

Утверждаю

Заведующий ГКДОУ "Детский
сад № 1 "Ягодка"

_____ Л.К.Любительева

Примерное 10-ти дневное меню

государственного казенного
дошкольного образовательного
учреждения "Детский сад № 1 "Ягодка"

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества											Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Угле воды	E	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe			
Неделя 1																
День 1																
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом сливочным «Крестьянским»	1/200/5	5	32	6.2	0.22	0.03	0.44	0.036	103	101	23	0.18	177	380 2013г	
	Чай с сахаром	1/180/8	0.06	0.02	9.99	0	0	0.03	0	10	2.5	1.3	0.28	40	943 2013	
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром «Российским»	1/30/5/10	6.45	7.27	17.77	0.3	0.05	0.03	0.12	207.3	67.8	10.2	1.05	162.2	3/2011	
	Фрукты свежие калиброванные	1/100	0.4	0.4	9.8	0.2	0.03	10	0	16	11	9	0.3	44	2,011	
Итого за завтрак			11.91	7.67	43.76	0.73	0.11	11	0.156	336.3	182.3	43.5	1.81	376.2		
Обед	Овощи натуральные свежие/консервированные	50	0.4	0.15	0.95			1.4	2.5	8	12	7.5	15	7	70/2016	
	Суп картофельный с лапшой домашней	1/200	1.77	4	9.53		0.04	0.4		15.76	23.44	8.36	0.47	81	218 2016г	
	Фрикадельки мясные из говядины в соусе красном основном	2/35/30	5.7	5.7	5.2		0.03	0.4	20.4	24	6.4	12	0.5	95	288 2011г	
	Каша пшеничная вязкая	1/130	3.4	3.6	21.28	2.3	0.07		9.8	13.5	87.5	19	1.4	133	314/2011	
	Сок фруктовый	1/180	90		18.18	0.18	0.02	3.6		12.6	12.6	7.2	2.52	76	119/2011	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3.2	1.36	14.26	0.1	0.1	0.1		37.5	38.7	12.3	1.1	82		
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	14.49	0.1	0.1	0.1		21.9	37.5	12	0.8	58		
Итого за обед			107.02	15.8	83.69	2.71	0.36	6	32.7	133.26	218.14	78.36	21.79	532		
Полдник	Булочка «Российская»	60	4.22	4.81	33.31		0.07	0.01	9	16.4	43.7	15.1	0.74	193	474 2011г	
	Молоко кипяченое	1/200	6.08	5.42	10	0.18	0.08	2.7	0.04	252	157	24.5	0.02	113.3	1190 2016г	
Итого за полдник			10.3	10.23	43.31	0.18	0.15	2.71	9.04	268.4	200.7	39.6	0.76	306.3		
Итого за 1 день			129.23	33.79	170.76	3.62	0.62	19.71	41.9	737.96	601.14	161.46	24.36	1214.5		

Прием пищи	Омлет	Выход блюда	Пищевые вещества											Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды	E	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
Неделя 1 День 2															
Завтрак 2 завтрак	Омлет с зеленым горошком	1/165	12.6	15.6	12.2	0	0.13	1.35	237	122.4	236	29	2.5	256	380 2013г
	Напиток кофейный с молоком	1/180/8	2.85	2.41	14.36	0.05	0.04	1.17	18	113.2	81	12.6	0.12	91	943/
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3.2	1.36	14.26	0.1	0.1	0.1		37.5	38.7	12.3	1.1	82	
	Фрукты свежие калиброванные	1/100	1.5	0.5	21	0.4	0.04	10		8	28	42	0.6	95	0
Итого за завтрак			7.55	19.87	61.82	0.45	0.28	12.62	255	281.1	383.7	95.9	4.32	442	
Обед	Икра свекольная	50	1.45	3.7	6.8	3.2	0.06	14.9	0.008	42.1	65.3	34.3	1.9	65	70 2016г
	Суп картофельный с пшенной крупой	1/200	1.74	4.55	11.43	0	0.08	6.6	0	19.2	53.6	21.32	0.7	73.2	80/2011
	Котлета рубленая из цыпленка - бройлера	1/70	11	11.2	11.6	2	0.09	1.8	0.1	29.4	182	42.7	2	130	668/2016
	Макароны отварные	130	4.99	0.7	26.9		0.07			6.4	41	19.6	1	134	413/2013
	Компот из сухофруктов	1/180	0.4	0.01	0.6		0.003	0.36	0.1	28.6	13.86	5.4	1.1	101	868/2013
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3.2	1.36	14.26	0.1	0.1	0.1		37.5	38.7	12.3	1.1	82	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	14.49	0.1	0.1	0.1		21.9	37.5	12	0.8	58	
Итого за обед			25.33	22.51	86.08	5.4	0.5	23.86	0.208	185.1	432	147.62	8.6	643.2	
Полдник	Запеканка творожная с морковью и сгущенным молоком	1/100/20	11.66	10.29	23.78		0.06	0.71	44	113.6	155.2	22.7	0.69	234	238 2011г
	Ряженка	1/200	5.8	5	8.4		0.04	0.6	22	248	184	28	0.2	102	1191 2016г
Итого за полдник			17.47	15.29	32.18	0	0.1	1.31	66	361.6	339.2	50.7	0.89	336	
Итого за 2 день			50.35	57.37	181.07	5.85	0.88	37.79	321	828	1155	294.2	13.81	1421.2	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества											Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Угле воды	E	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe			
Неделя 1																
День 3																
Завтрак	Рыба запеченная с морковью (филе минтая в сухой заморозке)	1/70/60	12	5.5	4.7	0	0.04	1.7	23.5	45.9	168	28.6	0.7	118	253/2011	
	Картофель отварной	1/100	0.10	1.71	18.21	0.013	0.09	7.4	0	8	40	20	0.31	86	692/2016	
	Чай с молоком	1/180/90/10	2.67	2.34	14.31		0.04	12.	18	113.9	83.5	13.9	0.7	89	943/2013	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30.00	3.2	1.36	14.26	0.1	0.1	0.1		37.5	38.7	12.3	1.1	82		
2 завтрак	Фрукты свежие калиброванные	1/100	1.5	0.5	21	0.4	0.04	10		8	28	42	0.6	95	2,016	
Итого за завтрак			19.38	11.41	72.48	0.513	0.31	31.2	41.5	213.3	358.2	116.8	3.41	470		
Обед	Овощи натуральные свежие/консервированные .	50.00	0.4	0.15	0.95			1.4	2.5	8	12	7.5	0.15	7	70 2016г	
	Борщ из свежей капусты с картофелем и со сметаной	1/200/15	7.6	5.8	10.8		0.06	9.5	0.8	32	100	28	2	132	170/2016	
	Птица тушенная в соусе красном основном	1/70/50	14.30	13	4.2		0.25	0.4	38	31.08	111	17.3	0.91	190	301/2011	
	Каша вязкая кукурузная	1/130	3.10	6.8	28		0.03			22.4	26.6	11.7	0.67	80	168/2011	
	Кисель из сухофруктов	1/180	0.40	0	32.7		0.018	0.76	0	2.5	9.7	9.7	0.6	107	358/2016	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30.00	3.2	1.36	14.26	0.1	0.1	0.1		37.5	38.7	12.3	1.1	82		
	Хлеб ржаной	30.00	2.55	0.99	14.49	0.1	0.1	0.1		21.9	37.5	12	0.8	58		
Итого за обед			31.55	28.1	105.4	0.2	0.54	0.96	41.3	155.38	335.5	98.5	6.23	656		
Полдник	Пряник	60.00	3.80	4.9	41		0.05	0.006	33.6	10.3	36.4	12.3	0.7	223	474 2011г	
	Молоко кипяченое	1/200	6.08	5.42	10	0.18	0.08	2.7	0.04	252	157	24.5	0.02	113.3	1190 2016г	
Итого за полдник			9.88	10.32	51	0.18	0.13	2.706	33.64	262.3	193.4	36.8	0.72	336.3		
Итого за 3 день			60.81	49.83	228.88	0.9	0.98	34.86	116.44	631	887.1	252.1	10.36	1462.3		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества											Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Угле воды	E	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe			
Неделя 1 день 4																
Завтрак	Суп молочный из макаронных изделий	1/200	4.4	3.92	10.4	0	0.06	0.65	0.04	126.9	152	24.6	0.25	278.32	92/2011	
	Чай с сахаром	1/180/8	0.06	0.02	9.99	0	0	0.03	0	10	2.5	1.3	0.28	40	943 2011	
	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским"	1/30/5	2.1	6.6	12.8	0.1	0.04	0.1		8.1	25	8.6	0.54	119	4/2011	
2 завтрак	Сок фруктовый	1/100	50		10.1	0.1	0.01	2		7	7	4	1.4	42	119/2011	
Итого за завтрак			56.56	10.54	43.29	0.2	0.11	0.98	0.04	145	179.5	38.5	2.47	479.32		
Обед	Овощи натуральные свежие/консервированные .	50	0.4	0.15	0.95			1.4	2.5	8	12	7.5	15	7	70 2016г	
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	1/200	4.1	4.27	13			4.65		40.2	110.3	30.6	1.4	106.6	139/2013	
	Биточки рубленные из филе цыпленка - бройлера	1/70	10.3	9.7	6.9	2.1	0.06	0.4	29	29.2	101	16.2	0.9	157	306/2011	
	Каша ячневая вязкая	1/130	2.8	3.6	18.04					23.1	96.4	13.8	0.5	117	314/2011	
	Компот из сухофруктов	1/180	0.4	0.01	0.6		0.003	0.36	0.1	28.6	13.86	5.4	1.1	101	868/2016	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3.2	1.36	14.26	0.1	0.1	0.1		37.5	38.7	12.3	1.1	82		
	хлеб ржаной	30	2.55	0.99	14.49	0.1	0.1	0.1		21.9	37.5	12	0.8	58		
Итого за обед			23.75	20.08	68.24	2.2	0.236	7.01	31.6	188.5	409.76	97.8	19.57	628.6		
Полдник	Пудинг из творога со сгущенным молоком	120/20	21.3	13.72	33	4.7	0.33	0.26	99.4	179.2	269	29.96	1.34	340	469/2016	
	Кисломолочный продукт(ряженка)	1/180	5.8	5	8.4		0.04	0.6	22	248	184	28	0.2	102	1190 2016г	
Итого за полдник			27.1	18.72	41.4	4.7	0.37	0.86	121.4	427.2	453	57.96	1.54	442		
Итого за 4 день			107.41	49.34	152.93	7.1	0.71	8.7	153.04	760.7	1042.2	194.26	23.58	1550		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества											Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды	E	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
Неделя 1 День 5															
Завтрак 2 завтрак	Макароны отварные с сыром Российским"	1/150/5	9.2	10	22.7		0.05	0.14	72	104.6	110	24.9	1.14	218	206/2011
	Напиток кофейный с молоком	1/180/8	2.85	2.41	14.36	0.05	0.04	1.17	18	113.2	81	12.6	0.12	91	958/2013
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	3.2	1.36	14.26	0.1	0.1	0.1		37.5	38.7	12.3	1.1	82	1/2011
	Фрукты свежие калиброванные	1/100	1.5	0.5	21	0.4	0.04	10		8	28	42	0.6	95	368
Итого за завтрак			16.75	14.27	72.32	0.55	0.23	11.41	90	263.3	256.7	91.8	2.96	486	
Обед	Овощи натуральные свежие/консервированные .	1/50	0.4	0.15	0.95			1.4	2.5	8	12	7.5	0.15	7	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	1/200/2/10	7.01	4.96	22.12	0	0.1	8.9	36	23.2	94.52	29.1	1.17	156.79	209/178/2016
	Шницель рыбный натуральный из филе минтая в сухой заморозке	1/70	12	3.8	8		0.07	2.1	10.5	34.1	143.2	26.8	0.73	115	258/2011
	Капуста тушеная	1/130	2.69	4.2	12.25	0	0.039	21.2	0	26.8	52.5	25.6	0.9	98	336/2011
	Сок фруктовый	1/180	50		10.1	0.1	0.01	2		7	7	4	1.4	42	119/2011
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	3.2	1.36	14.26	0.1	0.1	0.1		37.5	38.7	12.3	1.1	82	
	Хлеб ржаной	1/30	2.55	0.99	14.49	0.1	0.1	0.1		21.9	37.5	12	0.8	58	
Итого за обед			77.85	15.46	82.17	0.3	0.42	35.8	49	184.65	385.42	116.2	6.25	558.79	
Полдник	Булочка "Ванильная"	60	4.2	4.8	32.6	0.2	0.084	0	8.4	13.4	45.9	17.07	0.84	193	474 2011г
	Молоко кипяченое	1/200	6.08	5.42	10	0.18	0.08	2.7	0.04	252	157	24.5	0.02	113.3	1190 2016г
Итого за полдник			10.28	10.22	42.6	0.38	0.16	2.7	8.44	265.4	202.9	41.57	0.86	306.3	
Итого за 5 день			104.88	39.95	197.09	1.23	0.81	49.92	140.44	713.35	845.02	249.87	10.07	1351.09	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества											Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Угле воды	E	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe			
Неделя 2 День 6																
Завтрак 2 завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным "Крестьянским"	1/200/5	7.3	9	33.7	0.14	0.15	0.5	0.33	118.5	89.4	31.8	1.05	245	390/2013	
	Чай с сахаром	1/180/8	0.06	0.02	9.99	0	0	0.03	0	10	2.5	1.3	0.28	40	943 2013	
	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским"	1/30/5/10	2.1	6.6	12.8	0.1	0.04	0.1		8.1	25	8.6	0.54	119	4/2011	
	Фрукты свежие калиброванные	1/100	50		10.1	0.1	0.01	2		7	7	4	1.4	42	8,502,013	
Итого за завтрак			59.46	15.62	66.59	0.34	0.2	2.63	0.33	136.6	123.9	45.7	3.27	404		
Обед	Овощи натуральные свежие/консервированные .	50	0.4	0.15	0.95			1.4	2.5	8	12	7.5	15	7	70 2016г	
	Суп картофельный с рисовой крупой	1/200	1.5	2.1	11.66		0.07	6.6		18.44	50	20	0.7	72	80/2011	
	Рыба (филе минтая сухой заморозке) тушеная с овощами	1/70/70	6.7	3.3	1.9	1.26	0.04	1.7	3.5	19.3	103.5	20.5	0.4	65	247/2011	
	Картофель отварной	1/130	0.13	2.22	24	0.16	0.11	9.6		10.4	52	26	0.4	112	692/2013	
	Сок фруктовый	1/180	90		18.18	0.18	0.02	3.6		12.6	12.6	7.2	2.52	76	119/2011	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3.2	1.36	14.26	0.1	0.1	0.1		37.5	38.7	12.3	1.1	82		
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	14.49	0.1	0.1	0.1		21.9	37.5	12	0.8	58		
Итого за обед			104.48	10.12	85.44	1.8	0.44	23.1	6.33	128.14	306.3	105.5	20.92	471		
Полдник	Пирожок сдобный сповидлом	1/75	3.07	1.05	43.5	1.02	0.04	12	0.003	16.4	31.3	8.5	0.5	193	1052 2013г	
	Молоко кипяченое	1/200	6.08	5.42	10	0.18	0.08	2.7	0.04	252	157	24.5	0.02	113.3	1190 2016г	
Итого за полдник			9.15	6.47	53.5	1.2	0.12	14.7	0.04	268.4	188.3	33	0.52	306.3		
Итого за 6 день			173.09	32.21	205.5	3.34	0.76	40.43	6.7	533.14	643.3	184.8	24.7	1182		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества											Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Угле воды	E	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe			
Неделя 1 День 7																
Завтрак 2 завтрак	Каша гречневая вязкая с овощами	1/150/5	7.9	5.16	35.39	0.5	0.19	0.6	20	19.8	192.8	128.1	4.2	220	166/2011	
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31		0.04	12.	18	113.9	83.5	13.9	0.7	89	943	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3.2	1.36	14.26	0.1	0.1	0.1		37.5	38.7	12.3	1.1	82	2011	
	Сок фруктовый	1/100	50		10.1	0.1	0.01	2		7	7	4	1.4	42	119/2011	
Итого за завтрак			63.77	8.86	74.06	0.7	0.33	14.7	38	178.2	321.2	158.3	8.1	433		
Обед	Овощи натуральные свежие/консервированные .	50	0.4	0.15	0.95			1.4	2.5	8	12	7.5	15	7	70/2016	
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/200	4.4	4.2	13		0.05	4.65		3.04	69.7	28.24	1.6	108	1190/2016	
	Бефстроганов из отварного мяса в соусе сметанном	1/70/50	20.68	16.57	4.38	1.96	0.04	0.01	27	44.5	155.7	27.4	1.32	249	278 / 2011	
	Макароны отварные	1/130	4.99	7	26.9		0.07			6.4	41	19.6	1	134	413/2013	
	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0.4	0.01	0.6		0.003	0.36	0.1	28.6	13.86	5.4	1.1	101	868/2016	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3.2	1.36	14.26	0.1	0.1	0.1		37.5	38.7	12.3	1.1	82		
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	14.49	0.1	0.1	0.1		21.9	37.5	12	0.8	58		
Итого за обед			36.62	30.28	74.58	2.16	0.36	6.62	29.6	149.9	368.4	112.44	21.12	739		
Полдник	Фрукты свежие калиброванные	100	0.4	0.4	9.8	0.2	0.03	10	0	16	11	9	0.3	44	2011	
	Печенье	30	1.63	6.42	20.69	0.3	0.03		0.036	6.9	19.5	3	0.24	145	2013	
	Какао с молоком	1/200	3.67	3.19	15.82	0.2	0.05	1.43		137	112.1	19.2	0.43		959/2013г	
Итого за полдник			5.7	10.01	46.31	0.7	0.11	11.43	0.036	159.9	142.6	31.2	0.77	289		
Итого за 7 день			106.09	49.15	194.95	2.3	0.8	32.75	67.63	488	832.2	301.94	29.99	1461		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества											Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды	E	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
Неделя 1 День 8															
Завтрак	Ленивые вареники со сметаной и маслом сливочным	1/150//2 5/5	25.2	27	21.24	0.39	0.06	0.6	0.13	192	277	29.14	0.63	432	461/2013г
	Напиток кофейный с молоком	1/180/8	2.85	2.41	14.36	0.05	0.04	1.17	18	113.2	81	12.6	0.12	91	943
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3.2	1.36	14.26	0.1	0.1	0.1		37.5	38.7	12.3	1.1	82	
2 завтрак	Фрукты свежие калиброванные	1/100	1.5	0.5	21	0.4	0.04	10		8	28	42	0.6	95	95/2016 г
Итого за завтрак			32.75	31.27	70.86	0.94	0.24	11.87	18.13	350.7	424.7	96.04	2.45	700	
Обед	Овощи натуральные свежие/консервированные .	50	0.4	0.15	0.95			1.4	2.5	8	12	7.5	15	7	70/2016
	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	1.3	3.9	6.7	0.2	0.04	14.7		34.6	38.1	17.8	0.6	68	187/2016г
	Тефтели мясные из говядины в соусе красном основном	2-35/30	5.1	5.7	6.8	0.4	0.03	0.49	22.7	25.6	62.2	12.6	1.21	99.7	619/2013
	Каша вязкая кукурузная	1/130	3.1	6.8	28		0.03			22.4	26.6	11.7	0.67	80	186/2011г
	Сок фруктовый	1/180	90		18.18	0.18	0.02	3.6		12.6	12.6	7.2	2.52	76	119/2011г
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	3.2	1.36	14.26	0.1	0.1	0.1		37.5	38.7	12.3	1.1	82	
	Хлеб ржаной	1/30	2.55	0.99	14.49	0.1	0.1	0.1		21.9	37.5	12	0.8	58	
Итого за обед			105.65	18.9	89.38	0.98	0.32	20.39	23.2	162.6	227.7	81.1	21.99	470.7	
Полдник	Булочка «Ванильная»	1/60	4.2	4.8	32.6	0.2	0.084	0	8.4	13.4	45.9	17.07	0.84	193	467/2011г
	Ряженка	1/200	5.8	5	8.4		0.04	0.6	22	248	184	28	0.2	102	1191/2016г
Итого за полдник			10	9.8	41	0.2	0.12	0.6	30.4	261.4	229.9	45.07	1.04	295	
Итого за 8 день			148.4	59.97	201.24	2.12	0.68	32.86	71.73	774.7	882.3	222.21	25.48	1465.7	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества											Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды	E	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
Неделя 2															
Завтрак	Каша молочная манная с маслом сливочным «Крестьянским»	1/200/5	3.6	0.7	21.8	0.1	0.3			194	74	14	10.6	106	390 / 2013г
	Чай с сахаром	1/180/8	0.06	0.02	9.99	0	0	0.03	0	10	2.5	1.3	0.28	40	392/2011
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром «Российским»	1/30/5/10	6.45	7.27	17.77	0.3	0.05	0.03	0.12	207.3	67.8	10.2	1.05	162.2	3/2011
	Фрукты свежие калиброванные	1/100	0.4	0.4	9.8	0.2	0.03	10	0	16	11	9	0.3	44	2,016
Итого за завтрак			10.51	8.21	59.36	0.6	0.38	10.06	0.12	427.3	155.3	34.5	12.23	352.2	
Обед	Свекла тушенная в сметане	50	1.04	3.06	0.5	0.9	0.01	0.67	20.5	24	27.4	9.65	0.69	51.5	134/2011
	Борщ из свежей капусты с картофелем и со сметаной	1/200/15	7.6	5.8	10.8		0.06	9.5	0.8	32	100	28	2	132	170/2016
	Плов из птицы филе цыпленка бройлера	1/70/130	20.7	7.2	33.45		0.07	0.5	30	19.3	206.2	47.8	1.66	282.5	304/2011г
	Кисель из сухофруктов	1/180	0.40	0	32.7		0.018	0.76	0	2.5	9.7	9.7	0.6	107	358/2016
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3.2	1.36	14.26	0.1	0.1	0.1		37.5	38.7	12.3	1.1	82	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	14.49	0.1	0.1	0.1		21.9	37.5	12	0.8	58	
Итого за обед			35.49	18.41	106.2	1.1	0.36	11.63	51.3	137.2	419.5	119.45	6.85	713	
Полдник	Ватрушка с творогом	70	9.22	5.48	29.18	0.6	0.08	0.04	34	5.8	90.2	21.6	0.9	202	458/2011
	Молоко кипяченое	1/200	6.08	5.42	10	0.18	0.08	2.7	0.04	252	157	24.5	0.02	113.3	1190 2016г
Итого за полдник			15.3	10.9	39.18	0.68	0.16	2.74	3.44	257.8	247.2	26.1	0.92	315.3	
Итого за 9 день			61.3	37.52	204.74	2.38	0.9	24.43	54.86	822.3	822	180.05	20	1380.5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества											Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Угле воды	E	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe			
Неделя 1 День 10																
Завтрак 2 завтрак	Омлет натуральный	1/110	9.6	18.6	1.8		0.06	0.16	253	7.8	177.86	13.2	1.9	203	215/2011	
	Овощи натуральные	1/50	0.4	0.15	0.95			1.4	2.5	8	12	7.5	0.15	7		
	Какао с молоком	1/180	3.67	3.19	15.82	0.2	0.05	1.43		137	112.1	19.2	0.43	107	959/2013	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	3.2	1.36	14.26	0.1	0.1	0.1		37.5	38.7	12.3	1.1	82		
	Сок фруктовый	1/100	50		10.1	0.1	0.01		2		7	7	4	1.4	42	119/2011
Итого за завтрак			66.87	23.3	28.67	0.3	0.21	3.09	255.5	197.3	347.66	56.2	4.98	441		
Обед	Суп картофельный с рыбой припущенной (филе минтай)	1/200	6.15	3	24.4	0.45	0.17	10	0.004	46	188	60	1.6	149.05	77/2016	
	Котлета рубленая из птицы (филе цыпленка бройлера)	1/70	11	11.2	11.6	2	0.09	1.8	0.1	29.4	182	42.7	2	130	668/2016	
	Рагу из овощей	1/130	3.9	1.56	8.97	1.4	0.06	26.8	1.1	24.4	32.8	15.8	0.6	75	321/2013	
	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0.4	0.01	0.6		0.003	0.36	0.1	28.6	13.86	5.4	1.1	101	868/2013	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	3.2	1.36	14.26	0.1	0.1	0.1		37.5	38.7	12.3	1.1	82		
	Хлеб ржаной	1/30	2.55	0.99	14.49	0.1	0.1	0.1		21.9	37.5	12	0.8	58		
Итого за обед			27.2	18.12	74.32	4.05	0.53	39.16	1.3	187.8	492.38	148.2	7.2	595.05		
Полдник	Вафли лимонные. Сливочные	1/60	4.38	5.73	29.3		0.3		0.003	4.8	25.2	3.6	0.36	300		
	Чай с молоком	1/180	2.67	2.34	14.31		0.04	12.	18	113.9	83.5	13.9	0.7	89	943/2013	
Итого за полдник			31.08	8.07	74.3		0.34	12	18.003	118.7	108.7	17.5	1.06	389		
Итого за 10 день			125.15	49.49	177.29	4.35	1.18	54.25	274.8	503.9	948.74	221.9	13.24	1425.05		
Среднее значение 10дневный период			106.6	45.8	191	3.3	0.83	33.57	124.8	679	872	226.3	19.55	1391.6		