

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад
общеразвивающего вида №9

«Солнышко»

Д.Д.Коптяева

Приказ №49 от 01.09.2022 года



**Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей
от 1 до 3 лет и от 3 до 7 лет
с 12-часовым
режимом функционирования.**

Белки, жиры, углеводы, ккал, витамины, микроэлементы за 10 дней.

		1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Всего за 10 дней	В день в среднем
Белки	от 1 до 3 лет	41,7	42,42	59,25	51,92	55,56	45,6	51,51	42,67	47,09	62,01	499,73	50
	от 3 до 7 лет	55,52	55,62	79,59	69,63	75,61	61,66	70,71	56,64	66,46	78,71	670,15	67
	от 1 до 3 лет	38,91	45,48	57,54	41,71	42,1	40,28	44,08	50,91	38,41	52,33	451,75	45
Жиры	от 3 до 7 лет	56,68	61,7	87,1	56,38	67,96	60,23	67,67	66,78	60,74	72,54	660,78	66
	от 1 до 3 лет	205,87	199,94	195,28	243,31	227,5	207,37	204,75	216,13	239,62	211,65	2151,42	215
Углеводы	от 3 до 7 лет	264,24	266,15	248,34	321,56	298,98	268,79	275,68	285,12	320,23	266,42	2815,51	282
	от 1 до 3 лет	1340,62	1358,4	1548,25	1389,85	1554,93	1365,75	1298,17	1507	1511,32	1531,05	14405,34	1441
Ккал.	от 3 до 7 лет	1751,27	1813,25	2080,28	1883,65	2084,15	1849,43	1823,56	1996,15	2056,44	1991,45	19329,63	1933
	от 1 до 3 лет	0,71	0,70	0,69	0,64	0,61	0,713	0,46	0,77	0,38	0,61	6,283	0,6283
	от 3 до 7 лет	0,92	0,91	0,86	0,88	0,79	0,944	0,57	1,0	0,47	0,76	8,104	0,8104
Витаминны	В1	0,54	0,45	0,472	0,73	0,61	0,59	0,71	0,555	0,64	0,58	5,877	0,5877
	от 3 до 7 лет	0,7	0,58	0,6	0,97	0,77	0,76	0,86	0,72	0,77	0,72	7,45	0,745
	В2	0,95	1,434	1,055	1,0	1,142	0,8	1,17	1,145	0,913	1,13	10,709	1,0739
С	от 3 до 7 лет	1,25	1,701	1,306	1,37	1,522	1,08	1,44	1,49	0,988	1,39	13,537	1,3537
	от 1 до 3 лет	30,21	47,9	40,39	64,4	28,93	56,23	46,49	55,9	45,41	33,97	449,82	44,982
	от 3 до 7 лет	34,73	58,36	46,47	82,01	33,99	66,51	53,63	66,1	53,93	40,53	536,26	53,626
Ca	от 1 до 3 лет	952,10	594,47	856,8	728,31	769,1	752,39	761,69	878,68	487,43	787,14	7569,11	756,911
	от 3 до 7 лет	1250,08	772,94	1058,88	976,89	1016,87	998,34	932,53	1147,86	628,44	983,63	9766,46	976,646
	Mg	193,34	149,35	175,64	223,68	179,79	186,96	200,66	192,81	187,86	183,89	1873,98	187,398
Fe	от 3 до 7 лет	251,12	192,0	217,72	300,93	235,6	242,2	248,74	249,3	236,87	228,37	2402,85	240,283
	от 1 до 3 лет	10,34	11,39	8,8	12,93	10,34	9,03	11,44	8,86	12,17	9,72	105,09	10,509
	от 3 до 7 лет	13,89	15,24	11,47	17,89	13,19	12,24	14,66	11,75	14,27	12,5	137,1	13,71

Выполнение норм питания

№ п/п	Наименование продуктов	1 день	2 день	3 день	4 день	5-день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Всего за 10 дней	В среднем за 1 день
1.	Молоко	430/580	210/255	380/400	385/545	470/630	300/400	200/270	430/550	170/230	390/413	3365/4273	337/427
2.	Творог	-	-	130/150	-	-	-	80/100	-	-	130/150	340/400	34/40
3.	Сметана	5/7	5/7	-	5/7	18/25	7/10	7/10	5/7	10/14	-	62/87	6/9
4.	Сыр	9/14	-	9/14	-	-	9/14	-	-	9/14	-	36/56	4/6
5.	Мясо	50/70	-	76/119	62/87	55/89	-	76/119	30/35	76/119	60/70	486/708	49/71
6.	Рыба	-	60/70	-	-	50/60	60/70	-	-	-	50/60	220/260	22/26
7.	Яйцо	-	45/68	7/12	27/48	15/21	-	17/28	5/8	11/16	12/20	139/221	14/22
8.	Картофель	42/61	126/155	14/21	24/40	140/190	56/84	129/155	63/110	215/290	155/180	964/1286	96/129
9.	Овощи разные	76/114	38/59	98/128	114/154	12/16	100/142	43/63	84/124	166/221	19/28	750/1049	75/105
10.	Фрукты свежие	90/95	120/135	112/121	90/95	90/95	105/114	97/102	90/95	120/135	105/114	1019/1101	102/110
11.	Фрукты сухие	15/20	14/18	-	15/20	14/18	-	15/20	15/20	14/18	-	102/134	10/13
12.	Сок фруктовый	100/150	100/150	100/150	100/150	100/150	100/150	100/150	100/150	100/150	100/150	1000/1500	100/150
13.	Колбаса	-	40/50	-	-	-	-	-	60/70	-	-	100/120	10/12
14.	Хлеб ржаной	30/40	30/40	30/40	30/40	30/40	30/40	30/40	30/40	30/40	30/40	300/400	30/40
15.	Хлеб пшеничный	50/70	88/119	65/92	65/90	95/122	50/70	50/70	50/70	101/135	50/70	664/908	66/91
16.	Крупа	35/42	-	40/50	55/70	35/44	-	11/18	60/80	32/40	40/50	308/394	31/39
17.	Макаронные изделия	45/50	30/40	10/12	-	35/45	45/50	-	30/40	-	-	195/237	20/24
18.	Мука	3/4	2/3	3/5	45/50	5/8	-	45/50	-	-	5/8	108/128	11/13
19.	Крахмал	-	6/8	-	-	-	-	-	-	6/8	-	12/16	1,2/1,6
20.	Масло сливочное	12,5/17	17,5/24,5	15,5/23	12/17	12/18	11/16	14/21	18/25	15/21	13/19	140,5/201,5	14/20
21.	Масло растительное	2/3	3,5/5	6,5/10	8/11	7/10	7/7	8,5/12	1,5/2	7/10	5/8	56/78	6/8
22.	Кондитерские	20/35	-	-	-	-	20/35	30/50	-	-	-	70/120	7/12
23.	Какао-порошок	3/3	-	-	3/3	-	3/3	-	3/3	-	-	12/12	1,2/1,2
24.	Кофейный напиток	-	-	1,5/2	-	1,5/2	-	1,5/2	-	-	1,5/2	6/8	0,6/0,8
25.	Дрожжи	-	-	-	2/3	-	-	2/3	-	-	-	4/6	0,4/0,6
26.	Сахар	28/3	55/70	44/55	44/56	37/47	20/25	36/45	30/38	47/60	52/65	393/495	39/50

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей и подростков РФ (в сутки)*.

Возраст	Пол	Энергия (ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды (г)	Минеральные вещества (мг)						Витамины										
						Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк	Йод	С (мг)	А (мкг рет.эк в)	Е (мг ТОК экв)	D (мкг)	B1 (мг)	B2 (мг)	B6 (мг)	Ниацин (мг)	Фолат (мкг)	B12 (мкг)	
3-7 лет		1800	54	60	261	900	800	200	10	8	0,1	50	500	7	10	0,9	1	1,2	11	200	1,5	
7- 11 лет		2100	63	70	305	1100	1100	250	12	10	0,12	60	700	10	10	1,1	1,2	1,5	15	200	2	
11 -14 лет	М	2500	75	83	363	1200	1200	300	12	12	0,13	70	1000	12	10	1,3	1,5	1,7	18	300	3	
11-14 лет	д	2300	69	77	334	1200	1200	300	15	12	0,15	60	800	12	10	1,3	1,5	1,6	18	400	3	
14-18 лет	м	2900	87	97	421	1200	1200	400	15	12	0,15	90	1000	15	10	1,5	1,8	2	20	400	3	
14-18 лет	д	2500	75	83	363	1200	1200	400	18	12	0,15	70	800	15	10	1,3	1,5	1,6	18	400	3	

- Извлечение из МР 2.3.1.2432 - 08 "Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения РФ» утвержденные Главным государственным санитарным врачом РФ Г.Г. Онищенко 18.12.2008г.

Примерное десятидневное меню

-каша манная какао на молоке хлеб с маслом -сок фруктовый -суп геркулесовый гуляш с овощным рагу компот из изюма хлеб пшеничный хлеб ржаной фрукты -макароны с тертым сыром запеченные молоко (чай с молоком) печенье (вафли)	-каша геркулесовая Какао на молоке Хлеб с маслом -сок фруктовый -щи из свежей капусты со сметаной рыба тушеная в томате с овощами и отварным картофелем компот из свежих фруктов хлеб пшеничный хлеб ржаной фрукты -рожки сладкие с маслом молоко (чай с молоком) печенье (вафли)
вермишель молочная чай с сахаром хлеб с маслом -сок фруктовый - борщ со сметаной биточки рыбные с пюре компот из сухофруктов хлеб пшеничный хлеб ржаной Фрукты - колбаса отварная омлет кисель клюквенный хлеб пшеничный	-творожно - манный пудинг кофе на молоке хлеб с маслом -сок фруктовый -суп крестьянский со сметаной бефстроганов из отварной говядины в соусе компот из изюма хлеб ржаной хлеб пшеничный фрукты -ватрушка с повидлом чай сахаром, лимоном
- каша пшенная кофе на молоке хлеб с маслом и сыром -сок фруктовый -суп вермишелевый с мясом котлета мясная с тушеной капустой компот из свежих фруктов хлеб пшеничный хлеб ржаной - фрукты -запеканка творожная чай с сахаром, лимоном	-вермишель молочная какао на молоке хлеб с маслом -сок фруктовый суп картофельный с мясными фрикадельками колбаса с овощами компот из изюма хлеб пшеничный хлеб ржаной - фрукты - каша пшенная рассыпчатая «Снежок»
- каша гречневая какао на молоке хлеб с маслом -сок фруктовый - суп гороховый с гречками голубцы ленивые компот из кураги хлеб пшеничный хлеб ржаной - фрукты -яйцо вареное булочка со сгущенным молоком чай с сахаром	-каша гречневая чай с сахаром хлеб с маслом и сыром -сок фруктовый -свекольник со сметаной тефтели с пюре компот из сухофруктов хлеб пшеничный хлеб ржаной - фрукты овощная запеканка кисель клюквенный хлеб пшеничный
-каша молочная «Дружба» кофе на молоке хлеб с маслом -сок фруктовый -суп рыбный тефтели мясные с вермишелью компот из сухофруктов хлеб пшеничный хлеб ржаной - фрукты -картофельная котлета со сметанным соусом йогурт хлеб пшеничный	-каша пшенная кофе на молоке хлеб с маслом -сок фруктовый -уха жаркое по-домашнему компот из свежих фруктов хлеб пшеничный хлеб ржаной - фрукты сырники творожные запеченные со сгущенным молоком чай с сахаром

Название блюд	Объём		Название блюд	Объём порций	
	Возраст			Возраст	
	1,5-3 г.	3-7 лет		1,5-3 года	3-7 лет
День 1			День 2		
Завтрак 1			Завтрак 1		
Каша манная № 48	150	200	Вермишель молочная № 9	150	200
Какао на молоке № 58	150	200	Чай с сахаром	150	200
хлеб с маслом	30/5	40/8	Хлеб с маслом	30/5	40/8
Завтрак 2			Завтрак 2		
Сок фруктовый	100	150	Сок фруктовый	100	150
Обед			Обед		
Суп геркулесовый № 40	150	200	Борщ со сметаной № 3	150	200
Гуляш с овощным рагу № 12/№ 57	60/120	70/130	Биточки рыбные с пюре № 19/№ 22	60/120	70/130
Компот из изюма	150	200	Компот из сухофруктов № 122	150	200
Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб пшеничный	20	30
Хлеб ржаной	30	40	Хлеб ржаной	30	40
Полдник			Полдник		
Фрукты (яблоко)	90	95	Фрукты (груша)	90	95
Ужин			Ужин		
Макароны с тертым сыром запеченные) № 76	150	200	Колбаса отварная	40	50
Молоко	150	200	Омлет № 37	150	200
Печенье	20	35	Кисель клюквенный № 60	150	200
			Хлеб пшеничный	30	40
День 3			День 4		
Завтрак 1			Завтрак 1		
Каша пшенная № 68	150	200	Каша гречневая № 65	150	200
Кофе на молоке № 57	150	200	Какао на молоке № 58	150	200
Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	40/8/15	Хлеб с маслом	30/5	40/8
Завтрак 2			Завтрак 2		
Сок фруктовый	100	150	Сок фруктовый	100	150
Обед			Обед		
Суп вермишелевый с мясом №34	150	200	Суп гороховый с гренками №7	150	200
Котлета мясная с тушеной капустой № 99/№ 48	60/120	70/130	Голубцы ленивые № 92	180	200
Компот из свежих фруктов № 124	150	200	Компот из кураги № 122	150	200
Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб пшеничный	20	30
Хлеб ржаной	30	40	Хлеб ржаной	30	40
Полдник			Полдник		
Фрукты (банан)	90	95	Фрукты (апельсин)	90	95
Ужин			Ужин		
Запеканка творожная № 79	180	200	Яйцо вареное	1/2	1
Чай с сахаром, лимоном № 55	150	200	Булочка со сгущенным.	150/30	200/50
			Молоком № 51		
			Чай с сахаром № 55	150	200
День 5			День 6		
Завтрак 1			Завтрак 1		
Каша молочная «Дружба» № 66	150	200	Каша геркулесовая №49	150	200
Кофе на молоке № 57	150	200	Какао на молоке № 58	150	200
Хлеб с маслом	30/5	40/8	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	40/8/15
Завтрак 2			Завтрак 2		
Сок фруктовый	100	150	Сок фруктовый	100	150
Обед			Обед		
Суп рыбный № 41	150	200	Щи из свежей капусты со		
Тефтели мясные	60/120	70/130	Сметаной № 30	150	200
с вермишелью № 105/№ 26			Рыба, тушенная в томате с	60/120	70/130

Компот из сухофруктов № 122	150	200	овощами и отварным картофелем № 88		
Хлеб пшеничный	20	30	Компот из свежих фруктов № 124	150	200
Хлеб ржаной	30	40	Хлеб пшеничный	20	30
			Хлеб ржаной		
Полдник			Полдник		
Фрукты (виноград)	90	95	Фрукты (яблоко)	90	95
Ужин			Ужин		
Картофельная котлета со сметанным соусом № 35	150	200	Рожки сладкие с маслом № 75	150	200
Йогурт	150	200	Молоко	150	200
Хлеб пшеничный	30	30	Печенье	20	35
День 7			День 8		
Завтрак 1			Завтрак 1		
Творожно – манный пудинг № 40	150	200	Вермишель молочная № 9	150	200
Кофе на молоке № 57	150	200	Какао на молоке № 58	150	200
Хлеб с маслом	30/5	40/8	Хлеб с маслом	30/5	40/8
Завтрак 2			Завтрак 2		
Сок фруктовый	100	150	Сок фруктовый	100	150
Обед			Обед		
Суп крестьянский со сметаной № 8	150	200	Суп картофельный с мясными	150	200
Бефстроганов из говядины в соусе № 91	60/120	70/130	Фрикадельками № 107		
Компот из изюма № 122	150	200	Колбаса с овощным рагу № 57	60/120	70/130
Хлеб пшеничный	20	30	Компот из кураги № 122	150	200
Хлеб ржаной	30	40	Хлеб пшеничный	20	30
			Хлеб ржаной		
Полдник			Полдник		
Фрукты (груша)	90	95	Фрукты (банан)	90	95
Ужин			Ужин	30	40
Ватрушка с повидлом № 139	120/30	150/50	Каша пшенная рассыпчатая № 68	150	200
Чай с сахаром, лимоном	150	200	«Снежок»	150	200
День 9			День 10		
Завтрак 1			Завтрак 1		
Каша гречневая № 65	150	200	Каша пшенная № 68	150	200
Чай с сахаром	150	200	Кофе на молоке № 57	150	200
Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	40/8/15	Хлеб с маслом	30/5	40/8
Завтрак 2			Завтрак 2		
Сок фруктовый	100	150	Сок фруктовый	100	150
Обед			Обед		
Свекольник со сметаной № 44	150	200	Уха № 41	150	200
Тефтели с пюре № 106/№ 56	60/120	70/130	Жаркое по – домашнему № 94	180	200
Компот из сухофруктов № 122	150	200	Компот из св.фруктов № 124	150	200
Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб пшеничный	20	30
Хлеб ржаной	30	40	Хлеб ржаной	30	40
Полдник			Полдник		
Фрукты (виноград)	90	95	Фрукты (апельсин)	90	95
Ужин			Ужин		
Овощная запеканка	180	200	Сырники творожные	180/20	200/25
Кисель клюквенный № 60	150	200	запеченные со сгущенным		
Хлеб пшеничный	30	40	молоком № 83		
			Чай с сахаром	150	200
Сборники рецептур:					
«Азбука питания» Н.А. Таргонская, М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2002 г,					
«Организация детского питания в дошкольных учреждениях» М., Аркти, 2003 год					
Программный комплекс Шаблоны документов образовательного учреждения «Организация питания и соблюдение санитарных норм» Информационный центр «Ресурсы образования» 2008 год ЗАО					
«МЦФР» E – mail:edu @ mcfr. ru					

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда		Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Угле воды	Ккал	Витамины				Микроэлементы			
	1,5 -3 г	3-7 л							A	B 1	B 2	C	Ca	Mg	Fe	
День 1																
Завтрак 1																
Каша манная	150	200							0,12/0,16	0,05/0,06	0,12/0,16	0,12/0,16	63,8/85,06	13,73/18,3	0,078/1,04	
Крупа манная			25/30	25/30	2,8/3,1	0,18/0,3	18,3/20,3	81,5/98,4								
Молоко			130/180	130/180	4,2/5,6	3,8/5,0	7,0/9,4	87,0/116,0								
Сахар			8/10	8/10	-	-	8/10	33,7/37,4								
Масло сливочное			4/5	4/5	0,02/0,03	3,1/4,2	0,05/0,06	29,9/37,5								
Какао на молоке	150	200							0,21/0,28	0,03/0,04	0,18/0,24	0,81/1,08	165,86/221,14	23,84/31,78	0,53/0,7	
Молоко			150/200	150/200	4,2/5,6	3,8/6,4	7,0/9,4	87,0/116,0								
Какао			3/3	3/3	0,6/0,6	0,56/0,56	1,15/1,15	12,4/12,4								
Сахар			10/12	10/12	-	-	10/12	37,4/48,7								
Хлеб с маслом	30/5	40/8							0,06/0,08	0,07/0,09	0,05/0,07	0,16/0,21	122,81/163,75	7,42/9,89	0,53/0,7	
Масло сливочное			5/8	5/8	0,03/0,1	4,13/5,32	0,05/0,07	37,5/59,9								
Хлеб пшеничный			30/40	30/40	2,22/2,96	0,87/1,16	15,4/20,6	75,0/100,0								
Итого за завтрак 1					14,07/17,99	16,44/22,94	66,95/82,98	481,4/626,3	0,39/0,52	0,15/0,19	0,35/0,47	1,09/1,45	352,47/469,95	44,99/59,97	1,84/2,44	
Завтрак 2																
Сок фруктовый	100	150	100/150	100/150	0,5/0,7	-	11,57/17,28	47,0/70,5	-	0,01/0,02	0,01/0,02	2/3	7/10,5	4/6	1,4/2,1	
Итого за завтрак 2					0,5/0,7		11,57/17,28	47,0/70,5	-	0,01/0,02	0,01/0,02	2/3	7/10,5	4/6	1,4/2,1	
Обед																
Суп геркулесов	150	200							0,006/0,008	0,09/0,12	0,06/0,08	2,99/3,98	29,3/39,06	25,64/34,18	0,74/0,98	
Геркулес			10/12	10/12	1,3/1,56	0,62/0,74	6,56/7,92	35,5/4,26								
Лук			5/7	4/6	0,07/0,13	-	0,38/0,46	1,72/2,46								

[illegible]

Наименование блока и продуктов	Выход блока	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Микроэлементы			
								A	B 1	B 2	C	Ca	Mg	Fe	
1,5 - 3 г	3-7 л														
День 2															
Завтрак 1															
Вармишель молочная	150	200						0,2/0,26	0,03/0,04	0,11/0,14	0,68/0,9	79,5/106	17,45/23,26	0,35/0,46	
вармишель		30/40	30/40	3,39/4,52	0,63/0,84	22,4/27,2	103,5/138								
Молоко		130/150	130/150	3,4/4,2	3,0/4,8	5,7/7,1	69,6/87,0								
Сахар		8/10	8/10	-	-	8/10	33,7/37,4								
Масло сливочное		4/5	4/5	0,02/0,03	3,38/4,13	0,04/0,05	29,9/37,5								
Чай с сахаром	150	200										8,7/11,6	3,38/4,5	0,41/0,54	
Чай		0,2/0,2	0,2/0,2												
Сахар		12/15	12/15	-	-	12/15	44,9/56,1								
Хлеб с маслом	30/5	40/8						0,06/0,08	0,07/0,09	0,05/0,07	0,16/0,21	122,81/163,75	7,42/9,89	0,53/0,7	
Масло сливочное		5/8	5/8	0,03/0,1	4,13/5,32	0,05/0,07	37,5/59,9								
Хлеб пшеничный		30/40	30/40	2,22/2,96	0,87/1,16	15,4/20,6	75,0/100,0								
Итого на завтрак				9,06/11,81	12,01/16,25	63,49/79,92	390,8/515,9	0,26/0,34	0,1/0,13	0,165/0,216	5,34/7,11	211,01/281	28,25/37,65	1,29/1,7	
Завтрак 2															
Сок фруктовый	100	150	100/150	0,5/0,7	-	11,57/17,28	47,0/70,5	-	0,01/0,02	0,01/0,02	2/3	7/10,5	4/6	1,4/2,1	
Итого за завтрак 2				0,5/0,7		11,57/17,28	47,0/70,5	-	0,01/0,02	0,01/0,02	2/3	7/10,5	4/6	1,4/2,1	
Обед															
Борщ со сметаной	150	200						0,015/0,02	0,045/0,06	5,025/6,7	7,49/9,98	44,36/59,14	18,59/24,78	0,66/0,88	
Свекла		30/50	24/40	0,36/0,6	0,02/0,04	2,18/3,64	10,1/16,0								
Лук		7/10	6/8	0,09/0,16	-	0,37/0,71	1,7/3,6								
Масло сливочное		1,5/2	1,5/2	0,01/0,01	1,65/1,8	0,01/0,02	11,2/15,0								

[illegible]

[illegible]

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Микроэлементы			
								A	B 1	B 2	C	Ca	Mg	Fe	
День 3	1,5 - 3 г	3-7 л													
Каша пшеничная	150	200						0,2/0,26	0,08/0,1	0,15/0,2	0,68/0,9	139,4/185,86	27,93/37,24	0,54/0,72	
Пшено		40/50	40/50	4,6/5,7	0,12/0,15	26,6/33,3	139,2/174								
Молоко		150/100	150/100	4,2/2,8	3,8/2,5	7,0/4,7	87,0/58,0								
Сахар		8/10	8/10	-	-	8/10	33,7/37,4								
Масло сливочное		6/8	6/8	0,03/0,04	4,95/6,61	0,05/0,07	44,9/59,8								
Кофе на молоке	150	200						0,21/0,28	0,03/0,04	0,18/0,24	0,81/1,08	165,86/221,14	23,84/31,78	0,53/0,7	
Молоко		150/200	150/200	4,2/5,6	3,8/6,4	7,0/9,4	87,0/116,0								
Кофе		1,5/2,0	1,5/2,0	-	-	-	-								
Сахар		12/15	12/15	-	-	12/15	44,9/56,1								
Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	40/8/15						0,06/0,08	0,07/0,09	0,05/0,07	0,16/0,21	122,81/163,75	7,42/9,89	0,53/0,7	
Масло сливочное		5/8	5/8	0,03/0,1	4,13/5,32	0,05/0,07	37,5/59,9								
Хлеб пшеничный		30/40	30/40	2,22/2,96	0,87/1,16	15,4/20,6	75,0/100,0								
Сыр		10/15	9/14	2,34/3,3	2,4/4,2	-	31,5/51,9								
Итого на завтрак				17,62/20,5	20,07/26,32	76,1/93,1	580,7/713,23	0,43/0,56	0,18/0,23	0,35/0,47	1,52/2,01	400,9/534,53	51,63/68,83	1,21/1,6	
Завтрак 2															
Сок фруктовый	100	150/0	100/150	0,5/0,7	-	11,57/17,28	47,0/70,5	-	0,01/0,02	0,01/0,02	2/3	7/10,5	4/6	1,4/2,1	
Итого за завтрак 2				0,5/0,7		11,57/17,28	47,0/70,5	-	0,01/0,02	0,01/0,02	2/3	7/10,5	4/6	1,4/2,1	
Обед															
Суп вермишелевый с мясом	150	200						-	0,06/0,08	0,06/0,08	2,22/2,96	17,69/23,58	16,94/22,58	0,4/0,58	

[illegible]

[illegible]

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда		Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Микроэлементы			
	1,5-3 г	3-7 л							A	B 1	B 2	C	Ca	Mg	Fe	
День 4																
Завтрак 1																
Каша гречневая	150	200							0,2/0,26	0,08/0,1	0,17/0,22	0,68/0,9	138,36/184,48	45,32/60,42	1,13/1,5	
Греча			25/30	25/30	4,4/5,0	0,9/1,0	23/27,6	115,2/130,3								
Молоко			130/180	130/180	4,2/5,6	3,8/6,4	7,1/9,4	87,0/116,0								
Сахар			8/10	8/10	-	-	8/9	33,7/37,4								
Масло сливочное			4/5	4/5	0,02/0,03	3,1/4,2	0,35/0,6	29,9/37,5								
Какао на молоке	150	200							0,21/0,28	0,03/0,04	0,18/0,24	0,81/1,08	165,86/221,14	23,84/31,78	0,53/0,7	
Молоко			150/200	150/200	4,2/5,6	3,8/6,4	7,0/9,4	87,0/116,0								
Какао			3/3	3/3	0,6/0,6	0,56/0,56	1,15/1,15	12,4/12,4								
Сахар			10/12	10/12	-	-	10/12	37,4/48,7								
Хлеб с маслом	30/5	40/8							0,06/0,08	0,07/0,09	0,05/0,07	0,16/0,21	122,81/163,75	7,42/9,89	0,53/0,7	
Масло сливочное			5/8	5/8	0,03/0,1	4,13/5,32	0,05/0,07	37,5/59,9								
Хлеб пшеничный			30/40	30/40	2,22/2,96	0,87/1,16	15,4/20,6	75,0/100,0								
Итого за завтрак 1					15,68/19,89	17,18/24,97	72,05/89,72	515,1/658,2	0,47/0,62	0,18/0,23	0,4/0,53	1,65/2,19	427,03/569,37	76,58/102,09	2,19/2,9	
Завтрак 2																
Сок фруктовый	100	150	100/150	100/150	0,5/0,7	-	11,57/17,28	47,0/70,5	-	0,01/0,02	0,01/0,02	2/3	7/10,5	4/6	1,4/2,1	
Итого за завтрак 2					0,5/0,7		11,57/17,28	47,0/70,5	-	0,01/0,02	0,01/0,02	2/3	7/10,5	4/6	1,4/2,1	
Обед																
Суп гороховый с гречками	150	200							0,015/0,02	0,15/0,2	0,05/0,06	3,2/4,26	35,88/47,84	27,92/37,22	1,59/2,12	
Мясо			20/30	20/30	4,0/5,7	1,4/2,8	-	28,0/49,7								

[illegible]

Яйцо вареное	1/2	1	20/40	20/40	2,52/5,04	2,28/4,56	0,16/0,32	31,8/63,6	0,07/0,14	0,014/0,028	0,088/0,176	-	11/22	2,4/4,8	0,5/1150/30
Булочка со сгущенным молоком	150 /30	200 /50							0,045/0,06	0,21/0,28	0,24/0,32	2,72/3,62	113,55/151,4	43,4/57,86	2,18/2,91
Мука			45/50	45/50	5,3/6,4	0,65/0,78	3,36/43,9	16,4/19,7							
Молоко			30/40	30/40	0,84/1,1	0,75/1,0	1,4/1,9	17,4/23,2							
Масло раст			5/7	5/7	-	5,0/7,0	-	45,0/62,9							
Сахар			2/3	2/3	-	-	2,0/3,0	7,8/11,2							
Дрожжи			2/3	2/3	0,37/0,37	0,1/0,1	0,25/0,25	2,55/2,55							
Молоко сгущенное			30/50	30/50	0,12/0,2	-	18,9/31,5	75,6/126,0							
Чай с сахаром	150	200							-	-	0,0045/0,006	3,05/4,06	11,37/15,16	4,2/5,6	0,44/0,58
Чай			0,2/0,2	0,2/0,2											
Сахар			12/15	12/15	-	-	12/15	44,9/56,1							
Итого за ужин					9,98/14,13	9,58/14,34	71,36/95,93	251,95/377,85	0,12/0,2	0,22/0,31	0,33/0,50	7,22/9,62	133,25/185	49,18/67,16	3,09/4,45
Всего за день					51,92/69,63	41,71/59,38	243,31/321,56	1389,85/1883,65	0,64/0,88	0,73/0,97	1/1,37	64,4/82,01	728,31/976,89	223,68/300,93	12,93/17,89

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда		Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Микроэлементы			
	1,5-3 г	3-7 л							A	B 1	B 2	C	Ca	Mg	Fe	
День 5																
Завтрак 1																
Каша «Дружба»	150	200							0,2/0,26	0,06/0,08	0,15/0,2	0,68/0,9	137,99/183,98	25,493/33,98	0,41/0,54	
Рис			15/19	15/19	1,05/1,33	0,09/0,1	11,6/14,6	48,5/61,4								
Пшено			20/25	20/25	1,5/1,88	0,43/0,53	10,4/13,0	50,1/62,6								
Молоко			130/180	130/180	4,2/5,6	3,8/6,4	7,1/9,4	87,0/116,0								
Сахар			8/10	8/10	-	-	8/10	33,7/37,4								
Масло сливочное			4/5	4/5	0,02/0,03	3,12/4,13	0,04/0,05	29,9/37,5								
Кофе на молоке	150	200							0,17/0,22	0,03/0,04	0,15/0,2	0,68/0,9	138,69/184,92	16,28/21,7	0,14/0,18	
Молоко			150/200	150/200	4,2/5,6	3,8/6,4	7,0/9,4	87,0/116,0								
Кофе			1,5/2,0	1,5/2,0	-	-	-	-								
Сахар			12/15	12/15	-	-	12/15	44,9/56,1								
Хлеб с маслом	30/5	40/8							0,06/0,08	0,07/0,09	0,05/0,07	0,16/0,21	122,81/163,75	7,42/9,89	0,53/0,72	
Масло сливочное			5/8	5/8	0,03/0,1	4,13/5,32	0,05/0,07	37,5/59,9								
Хлеб пшеничный			30/40	30/40	2,22/2,96	0,87/1,16	15,4/20,6	75,0/100,0								
Итого на завтрак					13,22/17,5	16,14/24,14	71,53/92,02	493,6/647,05	0,43/0,56	0,16/0,21	0,35/0,47	1,52/2,01	399,49/532,65	49,19/65,57	1,08/1,42	
Завтрак 2																
Сок фруктовый	100	150	100/150	100/150	0,5/0,7	-	11,57/17,28	47,0/70,5	-	0,01/0,02	0,01/0,02	2/3	7/10,5	4/6	1,4/2,1	
Итого за завтрак 2					0,5/0,7		11,57/17,28	47,0/70,5	-	0,01/0,02	0,01/0,02	2/3	7/10,5	4/6	1,4/2,1	
Обед																
Суп рыбный	150	200							0,02/0,0	0,06/0,	0,08/0,	4,43/5,	36,45/48,6	24,26/32,3	0,51/0,68	

										2	08	1	9		4
Рыба(треска		100/120	50/60	8,0/10,5	0,3/0,36	-	34,5/45								
Лук		7/10	6/8	0,09/0,11	-	0,56/0,7	2,6/3,3								
Картофель		50/70	35/50	0,7/1,0	0,14/0,2	5,8/8,2	28,0/40,0								
Молоко		40/50	40/50	1,12/1,4	1,0/1,25	1,9/2,35	23,7/29,0								
Яйцо	1/6	6/10	5/8	0,63/1,02	0,8/0,92	0,04/0,06	7,9/12,6								
Тефтели мясные с вермишелью	60/120	70/130						0,042/0,046	0,09/0,1	0,1/0,12	0,72/0,84	13,29/15,08	19,68/22,41	2,19/2,49	
Мясо говяжья		80/120	56/89	11,2/16,8	2,49/8,23	-	94,1/140,1								
Хлеб пшеничный		10/15	10/15	0,8/1,2	0,1/0,2	4,8/7,2	23,9/35,8								
Лук		7/10	6/8	0,09/0,11	-	0,56/0,73	2,6/2,7								
Масло растит.		2/3	2/3	-	2,0/3,0	-	18,0/27,0								
Вермишель		35/45	35/45	3,7/5,1	1,65/2,46	20,0/30,60	103,5/155,3								
Мука пшеничная		3/5	3/5	0,3/0,5	0,04/0,06	2,13/3,55	10,0/16,7								
Масло сливочное		3/5	3/5	0,02/0,03	2,46/4,13	0,03/0,05	22,5/37,5								
Молоко		80/100	80/100	2,24/2,8	2,6/2,9	3,7/4,7	46,7/58,0								
Сметана		3/5	3/5	0,08/0,14	0,6/1,0	0,1/0,16	6,2/10,3								
Компот из с/фруктов	150	200						-	0,02/0,02	0,03/0,04	0,6/0,8	30,86/41,14	17,22/22,96	0,51/0,68	
С/фрукты		15/20	14/18	0,45/0,54	-	9,9/11,8	40,1/47,1								
Сахар		12/15	12/15	-	-	12/15	44,9/56,2								
Хлеб пшеничный	20	30	20/30	1,48/2,22	0,58/0,87	10,28/15,44	50,0/75,0	0,00020,0003	0,022/0,033	0,006/0,0009	-	8,612,9	2,8/4,2	0,96/1,44	
Хлеб ржаной	30	40	30/40	1,68/2,24	0,33/0,44	12,9/17,3	5,97/79,6	0,0003/0,0004	0,054/0,072	0,024/0,032	-	10,5/14	14,1/18,8	1,17/1,56	
Подлик															
Фрукты (Виноград)	90	-	-	0,54/0,57	0,18/0,19	13,5/14,25	58,5/61,7	-	-	0,02/0,04	15,02/15,86	14,83/15,66	-	0,19/0,2	
Итого за подлик				0,54/0,57	0,18/0,19	13,5/14,25	58,5/61,7	-	-	0,02/0,04	15,02/15,86	14,83/15,66	-	0,19/0,2	
Ужин								-	-				-		
Картофельная	150	200						0,09/0,1	0,11/0,1	10,53/1	3,14/4,	55,08/73,44	23,34/31,1	0,74/0,98	

я котлета со сметанным соусом										2	14	4,04	18		2
Картофель		150/200	105/140	2,1/2,8	0,42/0,6	17,1/22,8	84,0/112,0								
Яйцо	1/4	1/3	12/16	10/13	1,24/1,61	1,1/1,5	14,63/19,5								
Сухари		5/7	5/7	0,6/0,8	0,08/0,1	3,5/4,9	17,1/23,9								
Масло растит		5/7	5/7	-	5/7	-	44,9/62,9								
Сахар		5/7	5/7	-	-	4,9/6,9	18,9/26,5								
Сметана		15/20	15/20	0,4/0,6	3,0/4,0	0,5/0,7	30,9/41,2								
Мука пшеничн		2/3	2/3	0,2/0,3	0,02/0,04	1,42/2,13	6,6/10,0								
Йогурт	150	200	150/200	150/200	4,2/5,6	3,8/6,4	87,0/116								
Хлеб пшеничный	30	30	30/30	30/30	2,22/2,22	0,87/0,87	79,6/79,6								
Итого за ужин					10,96/13,93	14,29/20,51	363,63/491,6								
Всего за день					55,56/75,61	227,5/298,98	1554,93/2084,15								

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда		Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Кккал	Витамины				Микроэлементы			
	1,5-3 г	3-7 л							A	B 1	B 2	C	Ca	Mg	Fe	
День 6																
Завтрак 1																
Каша геркулесовая	150	200														
Геркулес			30/35	30/35	3,33/3,85	1,86/2,17	19,7/13,0	106,5/124,3	0,2/0,26	0,08/0,1	0,15/0,2	0,68/0,9	143,12/190,82	34,77/46,36	0,68/0,9	
Молоко			130/180	130/180	4,2/5,6	3,8/6,4	7,1/9,4	87,0/116,0								
Сахар			8/10	8/10	-	-	8/10	33,7/37,4								
Масло сливочное			4/5	4/5	0,02/0,03	3,12/4,13	0,35/0,5	20,0/37,5								
Какао на молоке	150	200							0,21/0,28	0,03/0,04	0,18/0,24	0,81/1,08	165,86/221,14	23,84/31,78	0,53/0,7	
Молоко			150/200	150/200	4,2/5,6	3,8/6,4	7,0/9,4	87,0/116,0								
Какао			3/3	3/3	0,6/0,6	0,56/0,56	1,15/1,15	12,4/12,4								
Сахар			10/12	10/12	-	-	10/12	37,4/48,7								
Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	40/8/15							0,06/0,08	0,07/0,09	0,05/0,07	0,16/0,21	122,81/163,75	7,42/9,89	0,53/0,7	
Масло сливочное			5/8	5/8	0,03/0,1	4,13/5,32	0,05/0,07	37,5/59,9								
Хлеб пшеничный			30/40	30/40	2,22/2,96	0,87/1,16	15,4/20,6	75,0/100,0								
Сыр			10/15	9/14	2,34/3,3	2,4/4,2	-	31,5/51,9								
Итого на завтрак					16,94/22,04	20,54/30,32	68,75/85,08	528/704,08	0,47/0,62	0,18/0,23	0,38/0,51	1,65/2,19	431,79/575,75	66,03/88,03	1,74/2,3	
Завтрак 2																
Сок	100	150	100/150	100/150	0,5/0,7	-	11,57/17,28	47,0/70,5	-	0,01/0,02	0,01/0,02	2/3	7/10,5	4/6	1,4/2,1	
Фруктовый																
Итого за завтрак 2					0,5/0,7		11,57/17,28	47,0/70,5	-	0,01/0,02	0,01/0,02	2/3	7/10,5	4/6	1,4/2,1	
Обед																
Щи из	150	200							-	0,06/0,06	0,06/0,06	2,22/2,22	17,69/23,58	16,94/22,5	0,4/0,58	

[illegible]

[illegible]

Наименование е блюда и продуктов	Выход блюда		Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Угле воды	Ккал	Витамины				Микроэлементы			
	1,5 – 3 г	3-7 л							A	B 1	B 2	C	Ca	Mg	Fe	
День 7																
Завтрак 1																
Творожно- манный пудинг	150	200							0,14/0,16	0,11/0,12	0,5/0,56	0,41/0,46	263,3/292,52	38,92/43,24	1,39/1,54	
Творог			80/100	80/100	11,8/14,6	8,3/9,9	1,1/1,4	140,4/171,6								
Масло слив			4/5	4/5	0,02/0,03	3,12/4,13	0,04/0,05	29,9/37,5								
Яйцо	1/4	1/2	12,5/25	10/20	1,27/2,52	1,15/2,28	0,07/0,014	15,7/31,6								
Сахар			8/10	8/10	-	-	8/10	30,0/37,4								
Крупа манная			5/10	5/10	0,56/1,13	0,03/0,07	3,6/7,3	16,3/32,6								
Молоко			20/30	20/30	0,56/0,86	0,64/0,75	0,94/1,4	11,6/17,4								
Кофе на молоке	150	200							0,17/0,22	0,03/0,04	0,15/0,2	0,68/0,9	138,69/184,92	16,28/21,7	0,14/0,18	
Молоко			150/200	150/200	4,2/5,6	3,8/6,4	7,0/9,4	87,0/116,0								
Кофе			1,5/2,0	1,5/2,0	-	-	-	-								
Сахар			12/15	12/15	-	-	12/15	44,9/56,25								
Хлеб с маслом	30/5	40/8							0,06/0,08	0,07/0,09	0,05/0,07	0,16/0,21	122,81/163,75	7,42/9,89	0,53/0,7	
Масло сливочное			5/8	5/8	0,03/0,1	4,13/5,32	0,05/0,07	37,5/59,9								
Хлеб пшеничный			30/40	30/40	2,22/2,96	0,87/1,16	15,4/20,6	75,0/100,0								
Итого на завтрак					20,66/27,8	22,04/30,01	40,51/55,36	458,3/622,85	0,37/0,4	0,21/0,25	0,7/0,83	1,25/1,57	524,8/641,19	62,62/74,83	2,06/2,42	
Завтрак 2																
Сок фруктовый	100	150	100/150	100/150	0,5/0,7	-	11,57/17,28	47,0/70,5	-	0,01/0,02	0,01/0,02	2/3	7/10,5	4/6	1,4/2,1	
Итого за завтрак 2					0,5/0,7		11,57/17,28	47,0/70,5	-	0,01/0,02	0,01/0,02	2/3	7/10,5	4/6	1,4/2,1	
Обед																
Суп	150	200							-	0,06/0,0	0,075/0	0,045/0	28,65/38,2	22,43/29,9	0,69/0,92	

[illegible]

[illegible]

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда		Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Микроэлементы			
	1,5 г	3-7 л							A	B 1	B 2	C	Ca	Mg	Fe	
День 8																
Завтрак 1																
Вермишель молочная	150	200							0,2/0,26	0,03/0,04	0,1/0,14	0,68/0,9	79,5/106	17,45/23,26	0,35/0,46	
вермишель			30/40	30/40	3,39/4,52	0,63/0,84	22,4/27,2	103,5/138								
Молоко			130/150	130/150	3,4/4,2	3,0/4,8	5,7/7,1	69,6/87,0								
Сахар			8/10	8/10	-	-	8/10	33,7/37,4								
Масло сливочное			4/5	4/5	0,02/0,03	3,38/4,13	0,04/0,05	29,9/37,5								
Какао на молоке	150	200							0,21/0,28	0,03/0,04	0,18/0,24	0,81/1,08	165,86/221,14	23,84/31,78	0,53/0,7	
Молоко			150/200	150/200	4,2/5,6	3,8/6,4	7,0/9,4	87,0/116,0								
Какао			3/3	3/3	0,6/0,6	0,56/0,56	1,15/1,15	12,4/12,4								
Сахар			10/12	10/12	-	-	10/12	37,4/48,7								
Хлеб с маслом	30/5/10	40/8/15							0,06/0,08	0,07/0,09	0,05/0,07	0,16/0,21	122,81/163,75	7,42/9,89	0,53/0,7	
Масло сливочное			5/8	5/8	0,03/0,1	4,13/5,32	0,05/0,07	37,5/59,9								
Хлеб пшеничный			30/40	30/40	2,22/2,96	0,87/1,16	15,4/20,6	75,0/100,0								
Итого на завтрак					13,86/18,01	16,37/23,21	69,64/87,47	482,7/636,9	0,47/0,62	0,13/0,17	0,34/0,45	1,65/2,19	368,17/490,89	48,71/64,93	1,41/1,86	
Завтрак 2																
Сок фруктовый	100	150	100/150	100/150	0,5/0,7	-	11,57/17,28	47,0/70,5	-	0,01/0,02	0,01/0,02	2/3	7/10,5	4/6	1,4/2,1	
Итого за завтрак 2					0,5/0,7		11,57/17,28	47,0/70,5	-	0,01/0,02	0,01/0,02	2/3	7/10,5	4/6	1,4/2,1	
Обед																
Суп	150	200							-	0,12/0,0	0,11/0,0	10,76/1	24,83/33,1	25,82/34,4	0,66/0,88	

[illegible]

[illegible]

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Микроэлементы			
								A	B 1	B 2	C	Ca	Mg	Fe	
1,5 3-7 -3 л г															
День 9															
Завтрак 1															
Каша гречневая	150 200							0,2/0,26	0,08/0,1	0,17/0,22	0,68/0,9	138,36/184,48	45,32/60,42	1,13/1,5	
Греча		25/30	25/30	4,4/5,0	0,9/1,0	23/27,6	115,2/130,3								
Молоко		130/180	130/180	4,2/5,6	3,8/6,4	7,1/9,4	87,0/116,0								
Сахар		8/10	8/10	-	-	8/9	33,7/37,4								
Масло сливочное		4/5	4/5	0,02/0,03	3,1/4,2	0,35/0,6	29,9/37,5								
Чай с сахаром	150 200							-	-	0,005/0,006	4,5/6	8,7/11,6	3,38/4,5	0,41/0,54	
Чай		0,2/0,2	0,2/0,2												
Сахар		12/15	12/15	-	-	12/15	44,9/56,1								
Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	40/8/15						0,06/0,08	0,07/0,09	0,05/0,07	0,16/0,21	122,81/163,75	7,42/9,89	0,53/0,7	
Масло сливочное		5/8	5/8	0,03/0,1	4,13/5,32	0,05/0,07	37,5/59,9								
Хлеб пшеничный		30/40	30/40	2,22/2,96	0,87/1,16	15,4/20,6	75,0/100,0								
Сыр		10/15	9/14	2,34/3,3	2,4/4,2	-	31,5/51,9								
Итого на завтрак				13,22/16,99	15,22/22,19	65,9/82,13	454,7/589,08	0,26/0,34	0,15/0,19	0,23/0,3	5,34/7,11	269,87/359,83	56,12/74,81	2,07/2,74	
Завтрак 2															
Сок фруктовый	100 150	100/150	100/150	0,5/0,7	-	11,57/17,28	47,0/70,5	-	0,01/0,02	0,01/0,02	2/3	7/10,5	4/6	1,4/2,1	
Итого за завтрак 2				0,5/0,7		11,57/17,28	47,0/70,5	-	0,01/0,02	0,01/0,02	2/3	7/10,5	4/6	1,4/2,1	
Обед															
Свекольник	150 200							0,006/0,	0,08/0,	0,06/0,	7,41/9,	36,12/48,16	19,53/26,0	0,78/1,04	

полдник								5			04	5,86			
Ужин															
Овощная запеканка	180	200									0,09/0, 1	9,11/10, 12	34,02/37,8	35,48/39,4 2	1,35/1,5
Морковь		45/60	36/48	0,11/0,14	0,04/0,05	2,6/3,46	12,2/16,3								
Капуста белокочан.		45/60	36/48	0,65/0,86	0,04/0,04	1,44/2,3	9,7/13,0								
Лук		15/20	12/16	0,24/0,3	-	1,1/1,5	4,6/6,9								
репчатый															
Картофель		100/140	70/100	1,4/2,0	0,3/0,4	11,4/16,3	56,0/80								
Яйцо	1/6	1/5	7/10	6/8	0,7/1,0	0,65/0,92	7,9/12,2								
Масло растительное		5/7	5/7	-	5/7	-	44,9/62,9								
Сухари пшеничные		7/10	7/10	0,8/1,1	0,11/0,15	4,9/6,94	23,9/34,1								
Сметана		3/4	3/4	0,08/0,11	0,6/0,75	0,1/0,2	6,2/6,8								
Кисель	150	200									0,003/0, 004	2,7/3,6	10,43/13,9	2,72/3,62	0,17/0,2 2
клюкв.															
Клюква		30/40	30/40	0,15/0,19	-	1,14/1,44	7,6/9,9								
Сахар		15/20	15/20	-	-	15,0/20,0	56,1/74,8								
Крахмал		6/8	6/8	0,06/0,08	-	5,08/6,8	21,1/28,1								
Хлеб пшеничный	30	40	30/40	2,22/2,96	0,87/1,16	15,4/20,56	75,0/100,0				0,009/0, 012	-	12,9/17,2	4,2/5,6	1,44/1,9 2
Итого за ужин				7,15/10,7 3	7,68/10,5 5	62,91/86,3 5	347,6/477,5				0,033/0, 044	11,81/1 3,72	57,35/68,9	42,2/48,64	2,96/3,64
Всего за день				47,09/66, 46	38,41/60, 74	239,62/320,23	1511,32/2056,44				0,17/0, 19	45,41/5 3,93	487,43/628, 44	187,86/23 6,87	12,17/14, 27

Наименование е блюда и продуктов	Выход блюда	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Угле воды	Ккал	Витамины				Микроэлементы			
								A	B 1	B 2	C	Ca	Mg	Fe	
	1,5 -3 г	3-7 л													
День 10															
Каша пшеничная	150	200													
Пшено		40/50	40/50	4,6/5,7	0,12/0,15	26,6/33,3	139,2/174	0,2/0,26	0,08/0,1	0,15/0,2	0,68/0,9	139,4/185,86	27,93/37,24	0,54/0,72	
Молоко		150/100	150/100	4,2/2,8	3,8/2,5	7,0/4,7	87,0/58,0								
Сахар		8/10	8/10	-	-	8/10	33,7/37,4								
Масло сливочное		6/8	6/8	0,03/0,04	4,95/6,61	0,05/0,07	44,9/59,8								
Кофе на молоке	150	200						0,21/0,28	0,03/0,04	0,18/0,24	0,81/1,08	165,86/221,14	23,84/31,78	0,53/0,7	
Молоко		150/200	150/200	4,2/5,6	3,8/6,4	7,0/9,4	87,0/116,0								
Кофе		1,5/2,0	1,5/2,0	-	-	-	-								
Сахар		12/15	12/15	-	-	12/15	44,9/56,1								
Хлеб с маслом	30/ 5/1 0	40/ 8/ 15						0,06/0,08	0,07/0,09	0,05/0,07	0,16/0,21	122,81/163,75	7,42/9,89	0,53/0,7	
Масло сливочное		5/8	5/8	0,03/0,1	4,13/5,32	0,05/0,07	37,5/59,9								
Хлеб пшеничный		30/40	30/40	2,22/2,96	0,87/1,16	15,4/20,6	75,0/100,0								
Итого на завтрак				17,62/20,5	20,07/26,32	76,1/93,1	580,7/713,23	0,43/0,56	0,18/0,23	0,35/0,47	1,52/2,01	400,9/534,53	51,63/68,83	1,21/1,6	
Завтрак 2															
Сок фруктовый	100	150	100/150	0,5/0,7	-	11,57/17,28	47,0/70,5	-	0,01/0,02	0,01/0,02	2/3	7/10,5	4/6	1,4/2,1	
Итого за завтрак 2				0,5/0,7		11,57/17,28	47,0/70,5	-	0,01/0,02	0,01/0,02	2/3	7/10,5	4/6	1,4/2,1	
Обед															
Уха	150	200						0,02/0,02	0,06/0,08	0,08/0,1	4,43/5,9	36,45/48,6	24,26/32,34	0,51/0,68	
Рыба треска		100/12	50/60	8,0/10,5	0,3/0,36	-	34,5/45,0								

				0					-	0,6/0,7	2,6/3,3									
Лук				7/10	6/8		0,09/0,11		-											
Молоко				40/50	40/50		1,12/1,4		1,0/1,25	1,9/2,35	23,7/29,0									
Яйцо	1/6	1/5		6/10	5/8		0,63/1,02		0,8/0,92	0,04/0,06	7,9/12,6									
Картофель				50/70	35/50		0,7/1,0		0,14/0,2	5,8/8,2	28,0/40,0									
Молоко				40/50	40/50		1,12/1,4		1,0/1,25	1,87/2,35	23,2/28									
Жаркое по-домашнему	180	200										0,02/0,02	0,14/0,16	0,13/0,14	3,69/4,1	26,19/29,12	41,69/46,32	2,12/2,36		
Мясо говяжья				80/100	60/7		12,12/14,14		4,2/4,9	-	86,4/100,8									
Картофель				160/200	120/130		2,4/2,6		0,12/0,13	23,64/25,69	99,6/107,9									
Лук				10/15	8/12		0,09/0,17		-	0,64/1,09	2,9/4,9									
Томат-паста				5/8	5/8		0,24/0,36		-	0,95/1,4	5,0/6,2									
Масло растит.				2/3	2/3		-		2,0/3,0	-	18,0/27,0									
Масло сливочное				2/3	2/3		0,01/0,02		1,23/2,46	0,16/0,03	10,3/22,5									
Компот из свежих фруктов	150	200										-	0,005/0,006	0,003/0,004	2,4/3,2	10,67/14,22	3,11/4,14	0,36/0,48		
Яблоки				16/22	15/19		0,06/0,08		0,06/0,08	1,47/1,86	6,75/8,55									
Сахар				12/15	12/15		-		-	12/15	44,9/56,25									
Хлеб Пшеничный	20	30		20/30	20/30		1,48/2,22		0,58/0,87	10,28/15,44	50,0/75,0	0,0002/0,0003	0,022/0,033	0,006/0,009	-	8,6/12,9	2,8/4,2	0,96/1,44		
Хлеб ржаной	30	40		30/40	30/40		1,68/2,24		0,33/0,44	12,9/17,3	5,97/79,6	0,0003/0,0004	0,054/0,072	0,024/0,032	-	10,5/14	14,1/18,8	1,17/1,56		
Итого за обед							28,62/35,86		10,76/14,61	70,34/88,99	480,25/618,6	0,04/0,04	0,28/0,35	0,24/0,29	10,52/13,2	92,41/118,82	85,96/105,8	5,12/6,52		
Подливк																				
	90	95					0,81/0,86		0,18/0,19	7,29/7,7	36/38	-	-	0,02/0,04	15,02/15,86	14,83/15,66	-	0,19/0,2		
Итого подливк												-	-	0,02/0,04	15,02/15,86	14,83/15,66	-	0,19/0,2		
Ужин							1,35/1,43		0,09/0,1	17,28/18,24	80,1/84,54	-	-	0,02/0,04	15,2/15,86	14,83/15,66	-	0,19/0,2		
Сырники творожные, запеченные со	180 /20	200 \25										0,14/0,16	0,11/0,12	0,5/0,56	0,41/0,46	263,3/292,52	38,92/43,24	1,39/1,54		

[illegible]