

**Цикличное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте с 3 до 7 лет,
посещающих дошкольные образовательные учреждения с 12 часовым пребыванием,
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания
(аллергики безмолочные)**

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
	День 1														
	Завтрак														
189	1. Каша пшеничная на воде с растительным маслом	200	2,846	5,812	21,399	149,346	0,104	0,01				0,983	19,082	85,018	40,443
	2. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132	0,114	0,054				2,1	16,2	73,8	27,6
	3. Чай с сахаром(0,2)	180			9,88	39,501		0,002	0,02			0,194	1,188	1,648	0,88
	Всего:	440	6,746	6,412	55,159	320,847	0,218	0,066	0,02			3,277	36,47	160,466	68,923
	2й Завтрак														
442	1. Сок из фруктов и (или овощей) Яблочный	90	0,45	0,09	9,09	41,4									
	Всего:	90	0,45	0,09	9,09	41,4									
	Обед														
99	1. Суп гороховый вегетарианский	250	5,833	5,555	19,407	151,197	0,232	0,07	12,06			2,24	44,491	124,141	55,377
к/к	2. Овощи тушеные с мясом индейки или говядины (с цветной капустой и брокколи)	220	13,004	14,428	14,413	240,04	0,078	0,045	69,06			0,941	22,206	62,15	35,464
	3. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132	0,114	0,054				2,1	16,2	73,8	27,6
402	4. Компот из сухофруктов	180	0,347		16,563	66,479						0,03	0,198		
	Всего:	710	23,084	20,583	74,263	589,716	0,425	0,169	81,12			5,311	83,095	260,091	118,441

Полдник															
266	1. Плов из мяса говядины	200	9,748	8,748	30,337	239,104	0,072	0,09	1,26			1,477	22,434	157,13	50,304
№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
	2. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132	0,114	0,054				2,1	16,2	73,8	27,6
	3. Чай с сахаром(0,3)	180			14,82	59,252		0,003	0,03			0,291	1,782	2,472	1,32
	4. Фрукты (яблоко зеленое или груша)	100	0,396	0,297	10,197	46,53	0,02	0,03	4,95			2,277	18,81	15,84	11,88
	Всего:	540	14,044	9,645	79,235	476,886	0,206	0,176	6,24			6,144	59,226	249,242	91,104
	Всего за 1й день:		44,325	36,73	217,747	1428,848	0,849	0,411	87,38			14,732	178,791	669,799	278,468
День 2															
Завтрак															
к/к	1. Каша рисовая на воде с растительным маслом	200	1,733	5,243	23,255	147,118	0,02	0,01				0,562	14,379	64,475	32,275
	2. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132	0,114	0,054				2,1	16,2	73,8	27,6
	3. Чай с сахаром(0,2)	180			9,88	39,501		0,002	0,02			0,194	1,188	1,648	0,88
	Всего:	440	5,633	5,843	57,015	318,619	0,134	0,066	0,02			2,856	31,767	139,923	60,755
2й Завтрак															
442	1. Сок из фруктов и (или овощей) Яблочный	90	0,45	0,09	9,09	41,4									
	Всего:	90	0,45	0,09	9,09	41,4									
Обед															
515/3	1. Салат из зеленого горошка консервированного с растительным маслом	35	1,008	5,06	2,113	57,95	0,036	0,016	3,25			0,528	18,8	47,5	26,725
83	2. Щи "Петровские" из свежей капусты вегетарианские	250	2,363	5,131	6,36	82,512	0,041	0,052	58,02			1,102	75,042	67,03	40,968
277	3. Гуляш мясной из говядины	40	6,976	8,352	1,033	107,236	0,04	0,074	1,26			1,081	19,266	97,73	30,504
181	4. Каша гречневая рассыпчатая	140	5,613	6,465	25,438	182,164	0,192	0,089				3,285	21,21	160,109	109
402	5. Компот из сухофруктов	180	0,347		16,563	66,479						0,03	0,198		
	6. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132	0,114	0,054				2,1	16,2	73,8	27,6
	Всего:	705	20,207	25,609	75,387	628,341	0,422	0,285	62,53			8,124	150,716	446,169	234,797

Полдник															
272	1. Котлета мясная	50	7,216	8,4	2,989	116,476	0,055	0,082	3,66			1,189	20,466	104,69	33,264
№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
131	2. Капуста тушеная	150	3,344	5,196	9,305	99,396	0,059	0,073	80,46			1,457	100,686	81,91	49,824
	3. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132	0,114	0,054				2,1	16,2	73,8	27,6
	4. Чай с сахаром(0,3)	180			14,82	59,252		0,003	0,03			0,291	1,782	2,472	1,32
	5. Фрукты (яблоко зеленое или груша)	100	0,396	0,297	10,197	46,53	0,02	0,03	4,95			2,277	18,81	15,84	11,88
	Всего:	540	14,857	14,493	61,192	453,654	0,248	0,242	89,1			7,313	157,944	278,712	123,888
	Всего за 2й день:		41,146	46,035	202,684	1442,013	0,804	0,593	151,65			18,294	340,427	864,804	419,44
	День 3														
	Завтрак														
184	1. Каша кукурузная на воде с растительным маслом	200	2,075	5,295	22,69	146,701	0,033	0,018				0,99	17,399	54,6	28,9
	2. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132	0,114	0,054				2,1	16,2	73,8	27,6
	3. Чай с сахаром(0,2)	180			9,88	39,501		0,002	0,02			0,194	1,188	1,648	0,88
	Всего:	440	5,975	5,895	56,45	318,202	0,147	0,074	0,02			3,284	34,787	130,048	57,38
	2й Завтрак														
442	1. Сок из фруктов и (или овощей) Яблочный	90	0,45	0,09	9,09	41,4									
	Всего:	90	0,45	0,09	9,09	41,4									
	Обед														
95	1. Суп с консервированным зеленым горошком вегетарианский	250	1,802	5,267	10,758	97,774	0,09	0,049	13,59			0,99	24,204	70,76	37,591
к/к	2. Овощи тушеные с мясом индейки или говядины (с цветной капустой и брокколи)	220	13,004	14,428	14,413	240,04	0,078	0,045	69,06			0,941	22,206	62,15	35,464
	3. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132	0,114	0,054				2,1	16,2	73,8	27,6
402	4. Компот из сухофруктов	180	0,347		16,563	66,479						0,03	0,198		
	Всего:	710	19,053	20,295	65,614	536,293	0,283	0,148	82,65			4,06	62,808	206,71	100,655
	Полдник														

306	1. Голубцы ленивые или Кабачки тушеные с мясом и рисом	220	10,581	13,623	16,856	234,109	0,098	0,141	70,416			2,462	107,741	188,535	81,227
№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
	2. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132	0,114	0,054				2,1	16,2	73,8	27,6
	3. Чай с сахаром(0,3)	180			14,82	59,252		0,003	0,03			0,291	1,782	2,472	1,32
	4. Фрукты (яблоко зеленое или груша)	100	0,396	0,297	10,197	46,53	0,02	0,03	4,95			2,277	18,81	15,84	11,88
	Всего:	560	14,877	14,52	65,753	471,891	0,232	0,227	75,396			7,13	144,533	280,647	122,027
	Всего за 3й день:		40,355	40,8	196,908	1367,785	0,662	0,449	158,066			14,473	242,128	617,405	280,062
	День 4														
	Завтрак														
к/к	1. Каша гречневая на воде с маслом растительным	200	3,119	5,812	19,072	140,931	0,106	0,05				1,973	17,349	101,105	69,4
	2. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132	0,114	0,054				2,1	16,2	73,8	27,6
	3. Чай с сахаром(0,2)	180			9,88	39,501		0,002	0,02			0,194	1,188	1,648	0,88
	Всего:	440	7,019	6,412	52,833	312,432	0,221	0,106	0,02			4,267	34,737	176,553	97,88
	2й Завтрак														
442	1. Сок из фруктов и (или овощей) Яблочный	90	0,45	0,09	9,09	41,4									
	Всего:	90	0,45	0,09	9,09	41,4									
	Обед														
515/3	1. Салат из зеленого горошка консервированного с растительным маслом	35	1,008	5,06	2,113	57,95	0,036	0,016	3,25			0,528	18,8	47,5	26,725
84	2. Ши из свежей капусты вегетарианские	250	2,291	5,283	12,154	106,172	0,086	0,064	40,02			1,204	49,722	78,51	43,148
к/к	3. Мясо тушеное	50	6,976	8,352	1,033	107,236	0,04	0,074	1,26			1,081	19,266	97,73	30,504
к/к	4. Картофельное пюре	150	3	5,595	24,45	160,45	0,18	0,105	30			1,65	27,3	114,35	54,4
	5. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132	0,114	0,054				2,1	16,2	73,8	27,6
402	6. Компот из сухофруктов	180	0,347		16,563	66,479						0,03	0,198		
	Всего:	725	17,521	24,891	80,193	630,287	0,456	0,313	74,53			6,592	131,486	411,89	182,377
	Полдник														

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
к/к	1. Овощи тушеные с мясом индейки или говядины (с цветной капустой и брокколи)	220	13,004	14,428	14,413	240,04	0,078	0,045	69,06			0,941	22,206	62,15	35,464
	2. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132	0,114	0,054			2,1	16,2	73,8	27,6	
	3. Чай с сахаром(0,3)	180			14,82	59,252		0,003	0,03		0,291	1,782	2,472	1,32	
	4. Фрукты (яблоко зеленое или груша)	100	0,396	0,297	10,197	46,53	0,02	0,03	4,95		2,277	18,81	15,84	11,88	
	Всего:	560	17,3	15,325	63,311	477,822	0,212	0,131	74,04		5,608	58,998	154,262	76,264	
	Всего за 4й день:		42,29	46,718	205,426	1461,94	0,889	0,55	148,59		16,467	225,221	742,705	356,521	
	День 5														
	Завтрак														
189	1. Каша пшеничная на воде с растительным маслом	200	2,846	5,812	21,399	149,346	0,104	0,01			0,983	19,082	85,018	40,443	
	2. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132	0,114	0,054			2,1	16,2	73,8	27,6	
	3. Чай с сахаром(0,2)	180			9,88	39,501		0,002	0,02		0,194	1,188	1,648	0,88	
	Всего:	440	6,746	6,412	55,159	320,847	0,218	0,066	0,02		3,277	36,47	160,466	68,923	
	2й Завтрак														
442	1. Сок из фруктов и (или овощей) Яблочный	90	0,45	0,09	9,09	41,4									
	Всего:	90	0,45	0,09	9,09	41,4									
	Обед														
515/3	1. Салат из зеленого горошка консервированного с растительным маслом	35	1,008	5,06	2,113	57,95	0,036	0,016	3,25		0,528	18,8	47,5	26,725	
107	2. Суп рисовый вегетарианский	250	2,051	5,363	17,652	127,31	0,092	0,052	14,46		1,074	23,44	77,51	40,804	
288	3. Биточки мясные	50	7,216	8,4	2,989	116,476	0,055	0,082	3,66		1,189	20,466	104,69	33,264	
131	4. Капуста тушеная	150	3,344	5,196	9,305	99,396	0,059	0,073	80,46		1,457	100,686	81,91	49,824	
	5. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132	0,114	0,054			2,1	16,2	73,8	27,6	
402	6. Компот из сухофруктов	180	0,347		16,563	66,479					0,03	0,198			
	Всего:	725	17,866	24,62	72,502	599,61	0,355	0,277	101,83		6,377	179,79	385,41	178,217	

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
	Полдник														
к/к	1. Картофель тушеный с мясом говядины	200	9,976	8,952	25,483	222,736	0,22	0,179	31,26			2,431	34,266	184,73	65,004
	2. Чай с сахаром(0,3)	180			14,82	59,252		0,003	0,03			0,291	1,782	2,472	1,32
	3. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132	0,114	0,054			2,1	16,2	73,8	27,6	
	4. Фрукты (яблоко зеленое или груша)	100	0,396	0,297	10,197	46,53	0,02	0,03	4,95		2,277	18,81	15,84	11,88	
	Всего:	540	14,272	9,849	74,381	460,518	0,354	0,266	36,24		7,098	71,058	276,84	105,80	
	Всего за 5й день:		39,334	40,971	211,131	1422,374	0,928	0,609	138,09		16,752	287,31	822,71	352,94	
	День 6														
	Завтрак														
к/к	1. Каша рисовая на воде с растительным маслом	200	1,733	5,243	23,255	147,118	0,02	0,01			0,562	14,379	64,475	32,275	
	2. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132	0,114	0,054			2,1	16,2	73,8	27,6	
	3. Чай с сахаром(0,2)	180			9,88	39,501		0,002	0,02		0,194	1,188	1,648	0,88	
	Всего:	440	5,633	5,843	57,015	318,619	0,134	0,066	0,02		2,856	31,767	139,92	60,755	
	2й Завтрак														
442	1. Сок из фруктов и (или овощей) Яблочный	90	0,45	0,09	9,09	41,4									
	Всего:	90	0,45	0,09	9,09	41,4									
	Обед														
104	1. Суп фасолевый картофельный вегетарианский	250	5,351	5,617	18,504	147,764	0,102	0,073	11,22		2,023	51,036	151,75	53,615	
к/к	2. Капуста тушеная с мясом	200	9,856	8,512	8,553	152,036	0,088	0,138	73,26		2,041	96,066	147,33	56,104	
	3. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132	0,114	0,054			2,1	16,2	73,8	27,6	
402	4. Компот из сухофруктов	180	0,347		16,563	66,479					0,03	0,198			
	Всего:	690	19,454	14,73	67,5	498,279	0,304	0,265	84,48		6,194	163,5	372,88	137,31	
	Полдник														
277	1. Гуляш мясной из говядины	40	6,976	8,352	1,033	107,236	0,04	0,074	1,26		1,081	19,266	97,73	30,504	

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
181	2. Каша гречневая рассыпчатая	140	5,613	6,465	25,438	182,164	0,192	0,089				3,285	21,21	160,109	109
	3. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132	0,114	0,054				2,1	16,2	73,8	27,6
	4. Чай с сахаром(0,3)	180			14,82	59,252		0,003	0,03			0,291	1,782	2,472	1,32
	5. Фрукты (яблоко зеленое или груша)	100	0,396	0,297	10,197	46,53	0,02	0,03	4,95			2,277	18,81	15,84	11,88
	Всего:	520	16,886	15,714	75,369	527,182	0,366	0,25	6,24			9,033	77,268	349,951	180,304
	Всего за 6й день:		42,423	36,376	208,973	1385,479	0,804	0,581	90,74			18,083	272,535	862,758	378,378
	День 7														
	Завтрак														
189	1. Каша пшеничная на воде с растительным маслом	200	2,846	5,812	21,399	149,346	0,104	0,01				0,983	19,082	85,018	40,443
	2. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132	0,114	0,054				2,1	16,2	73,8	27,6
	3. Чай с сахаром(0,2)	180			9,88	39,501		0,002	0,02			0,194	1,188	1,648	0,88
	Всего:	440	6,746	6,412	55,159	320,847	0,218	0,066	0,02			3,277	36,47	160,466	68,923
	2й Завтрак														
442	1. Сок из фруктов и (или овощей) Яблочный	90	0,45	0,09	9,09	41,4									
	Всего:	90	0,45	0,09	9,09	41,4									
	Обед														
515/3	1. Салат из зеленого горошка консервированного с растительным маслом	35	1,008	5,06	2,113	57,95	0,036	0,016	3,25			0,528	18,8	47,5	26,725
84	2. Щи из свежей капусты вегетарианские	250	2,291	5,283	12,154	106,172	0,086	0,064	40,02			1,204	49,722	78,51	43,148
285	3. Тефтели из говядины с рисом	130	9,748	8,748	30,337	239,104	0,072	0,09	1,26			1,477	22,434	157,13	50,304
	4. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132	0,114	0,054				2,1	16,2	73,8	27,6
402	5. Компот из сухофруктов	180	0,347		16,563	66,479						0,03	0,198		
	Всего:	655	17,293	19,692	85,047	601,705	0,308	0,224	44,53			5,338	107,354	356,94	147,777
	Полдник														
288	1. Биточки мясные	50	7,216	8,4	2,989	116,476	0,055	0,082	3,66			1,189	20,466	104,69	33,264

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
к/к	2. Картофельное пюре	150	3	5,595	24,45	160,45	0,18	0,105	30			1,65	27,3	114,35	54,4
	3. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132	0,114	0,054				2,1	16,2	73,8	27,6
	4. Чай с сахаром(0,3)	180			14,82	59,252		0,003	0,03			0,291	1,782	2,472	1,32
	5. Фрукты (яблоко зеленое или груша)	100	0,396	0,297	10,197	46,53	0,02	0,03	4,95			2,277	18,81	15,84	11,88
	Всего:	540	14,512	14,892	76,337	514,708	0,369	0,274	38,64			7,506	84,558	311,152	128,464
	Всего за 7й день:		39,002	41,086	225,632	1478,659	0,895	0,564	83,19			16,121	228,382	828,558	345,164
	День 8														
	Завтрак														
184	1. Каша кукурузная на воде с растительным маслом	200	2,075	5,295	22,69	146,701	0,033	0,018				0,99	17,399	54,6	28,9
	2. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132	0,114	0,054				2,1	16,2	73,8	27,6
	3. Чай с сахаром(0,2)	180			9,88	39,501		0,002	0,02			0,194	1,188	1,648	0,88
	Всего:	440	5,975	5,895	56,45	318,202	0,147	0,074	0,02			3,284	34,787	130,048	57,38
	2й Завтрак														
442	1. Сок из фруктов и (или овощей) Яблочный	90	0,45	0,09	9,09	41,4									
	Всего:	90	0,45	0,09	9,09	41,4									
	Обед														
515/3	1. Салат из зеленого горошка консервированного с растительным маслом	35	1,008	5,06	2,113	57,95	0,036	0,016	3,25			0,528	18,8	47,5	26,725
92	2. Суп любительский вегетарианский с растительным маслом	250	3,708	5,842	23,042	159,764	0,17	0,09	17,86			2,143	27,476	119,743	70,454
к/к	3. Овощи тушеные с мясом индейки или говядины (с цветной капустой и брокколи)	220	13,004	14,428	14,413	240,04	0,078	0,045	69,06			0,941	22,206	62,15	35,464
	4. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132	0,114	0,054				2,1	16,2	73,8	27,6
402	5. Компот из сухофруктов	180	0,347		16,563	66,479						0,03	0,198		
	Всего:	745	21,966	25,93	80,01	656,233	0,398	0,205	90,17			5,741	84,88	303,193	160,243

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
	Полдник														
к/к	1. Голубцы ленивые с мясом индейки	220	10,72	13,729	17,286	236,911	0,052	0,053	51,66			1,221	71,154	84,345	47,009
	2. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132	0,114	0,054				2,1	16,2	73,8	27,6
	3. Чай с сахаром(0,3)	180			14,82	59,252		0,003	0,03			0,291	1,782	2,472	1,32
	4. Фрукты (яблоко зеленое или груша)	100	0,396	0,297	10,197	46,53	0,02	0,03	4,95			2,277	18,81	15,84	11,88
	Всего:	560	15,016	14,626	66,184	474,692	0,186	0,14	56,64			5,889	107,946	176,457	87,809
	Всего за 8й день:		43,407	46,541	211,734	1490,526	0,73	0,419	146,83			14,913	227,613	609,698	305,432
	День 9														
	Завтрак														
к/к	1. Каша гречневая на воде с маслом растительным	200	3,119	5,812	19,072	140,931	0,106	0,05				1,973	17,349	101,105	69,4
	2. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132	0,114	0,054				2,1	16,2	73,8	27,6
	3. Чай с сахаром(0,2)	180			9,88	39,501		0,002	0,02			0,194	1,188	1,648	0,88
	Всего:	440	7,019	6,412	52,833	312,432	0,221	0,106	0,02			4,267	34,737	176,553	97,88
	2й Завтрак														
442	1. Сок из фруктов и (или овощей) Яблочный	90	0,45	0,09	9,09	41,4									
	Всего:	90	0,45	0,09	9,09	41,4									
	Обед														
515/3	1. Салат из зеленого горошка консервированного с растительным маслом	35	1,008	5,06	2,113	57,95	0,036	0,016	3,25			0,528	18,8	47,5	26,725
94	2. Суп "Крестьянский" с крупой вегетарианский	250	3,139	5,587	17,697	134,374	0,12	0,059	32,46			1,388	46,719	93,137	48,601
306	3. Голубцы ленивые или Кабачки тушеные с мясом и рисом	220	10,581	13,623	16,856	234,109	0,098	0,141	70,416			2,462	107,741	188,535	81,227
	4. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132	0,114	0,054				2,1	16,2	73,8	27,6
402	5. Компот из сухофруктов	180	0,347		16,563	66,479						0,03	0,198		
	Всего:	745	18,973	24,87	77,108	624,912	0,368	0,27	106,126			6,507	189,658	402,972	184,153

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
	Полдник														
272	1. Котлета мясная	50	7,216	8,4	2,989	116,476	0,055	0,082	3,66			1,189	20,466	104,69	33,264
к/к	2. Овощное пюре	150	2,664	5,351	14,932	119,43	0,107	0,078	45			1,356	52,14	90,19	47,34
	3. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132	0,114	0,054				2,1	16,2	73,8	27,6
	4. Чай с сахаром(0,3)	180			14,82	59,252		0,003	0,03			0,291	1,782	2,472	1,32
	5. Фрукты (яблоко зеленое или груша)	100	0,396	0,297	10,197	46,53	0,02	0,03	4,95			2,277	18,81	15,84	11,88
	Всего:	540	14,176	14,648	66,819	473,688	0,296	0,247	53,64			7,212	109,398	286,992	121,404
	Всего за 9й день:		40,618	46,02	205,849	1452,431	0,884	0,622	159,786			17,987	333,793	866,517	403,437
	День 10														
	Завтрак														
к/к	1. Каша рисовая на воде с растительным маслом	200	1,733	5,243	23,255	147,118	0,02	0,01				0,562	14,379	64,475	32,275
	2. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132	0,114	0,054				2,1	16,2	73,8	27,6
	3. Чай с сахаром(0,2)	180			9,88	39,501		0,002	0,02			0,194	1,188	1,648	0,88
	Всего:	440	5,633	5,843	57,015	318,619	0,134	0,066	0,02			2,856	31,767	139,923	60,755
	2й Завтрак														
442	1. Сок из фруктов и (или овощей) Яблочный	90	0,45	0,09	9,09	41,4									
	Всего:	90	0,45	0,09	9,09	41,4									
	Обед														
515/3	1. Салат из зеленого горошка консервированного с растительным маслом	35	1,008	5,06	2,113	57,95	0,036	0,016	3,25			0,528	18,8	47,5	26,725
83	2. Щи "Петровские" из свежей капусты вегетарианские	250	2,363	5,131	6,36	82,512	0,041	0,052	58,02			1,102	75,042	67,03	40,968
277	3. Гуляш мясной из говядины	40	6,976	8,352	1,033	107,236	0,04	0,074	1,26			1,081	19,266	97,73	30,504
181	4. Каша гречневая рассыпчатая	140	5,613	6,465	25,438	182,164	0,192	0,089				3,285	21,21	160,109	109
	5. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132	0,114	0,054				2,1	16,2	73,8	27,6
402	6. Компот из сухофруктов	180	0,347		16,563	66,479						0,03	0,198		

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
	Всего:	705	20,207	25,609	75,387	628,341	0,422	0,285	62,53			8,124	150,716	446,169	234,797
	Полдник														
к/к	1. Овощи тушеные с мясом индейки или говядины (с цветной капустой и брокколи)	220	13,004	14,428	14,413	240,04	0,078	0,045	69,06			0,941	22,206	62,15	35,464
	2. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132	0,114	0,054			2,1	16,2	73,8	27,6	
	3. Чай с сахаром(0,3)	180			14,82	59,252		0,003	0,03		0,291	1,782	2,472	1,32	
	4. Фрукты (яблоко зеленое или груша)	100	0,396	0,297	10,197	46,53	0,02	0,03	4,95		2,277	18,81	15,84	11,88	
	Всего:	560	17,3	15,325	63,311	477,822	0,212	0,131	74,04		5,608	58,998	154,262	76,264	
	Всего за 10й день:		43,589	46,866	204,803	1466,181	0,768	0,482	136,59		16,589	241,481	740,354	371,816	
	Всего за 10 дней:		416,489	428,143	2090,886	14396,234	8,212	5,28	1300,912		164,41	2577,687	7625,315	3491,661	
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:		11,6	26,8	58,1										