100        | 0          | 0          | 100       | 0          | 0           | 0           | 368         |            |
| <b>Итого:</b>                |   | <b>480</b> | <b>10,13</b> | <b>13,77</b> | <b>55,40</b> | <b>392,99</b> | <b>0,5</b>  | <b>25</b> | <b>0</b>   | <b>0</b>   | <b>150</b> | <b>100</b> | <b>0</b>   | <b>0</b>  | <b>230</b> | <b>0,01</b> | <b>0</b>    | <b>1,5</b>  | <b>2,5</b> |





Накопительная ведомость по продуктам

| Накопительная ведомость по пищевым веществам |        |        |          |                           |       |       |        |        |         |        |
|--|--------|--------|----------|---------------------------|-------|-------|--------|--------|---------|--------|
| Пищевые вещества                             |        |        |          |                           |       |       |        |        |         |        |
| Витамины                                     |        |        |          |                           |       |       |        |        |         |        |
| Дни  | Б      | Ж      | У        | Энергетическая ценность С | В1    | В2    | А      | Д      | кальций | фосфор |
| 1  | 53,02  | 58,98  | 228,20   | 1 592,80                  | 50    | 0,25  | 1      | 500,00 | 10      | 700    |
| 2  | 67,54  | 80,38  | 270,60   | 1 954,30                  | 50    | 0,35  | 2      | 700,00 | 0,9     | 900    |
| 3  | 64,68  | 70,38  | 292,80   | 1 794,80                  | 60    | 0,45  | 0,3    | 500,00 | 10      | 800    |
| 4  | 57,36  | 69,02  | 233,01   | 1 643,19                  | 60    | 0,5   | 0,6    | 400,00 | 0,9     | 950    |
| 5  | 57,22  | 57,16  | 229,33   | 1 689,40                  | 30    | 0,9   | 0,15   | 500,00 | 12      | 850    |
| 6  | 59,86  | 60,99  | 246,60   | 1 823,20                  | 50    | 0,8   | 0,5    | 300,00 | 15      | 1000   |
| 7  | 59,94  | 52,62  | 228,95   | 1 689,12                  | 50    | 0,7   | 1      | 650,00 | 17      | 950    |
| 8  | 57,53  | 61,19  | 290,15   | 1 812,24                  | 50    | 1,5   | 1      | 550,00 | 15      | 800    |
| 9  | 54,17  | 58,57  | 228,60   | 1 848,07                  | 60    | 1,6   | 1,5    | 350,00 | 10      | 900    |
| 10   | 44,76  | 62,32  | 276,09   | 1 870,75                  | 60    | 1,7   | 2      | 450,00 | 10      | 900    |
| и того за                                    |        |        |          |                           |       |       |        |        |         |        |
| 10 дней                                      | 576,08 | 631,61 | 2 524,33 | 17 717,87                 | 520   | 8,75  | 10,05  | 4900   | 100,8   | 8700   |
| за 1 день                                    | 57,61  | 63,16  | 252,43   | 1 771,79                  | 52,00 | 0,88  | 1,01   | 490,00 | 10,08   | 870,00 |
| норма  | 54,00  | 60,00  | 261,00   | 1 800,00                  | 50    | 0,9   | 1      | 500    | 10      | 900    |
| отклонение от нормы+                         | 5,00   | 5,00   | -3,40    |                           | -1,60 | 3,90% | -2,20% | 1%     | -2%     | 0,80%  |
| -5%  |        |        |          |                           |       |       |        |        |         |        |

| магний | железо | калий  | йод    | селен | фтор |
|--------|--------|--------|--------|-------|------|
| 0,2    | 0,02   | 0,250  | 0,2    | 0,02  | 1,9  |
| 0,01   | 0,050  | 10     | 550    | 0,01  | 2,5  |
| 0,01   | 800    | 10     | 800    | 0,01  | 1,8  |
| 900    | 650    | 250    | 10     | 900   | 0,01 |
| 950    | 650    | 250    | 0,5    | 900   | 0,02 |
| 850    | 200    | 10     | 1000   | 0,2   | 0,04 |
| 950    | 250    | 15     | 500    | 0,2   | 0,01 |
| 800    | 100    | 8      | 600    | 0,1   | 0,01 |
| 900    | 190    | 10     | 700    | 0,02  | 0,01 |
| 600    | 180    | 10     | 250    | 0,2   | 0,01 |
| 900    | 200    | 15     | 250    | 0,05  | 0,01 |
| 5800   | 98,5   | 1      | 0,23   | 19,2  |      |
| 580,00 | 9,85   | 0,10   | 0,02   | 1,92  |      |
| 600    | 200    | 10     | 600    | 0,1   | 0,02 |
| норма  | -3,40% | -1,50% | -3,40% | норма | -4%  |

## **Распределение калорийности между приемами пищи**