Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад компенсирующего вида №40

(МБДОУ детский сад компенсирующего вида №40)

УТВЕРЖДАЮ

Приказом от 29.09.2023 №270

Заведующий _____Е.Н. Барышева

Примерное десятидневное меню

Для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет

(с 01 октября по 31 мая)

Осень-зима-весна

День: понедельник
Неделя: первая

	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность,(ккал)	витамины													Номера рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	В2	А	Д	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	фтор	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
День первый																				
Завтрак	Каша жидкая(манная)	200	8,3	9,0	32,0	122,4	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
	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
Итого:		**400**	**13,85**	**19,65**	**63,72**	**361,4**	**1,64**	**19,89**	**0,06**	**47,0**	**1**	**160**	**160**	**80**	**0**	**60**	**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	399/1
Итого:		**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**	
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
	Щи 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
	Бефстроганов из отварного мяса	70	6,68	8,57	2,38	200,0	0	3,26	0,3	20,0	2,0	50	40	20	5,0	50	0	0	0	278
	Компот из сушеных 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
Итого:		**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**	
Полдник	Снежок	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	401/2
	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
Итого:		**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**	
Ужин	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	5
Итого:		**490**	**24,06**	**10,86**	**29,89**	**312,1**	**5,14**	**2,6**	**0,7**	**256**	**1,9**	**200**	**290**	**10**	**8,5**	**70**	**0,2**	**0**	**0**	
			53,02	**58,98**	**228,26**	**1572,8**	**0,25**	**50**	**1,09**	**500**	**10**	**800**	**700**	**150**	**10**	**250**	**0,2**	**0,02**	**1,9**	

День второй																				
Завтрак	Каша жидкая(геркулесовая)	200	8,4	12,7	28,3	100,0	1,12	5	0,5	50	0	100	50	0,25	0	140	0	0	0,5	185
	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,1	17,1	103,2	0,5	0	0	50	0	100	50	0,25	0	50	0	0	0	395
	Бутерброд с маслом и сыром	56	7,15	8,02	19,39	138,0	0,11	0	0	100	0	50	20	50	0	0	0	0	0	3
Итого:		**436**	**18,65**	**23,82**	**64,79**	**341,2**	**1,78**	**5**	**0,5**	**200**	**0**	**250**	**120**	**50,5**	**0**	**190**	**0**	**0**	**0,5**	
Второй завтрак	Сок виноградный	100	0,45	0,3	24,45	102,0	3,0	0,5	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0	399
Итого:		**100**	**0,45**	**0,3**	**24,45**	**102,0**	**3,0**	**0,5**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0,5**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	
Обед	Салат из квашеной капусты	60	1,04	2,6	5,1	48,0	0,3	0	0	25	0	50	0	10	0	10	0	0	0	1/1
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,4	4,2	13,0	107,8	4,6	0	0	25	0	0	50	10	0	20	0	0	0	81
	Гренки из пшеничного хлеба	10	2,5	0,3	15,2	43,6	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	115
	Пюре картофельное	130	2,6	4,1	17,7	118,8	15,7	0	0	20	0	0	20	0	0	0	0,01	0	0	321
	Котлеты рубленные мясные	70	8,6	8,8	10,1	200,5	0,1	0	0	50	0,5	100	25	20	7	50	0	0,06	0,5	282
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0	18,56	90,5	12,5	2,5	0	20	0	50	20	15	0	0	0	0	0	372
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,20	84,5	0	0	0	35	0	0	15	14	0	20	0	0	0	6
Итого:		**700**	**22,4**	**20,6**	**95,86**	**693,7**	**33,2**	**5**	**0**	**175**	**0,5**	**200**	**125**	**69**	**7**	**100**	**0,01**	**0,06**	**1,0**	
Полдник	Кефир	180	5,22	4,5	7,20	90,0	1,26	10	0	0	0	50	50	10	0	100	0	0	0	401/3
	Зефир	20	2,0	8,8	18,8	114,2	0	0	0	20	0	0	25	0	0	0	0	0	0	7
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	46,0	5,0	10	0	0	0	100	75	15	0	50	0	0	0	368/1
Итого:		**300**	**7,62**	**13,6**	**36,30**	**252,2**	**6,26**	**20**	**0**	**20**	**0**	**150**	**150**	**25**	**0**	**150**	**0**	**0**	**0**	
Ужин	Салат из моркови и яблок	60	0,8	0,2	8,2	35,0	2,88	10,5	0,5	100	0,2	100	25	50	0	50	0	0	0,5	40
	Молоко сгущенное	30	0,66	2,84	7,48	59,9	2,88	0	0,5	50	0	0	25	25	0	20	0	0	0	4
	Сырники из творога	140	15,9	18,9	16,1	340	0,4	9	0,5	150	0,2	200	200	50	5	70	0	0	0,5	231
	Чай с лимоном	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	0,5	0	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	393
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	8,0	58,9	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
Итого:		**450**	**19,32**	**22,16**	**49,77**	**533,8**	**0,04**	**20**	**1,5**	**350**	**0,4**	**300**	**250**	**125**	**5**	**140**	**0**	**0**	**1,0**	
			68,44	**80,48**	**271,17**	**1922,9**	**0,35**	**50**	**2**	**700**	**0,9**	**900**	**650**	**250**	**10**	**550**	**0,01**	**0,06**	**2,5**	

День третий																				
Завтрак	Каша жидкая(пшенная)	200	10,45	13,02	35,30	141,17	1,12	0	0	50	0	150	200	50	0	120	0	0	0	185/2
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	12,66	89,0	1,2	4,34	0	12	0	100	100	50	0	50	0	0		397
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0,11	0	0	25	10	0	5	0	0	0	0	0	0	1
Итого:		**420**	**16,57**	**23,76**	**62,58**	**366,17**	**1,59**	**5**	**0**	**125**	**10,0**	**100**	**100**	**50**	**0**	**250**	**0**	**0**	**0,5**	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	399
	Апельсин	100	0,9	0,2	23,07	98,0	-	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	368/2
Итого:		**200**	**1,65**	**0,2**	**38,22**	**162,0**	**3,0**	**35,5**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	
Обед	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	0,8	3,1	5,1	52,1	7,2	5,5	0,3	0	0	25	25	0	0	0	0	0	0	22
	Суп –лапша домашняя	200	1,77	4,0	9,5	81,2	0,40	0	0	0,05	0	0	0	0	0	25	0	0	0	86
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,4	5,3	33,4	211,0	0	0	0	0	0	0	0	50	5	100	0	0	0,5	313
	Курица отварная, запеченная с овощами	100	6,64	15,46	15,03	130,8	0,62	0	0	50	0	100	0	0	0	50	0,01	0,04	0	14/119
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,2	102,7	0,36	0	0	0,05	0	50	0	0	0	50	0	0	0	376
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
Итого:		**720**	**20,21**	**28,48**	**104,4**	**662,3**	**7,98**	**5,5**	**0,3**	**50,1**	**0**	**175**	**25**	**50**	**5**	**225**	**0,01**	**0,04**	**0,5**	
Полдник	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92,0	0,54	0	0	20	0	100	100	50	0	50	0	0	0	401/1
	Пирог открытый	70	6,18	3,22	55,32	175,0	0,08	0	0	0,5	0	50	150	50	0	50	0	0	0	459
Итого:		**250**	**11,66**	**8,10**	**45,67**	**277,0**	**2,54**	**0**	**0**	**20,5**	**0**	**150**	**250**	**100**	**0**	**100**	**0**	**0**	**0**	
Ужин	Рагу из овощей	150	6,7	5,0	14,4	176,3	0,1	10	0,05	0	0	100	0	0	55	0,1	0	0	0	137
	Тефтели мясные	80	5,6	6,2	5,9	108,0	0,5	9	0	206	0	175	125	50	5	15	0	0	0,7	287
	Соус сметанный с томатом	30	0,49	1,43	0,88	23,1	0,02	0	0	0	0	25	0	0	0	0	0	0	0	355
	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	0	392
	Хлеб пшеничный	20	1.9	0,2	8,0	58,9	0	0	0	0	0	0	50	0	0	25	0	0	0	5
Итого:		**480**	**14,75**	**12,85**	**39,17**	**406,3**	**0,25**	**19**	**0**	**408**	**0**	**375**	**375**	**100**	**5**	**65**	**0**	**0**	**0,7**	
			64,84	**73,39**	**290,0**	**1873,77**	**0,45**	**60**	**0,3**	**500**	**10**	**800**	**750**	**300**	**10**	**800**	**0,01**	**0,04**	**1,8**	

День четвертый																				
Завтрак	Макаронные изделия, запеченные с сыром	180	7,14	7,36	39,40	124,0	6,25	0	0,01	50	25	0	10	10	20	120	0	0	0	4/39
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	12,66	89,0	1,2	0	0	50	0	50	150	0	0	105	0	0	0	397
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0	0	0	0	0	35	0	0	0	0	0	0		1
Итого:		**400**	**13,26**	**18,10**	**66,68**	**349,0**	**2,62**	**0**	**0**	**100**	**0**	**235**	**350**	**50**	**0**	**245**	**0**	**0**	**0**	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	0	0	0	0,9	0	0	0	0,4	0,2	0	0	0	399
Итого:		**100**	**0,75**	**-**	**15,15**	**64,0**	**3,0**	**0**	**0**	**0**	**0,9**	**0**	**0**	**0**	**0,4**	**0,2**	**0**	**0**	**0**	
Обед	Салат из фасоли консервированной	60	1,7	3,7	4,8	59,8	5,6	0,3	0	50	0	25	10	0	0	50	0	0	0	12
	Суп овощной на мясном бульоне	200	2,0	1,28	5,35	140,92	1,99	0	0	50	0	20	0,5	0	0	20	0	0	0	10/89
	Голубцы ленивые формовые	150	6,4	10,8	23,6	218,0	30,0	0	0,3	25	0	10	0	0	0	60	0,01	0,02	1	152
	Соус сметанный с томатом	30	0,49	1,43	0,88	23,1	0,02	0	0	0	0	25	0	0	0	0	0	0	0	355
	Компот из свежих ягод	180	0,14	0,14	11,5	67,8	1,5	0	0	25	0	0	0	0	0	100	0	0	0	372
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
Итого:		**620**	**13,93**	**17,95**	**62,33**	**594,12**	**37,11**	**0,3**	**0,3**	**150**	**0**	**80**	**10,5**	**0**	**0**	**230**	**0**	**0,02**	**1**	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46	0	0	70	0	100	100	50	0,1	100	0	0	1	400
	Вафли	20	3,0	3,9	30,8	100,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	0	0	0	8
	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	0	0	20	0	200	90,5	150	0	150	0	0	0	368/3
Итого:		**320**	**9,98**	**9,28**	**60,87**	**297,8**	**12,46**	**0**	**0**	**90**	**0**	**300**	**190,5**	**200**	**0,1**	**270**	**0**	**0**	**1**	
Ужин	Овощи отварные с маслом	150	2,0	3,9	7,8	63,20	4,8	0,2	0,3	75	0	0	0	0	50	0	0	0	0	320
	Омлет натуральный	90	7,52	13,46	1,51	157,0	0,15	0	0	75	0	315	100	0	0	104	0	0	0	215
	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	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	0	5
Итого:		**460**	**11,48**	**17,58**	**27,30**	**319,1**	**3,08**	**0,2**	**0,3**	**150**	**0**	**315**	**100**	**0**	**0**	**104**	**0,01**	**0**	**0**	
			49,40	**62,91**	**232,33**	**1624,02**	**60**	**0,5**	**0,6**	**400**	**0,9**	**950**	**650**	**250**	**0,5**	**900**	**0,01**	**0,02**	**2**	

суп молочный

День пятый																				
Завтрак	Каша жидкая(гречневая)	200	8,4	17,4	30,0	116,4	0,1	0	0	50	1,5	150	200	50	0,1	120	0	0	0	185/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,1	17,1	103,2	0,5	0	0	50	0	50	150	0		102	0	0	0	395
	Бутерброд с маслом и сыром	56	7,15	8,02	19,39	138,0	0	0	0	0	0	35	0	0	0,3	10	0	0	0	3
Итого:		**420**	**18,65**	**28,52**	**66,49**	**355,6**	**0,6**	**0**	**0**	**100**	**1,5**	**235**	**350**	**50**	**0,4**	**222**	**0**	**0**	**0**	
Второй завтрак	Сок виноградный	100	0,45	0,3	24,45	102,0	3,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	399/1
Итого:		**100**	**0,45**	**0,3**	**24,45**	**102,0**	**3,0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,0	2,5	4,9	46,4	5,9	15	0,15	50	0	10	0	0	0,2	100	0	0	0	34
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,3	4,1	12,3	108,0	9	0	0	20	0,3	20	0	0	0,5	200	0	0,04	0	83
	Пюре картофельное	130	2,6	4,1	17,7	118,8	15,7	0	0	20	0	20	0	0	0	100	0	0		321
	Котлеты рыбные любительские	70	11,95	3,01	7,0	103,0	0,36	0	0	30	0,2	90	150	100	0	200	0,2	0	1,5	257
	Компот из свежих ягод	180	0,14	0,14	11,5	67,8	1,5	15	0	35	0	50	0	0	0	0	0	0	0	372
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
Итого:		**690**	**24,19**	**14,45**	**69,6**	**528,5**	**11,98**	**15**	**0,15**	**155**	**0,5**	**180**	**150**	**100**	**0,7**	**600**	**0,2**	**0**	**1,5**	
Полдник	Йогурт	180	5,22	4,5	7,38	91,0	1,44	0	0	50	0	50	0	0	0	0	0	0	0	401/4
	Пирожки печеные из дрожжевого теста(сдобные)	90	3,5	3,85	28,87	164,0	0,03	0	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	454
Итого:		**270**	**8,72**	**8,35**	**36,25**	**255,0**	**1,47**	**0**	**0**	**0**	**0**	**70**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	
Ужин	Соус сметанный	30	0,49	1,43	0,88	23,1	0,02	0	0	50	0	20	20	0	0	0	0	0	0	354
	Пудинг из творога	100	7,14	2,76	9,33	255,0	0,19	0	0	100	5	135	140	50	0	200	0	0	0	235
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	393
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	0	0	0	5	100	140	0	8,8	0	0	0	0	368
Итого:		**450**	**10,05**	**4,81**	**38,21**	**422,0**	**13,04**	**0**	**0**	**150**	**10**	**255**	**300**	**50**	**8,8**	**200**	**0**	**0**	**0**	
			62,06	**56,43**	**235,3**	**1663,1**	**0,9**	**30**	**0,15**	**500**	**12**	**850**	**850**	**200**	**10**	**1000**	**0,2**	**0,04**	**1,5**	

День шестой																				
Завтрак	Каша жидкая «Дружба»	200	8,75	10,75	30,5	190,0	0,125	0	0	50	0	150	200	50	0,1	100	0	0	0	185/4
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	12,66	89,0	1,5	0	0	50	0	50	150	0	0,4	50	0	0	0	397
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0	0	0	0	0	35	0	0	0	0	0	0	0	1
Итого:		**420**	**14,87**	**21,49**	**57,78**	**415,0**	**1,625**	**0**	**0**	**100**	**0**	**235**	**350**	**50**	**0,5**	**150**	**0**	**0**	**0**	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	10	0,2	0	0	50	0	0	5	0	0	0	0	399
Итого:		**100**	**0,75**		**15,15**	**64,0**	**3,0**	**10**	**0**	**0**	**0**	**50**	**0**	**0**	**5**	**0**	**0**	**0**	**0**	
Обед	Салат из свеклы с фасолью	60	1,0	2,5	4,9	46,4	5,9	0	0,25	50	0	0	0	50	0	0	0	0	0	34/1
	Рассольник домашний со сметаной	200	1,7	4,0	11,8	90,6	9,45	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0	75
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,0	0,7	27,0	134,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	205
	Гуляш из мяса в молочно-сметанном соусе	70	6,68	8,57	2,38	200,0	0	0	0	0	10	100	200	50	5	100	0,1	0	0	10/90
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,2	102,7	0,36	10	0	50	0	50	50	0	0	0	0	0	0	376
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
Итого:		**690**	**22,98**	**16,39**	**87,48**	**658,2**	**18,3**	**20**	**0,25**	**50**	**10**	**150**	**250**	**100**	**5**	**100**	**0,1**	**0,01**	**0**	
Полдник	Кефир	180	5,22	4,5	7,6	90,0	1,26	0	0	50	0	50	0	50	0	50	0	0	0	401/3
	Печенье	20	0,4	0	40,0	196,0	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	10	0	50	5	50	50	50	4,5	50	0	0	1,5	368
Итого:		**300**	**6,02**	**4,9**	**67,52**	**309,5**	**11,26**	**10**	**0**	**0**	**5**	**100**	**50**	**100**	**4,5**	**100**	**0**	0	0	
Ужин	Рагу из овощей	150	6,7	5,0	14,4	176,3	0,1	10	0,05	0	0	100	100	0	0	55	0,1	0	0	137
	Отварная птица	80	10,88	10,88	-	185,0	-	0	0	30	0	100	100	50	0	95	0	0	0	300
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0	0	0	0	0	50	50	0	0	0	0	0	0	392
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	8,0	58,9	0	0	0	0	0	50	50	0	0	0	0	0	0	5
Итого:		**460**	**19,54**	**16,10**	**32,39**	**460,2**	**0,1**	**10**	**0,05**	**30**	**0**	**300**	**300**	**50**	**0**	**150**	**0,1**	**0**	**0**	
			64,16	**58,88**	**260,3**	**1906,9**	**0,8**	**50**	**0,5**	**300**	**15**	**1000**	**950**	**250**	**15**	**500**	**0,2**	**0,01**	**1,5**	

<u>День седьмой</u>																				
<u>Завтрак</u>	Каша жидкая(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	185
	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	397
	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	0	3
Итого:		**456**	**18,65**	**19,12**	**64,79**	**341,2**	**1,73**	**10**	**0,06**	**130**	**0**	**300**	**170**	**50**	**0**	**150**	**0**	**0**	**0**	
<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	0	368/1
	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	0	0	0	10	0	0	0	8	0	0	0	0	399
Итого:		**200**	**1,15**	**0,3**	**25,45**	**110,0**	**8,0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**8**	**0**	**0**	**0**	**0**	
<u>Обед</u>	Салат из квашеной капусты	60	1,04	2,6	5,1	48,0	5,93	6,1	0	0	0	0	50	0	0	0	0	0	0	1/1
	Суп- пюре 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	17/137
	Гренки из ржаного хлеба	10	2,5	0,3	15,2	43,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	115
	Жаркое по-домашнему	200	11,53	7,4	21,95	265,0	8,97	0	0	0	7	50	100	50	0	100	0	0	0	276
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,2	102,7	0,36	20	0	0	0	20	0	0	0	50	0	0	0	376
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,20	84,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
Итого:		**700**	**18,33**	**13,82**	**91,71**	**633,8**	**36,36**	**20**	**0**	**0**	**0**	**70**	**200**	**50**	**0**	**150**	**0,1**	**0,01**	**0,5**	
<u>Полдник</u>	Снежок	180	5,22	4,50	7,38	91,0	1,44	0	0	100	0	150	150	0	0	50	0	0	0	401/2
	Пудинг из творога	100	7,14	2,76	9,33	255,0	0,19	10	0	150	0	150	250	0	0	150	0	0	0,5	235
Итого:		**280**	**12,36**	**7,26**	**16,71**	**346,0**	**1,63**	**10**	**0**	**0**	**0**	**0**	**400**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0,5**	
<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	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	0,5	228
	Чай лимоном	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	393
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
Итого:		**450**	**11,19**	**12,58**	**30,79**	**322,1**	**0,1**	**10**	**0,94**	**380**	**0**	**130**	**170**	**0**	**0**	**100**	**0**	**0**	**0,5**	
			61,68	**53,08**	**229,45**	**1753,1**	**0,7**	**50**	**1**	**650**	**17**	**800**	**1000**	**100**	**8**	**600**	**0,1**	**0,01**	**2**	

День восьмой																				
Завтрак	Каша жидкая(пшенная)	200	10,45	13,02	35,3	141,17	1,12	0	0,5	50	2,5	50	50	50	5	50	0	0	0	185/2
	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	397
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	213
	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	1
Итого:		**460**	**16,0**	**23,67**	**67,02**	**380,3**	**1,62**	**0**	**0,5**	**150**	**5**	**200**	**150**	**95**	**10**	**200**	**0**	**0**	**0**	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	0	0	0	10	0	0	0	5	0	0	0	0	399
Итого:		**100**	**0,75**		**15,15**	**64,0**	**3,0**	**0**	**0**	**0**	**10**	**0**	**0**	**0**	**5**	**0**	**0**	**0**	**0**	
Обед	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	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	25	02	0	0	11/96
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,4	5,3	33,4	211,0	0	10,0	50	5	60	50	20	3	50	0	0	0,01	0	313
	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	286
	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	355
	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	372
	Хлеб ржаной	50	3,20	0,60	16,20	84,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
Итого:		**720**	**18,99**	**15,65**	**88,19**	**697,95**	**8,96**	**25**	**0,5**	**400**	**0**	**120**	**400**	**50**	**0**	**120**	**0,01**	**0,01**	**1**	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46	0	0	20	0	150	100	45	0	100	0	0	0	400
	Пряник	30	6,18	3,22	55,32	175,0	-	0	0	80	0	30	0	0	0	0	0	0	0	9
Итого:		**230**	**11,66**	**8,10**	**64,39**	**277,0**	**2,46**	**0**	**0**	**0**	**0**	**180**	**100**	**45**	**0**	**100**	**0**	**0**	**0**	
Ужин	Винегрет овощной	60	0,8	3,7	5,1	57,1	6,1	20	0	0	0	50	50	0	0	80	0	0	0	45
	Запеканка из печени	60	10,3	4,1	11,4	123,8	4,8	0	0	0	0	50	100	0	0	50	0,01	0	1,5	294
	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	0	50	100	0	0	100	0	0	0	368/3
Итого:		**480**	**10,13**	**13,77**	**55,40**	**392,99**	**0,5**	**25**	**0**	**0**	**0**	**150**	**100**	**0**	**0**	**230**	**0,01**	**0**	**1,5**	
			57,53	**61,19**	**290,15**	**1812,24**	**1,5**	**50**	**1**	**550**	**15**	**800**	**900**	**190**	**10**	**700**	**0,02**	**0,01**	**2,5**	

День девятый																				
	Суп молочный (вермишель)	200	12,45	13,02	35,3	121,17	0,4	0	0	100	0	250	100	20	1	25	0	0	0	185/6
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	12,66	89,0	1,2	0	0,5	50	0	150	100	20	1	25	0	0	0	397
	Бутерброд с маслом и сыром	56	7,15	8,02	19,39	138,0	0	0	0	25	0	100	50	0	0	0	0	0	0	3
Итого:		**456**	**23,27**	**24,23**	**67,35**	**348,17**	**1,62**	**0**	**0,5**	**175**	**0**	**500**	**250**	**40**	**2**	**50**	**0**	**0**	**0**	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	0	0	0	5	0	0	20	5	0	0	0	0	399
Итого:		**100**	**0,75**	**-**	**15,15**	**64,0**	3,0	**0**	**0**	**0**	**5**	**0**	**0**	**20**	**5**	**0**	**0**	**0**	0	
																		0	0	
Обед	Салат из свеклы	60	0,85	3,6	5,0	56,5	5.7	20	0	0	0	50	0	10	0	25	0	0	0	33
	Бульон из кур с яйцом	200	4,05	4,98	8,92	70,2	-	0	0,5	50	0	0	100	25	0	0	0,01	0,01	0	108
	Гренки из пшеничного хлеба	10	2,5	0,3	15,2	43,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	115
	Рис отварной	130	3,2	4,7	31,8	181,5	0	0	0	0	0	25	0	0	0	0	0	0	0	315
	Котлеты рубленные из филе птицы	70	1,66	2,75	5,98	200,0	0,1	0	0	100	0	20	100	0	0	50	0	0	1	305
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,2	102,7	0,3	20	0	15	0	5	0	0	0	0	0	0	0	376
	Хлеб ржаной	50	3,20	0,6	16,20	84,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
Итого:		**700**	**15,86**	**16,95**	**108,3**	**739,0**	**23,62**	**60**	**0,5**	**160**	**5**	**175**	**50**	**80**	**3**	**150**	**0,2**	**0,01**	**0**	
Полдник	Ряженка	180	4,8	4,0	7,62	90,0	0	0	0	0	0	50	100	10	0	0	0	0	0	401/1
	Зефир	20	1,0	8,8	18,8	114,2	0	0	0	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	7
	Груши	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	0	0	0	0	25	50	10	0	0	0	0	0	368/1
Итого:		**300**	**6,2**	**13,2**	**36,22**	**248,2**	**10,0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**170**	**20**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	
Ужин	Салат из кукурузы консервированной	60	1,7	3,7	4,8	59,8	5,6	0	0	0	0	0	50	0	0	0	0	0	0	12
	Рыба ,тушенная с овощами	180	6,13	8,89	8,90	250,0	0	0	0,5	15	0	150	50	20	0	50	0	0	0	267
	Чай с лимоном	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0	0	0	0	0	0	30	0	0	0	0	0	1,5	393
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
		480	**9,82**	**12,81**	**31,73**	**408,7**	**0,5**	**0**	**0,5**	**15**	**0**	**0**	**130**	**20**	**0**	**50**	**0**	**0**	**1,5**	
Итого:			**54,17**	**58,57**	**228,6**	**1808,07**	**1,6**	**60**	**1,5**	**350**	**10**	**900**	**600**	**180**	**10**	**250**	**0,2**	**0,01**	**1,5**	

<u>День десятый</u>																				
<u>Завтрак</u>	Каша жидкая (рисовая)	200	7,25	12,25	38,87	138,75	0,27	0	0	150	0	150	100	20	2	0	0	0	0	185/5
	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,1	17,1	103,2	0,5	0	0	100	0	150	100	20	2	50	0	0	0	395
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0	0	0	50	0	100	50	10	2	0	0	0	0,5	1
Итого:		**420**	**12,8**	**22,9**	**70,59**	**377,95**	**0,77**	**0**	**0**	**300**	**0**	**400**	**250**	**50**	**6**	**50**	**0**	**0**	**0,5**	
<u>Второй завтрак</u>	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	0	0	0	5	0	0	0	5	0	0	0	0	399
<u>Итого:</u>		**100**	**0,75**	**-**	**15,15**	**64,0**	**3.0**	**0**	**0**	**0**	**5**	**0**	**0**	**0**	**5**	**0**	**0**	**0**	**0**	
<u>Обед</u>	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,15	0,3	0,95	18,3	9,2	0	0,02	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	19
	Борщ с фасолью и картофелем	200	5,9	5,27	7,72	150,0	15,62	20	1	0	0	0	50	20	0	0	0,25	0	0	63
	Пюре картофельное с морковью	130	2,5	4,0	15,6	108,3	13,6	0	0,05	20	0	100	100	10	0	0	0	0	0	322
	Котлеты рубленные мясные	70	8,6	8,8	10,1	200,5	0,1	0	0	50	5	50	150	20	0	20	0,25	0	0,5	282
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0	18,56	90,5	12,5	20	0,03	30	0	50	20	0	0	0	0	0	0	372
	Хлеб ржаной	50	3,20	0,6	16,20	84,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0	6
Итого:		**690**	**20,45**	**18,97**	**69,13**	**543,8**	**44,62**	**40**	**1,01**	**100**	**5**	**200**	**340**	**50**	**0**	**20**	**0,5**	**0,01**	**0,5**	
<u>Полдник</u>	Снежок	180	4,80	4,0	7,62	90,0	0,54	0	0	0	0	50	10	10	0	0	0	0	0	401/2
	Пирог открытый	70	6,18	3,22	55,32	175,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	459
Итого:		**250**	**10,98**	**7,22**	**62,94**	**265,0**	**0,54**	**0**	**0**	**0**	**0**	**50**	**10**	**10**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	
Ужин	Салат из моркови и яблок	60	0,8	0,2	8,2	35,0	0	20	0,5	25	0	50	50	40	0	30	0	0	0,5	40
	Сырники из творога	140	15,9	18,9	16,1	340	0,4	0	0,5	25	0	45	25	40	0	50	0	0	0,5	231
	Молоко сгущенное	30	0,66	2,84	7,48	59,9	0,25	0	0	0	0	45	25	0	0	0	0	0	0	4
	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,2	41,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	392
	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	95,0	0,02	0	0	0	0	100	100	0	0	100	0	0	0	368/3
Итого:		**530**	**11,78**	**13,23**	**58,28**	**570,9**	**0,25**	**20**	**1**	**50**	**0**	**240**	**200**	**80**	**0**	**180**	**0**	**0**	**1**	
			44,76	**62,32**	**276,09**	**1821,65**	**1,7**	**60**	**2**	**450**	**10**	**900**	**800**	**200**	**15**	**250**	**0,05**	**0,01**	**2**	

Наименование продукта					Дни						10 дней	1день	норма	граммы
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
Молоко и кисломолочные пр	470	470	451,5	360	459	442,5	440	440	461	477,5	447,2	44,72	450	
Творог,творожные изделия		100			75		75			100	350	35	40	
Сметана	11		10	21	18	13	18	21		11	123	12,3	11	
Сыр твердый		10		20	10		10		10		60	6	6	норма
Мясо (бескостное)	77,5	59	61	40	25	77,5	64,5	61		59	524,5	52,5	55	
Птица(1кат.пат)			90			80			70		240	24	24	норма
Рыба(филе)	65				128,5				176,5		370	37	37	норма
Яйцо куриное столовое	80	20	13	80	21		66	20	20	8	328	32,8	40	
Картофель	70	210	172,09	70	240	148	210	85,1		160	1365,19	136,5	140	
Овощи,зелень	306,5	122,9	309,4	380,9	96,5	231,1	300,1	153,6	149,8	186,7	2237,5	223,8	220	
Фрукты(плоды) сухие	45,4		45,4	26,8	26,8	45,4	45,4	45,4	45,4		326	11	11	
Фрукты (плоды)свежие	100	165,1	100	100	100	100	100	140	100	165,1	1170	117	100	
Соки фруктовые (овощные)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1000	100	100	норма
Напитки витаминизированные(готовый напиток)													50	
Хлеб ржаной	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50	50	норма
Хлеб пшеничный	64	131,5	64	83	64	64	84	126,5	81	74	836	83,6	80	
Крупы(злаки),бобовые	66,3	36	20	20	20	25	46	62	46,3	38	379,6	38	43	
Макаронные изделия			16	71,6		45,5			20		153,1	15,3	12	
Мука пшеничная	8	13	40,6		15,8	2	5	22,4		51,2	158	15,8	29	
Масло коровье сладкосли	16,8	23,5	22,8	26	22,7	17	23,8	19	17,8	21,3	210,7	21	21	
Масло растительное	12,5	14	16	8	13,6	13	12	9,6	12,8	17	128,5	12,8	11	
Кондитерские изделия	20	20		20		20		30	20		130	13	20	
Чай,включая фиточай	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	6	0,6	0,6	норма
Какао-порошок	1,5			1,5		1,5			1,5		6	0,6	0,6	норма
Кофейный напиток		2	2		2		2	2		2	12	1,2	1,2	норма
Дрожжи хлебопекарные			1,5		0,48					1,5	4,98	0,498	0,5	норма
Сахар	28	38	30	28,8	34,8	28	34	28	28	40	317,6	31,8	30	
Соль пищевая поваренн	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	5	5	норма
Мука картофельная(крахмал)													3	

Накопительная ведомость по пищевым веществам																		
	Пищевые вещества				Витамины													
Дни	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	С	В1	В2	А	Д	кальций	фосфор	магний	железо	калий	йод	селен	фтор	
1	53,02	58,98	228,20	1 572,80	50	0,25	1	500,00	10	800	700	150	10	250	0,2	0,02	1,9	
2	67,54	80,38	270,60	1 954,30	50	0,35	2	700,00	0,9	900	650	250	10	550	0,01	0,06	2,5	
3	65,84	73,39	288,74	1 871,97	60	0,45	0,3	500,00	10	800	750	300	10	800	0,01	0,04	1,8	
4	49,40	62,91	232,33	1 624,02	60	0,5	0,6	400,00	0,9	950	650	250	0,5	900	0,01	0,02	2	
5	61,92	57,60	234,10	1 669,40	30	0,9	0,15	500,00	12	850	850	200	10	1000	0,2	0,04	1,5	
6	59,86	60,99	246,60	1 823,20	50	0,8	0,5	300,00	15	1000	950	250	15	500	0,2	0,01	1,5	
7	59,94	52,62	228,95	1 689,12	50	0,7	1	650,00	17	800	1000	100	8	600	0,1	0,01	2	
8	57,53	61,19	290,15	1 812,24	50	1,5	1	550,00	15	800	900	190	10	700	0,02	0,01	2,5	
9	54,17	58,57	228,60	1 848,07	60	1,6	1,5	350,00	10	900	600	180	10	250	0,2	0,01	1,5	
10	44,76	62,32	276,09	1 870,75	60	1,7	2	450,00	10	900	800	200	15	250	0,05	0,01	2	
и того за 10дней	573,98	628,95	2 524,36	17 735,87	520	8,75	10,05	4900	100,8	8700	7850	2070	98,5	5800	1	0,23	19,2	
за 1 день	57,40	62,90	252,44	1 773,59	52,00	0,88	1,01	490,00	10,08	870,00	785,00	207,00	9,85	580,00	0,10	0,02	1,92	
норма	54,00	60,00	261,00	1 800,00	50	0,9	1	500	10	900	800	200	10	600	0,1	0,02	2	
отклонение от нормы+-5%	5,00	4,60	-3,40	-1,40	3,90%	-2,20%	1%	-2%	0,80%	-3,40%	-1,90%	3,40%	-1,50%	-3,40%	норма	норма	-4%	

Распределение калорийности между приемами пищи													
Приемы пищи	дни										среднее значение за 10 дней	среднее значение за 1 день	норма
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Завтрак	23	17,8	19,4	22,4	21,3	22,7	20,1	21	19,2	20,7	207,6	20,76	20%
II завтрак	6,4	5,3	9	3,9	6	3,5	6,5	3,5	3,5	3,5	51,1	5,11	5%
Обед	35,1	35,9	36,8	36,1	31,6	31,5	33,7	38,5	40,9	29,9	350	35	35%
Полдник	14,9	13,1	15,4	18,1	15	17	20,4	15,3	13,7	14,5	157,4	15,74	15%
Ужин	22	27,9	22,6	22	25	25,2	22	21,7	22,6	31,3	242,3	24,23	25%
											0	0	
											0	0	
											0	0	
											0	0	
											0	0	
											0	0	
											0	0	
											0	0	
											0	0	
											0	0	
											0	0	