|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБОУ «НШ-ДС с.Илирней»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.П.Манджиева  «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г. |

Перспективное (примерное) меню на 10 дней

для организации питания воспитанников детского сада

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Начальная школа – детский сад с.Илирней

Билибинского муниципального района

Чукотского автономного округа»

**День 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминизация | | | Минер вещ-ва | | № рецептуры |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С, мг | Са, мг | Fe, мг |  |
| **День1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **каша гречневая молочная** | 200 | 6,98 | 10,42 | 25 | 222,38 | 0,1 | 0,22 | 0,9 | 184,48 | 1,5 | 66 |
|  | **чай с сахаром** | 200 | 0,4 | 0,1 | 15,06 | 60,66 | 0,0014 | 0,02 | 0,2 | 10,2 | 1,6444 | 864 |
|  | **хлеб** | 50 | 4,10 | 0,70 | 0,65 | 97,50 | 0,115 | 0,045 | 0 | 16,5 | 2,1 | 878 |
|  | **масло сливочное** | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,40 | 0 | 0,003 | 0 | 0,36 | 0,01 | 204 |
|  | **сыр** | 15 | 3,90 | 4,02 | 0,00 | 52,80 | 0,0045 | 0,057 | 0,42 | 156 | 0,18 | 29 |
|  | **яйцо отварное** | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,3 | 0,18 | 0 | 22 | 1 | 209 |
|  | **фрукты** | 100 | 0,8 | 0,4 | 8,1 | 39 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **610** | **21,31** | **24,37** | **49,15** | **572,74** | **0,5209** | **0,525** | **1,52** | **389,57** | **6,4344** |  |
| обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **борщ из свеж.капусты** | 200 | 1,314 | 3,528 | 9,18 | 73,8 | 0,036 | 0,036 | 7,398 | 31,95 | 0,864 | 57 |
|  | **рис отварной** | 130 | 3,159 | 4,654 | 31,798 | 181,74 | 0,026 | 0,013 | 0 | 1,183 | 0,455 | 315 |
|  | **котлеты с соусом** | 80 | 9,01 | 2 | 39 | 140,11 | 0 | 0 | 0,99 | 24,2 | 1,02 | 157 |
|  | **салат северный** | 60 | 0,672 | 2,81 | 2,39 | 38,6 |  | 0,02 | 3,33 | 13,97 | 0,37 | 170 |
|  | **компот из сухофруктов** | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 | 126 |
|  | **хлеб** | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 147 |
|  |  | **720** | **18,265** | **14,062** | **130,258** | **648,905** | **0,082** | **0,109** | **12,52** | **112,443** | **3,389** |  |
| полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **чай с сахаром** | 200 | 0,4 | 0,1 | 15,06 | 60,66 | 0,0014 | 0,02 | 0,2 | 10,2 | 1,6444 | 864 |
|  | **оладьи с повидлом** | 180 | 10,575 | 16,92 | 57,12 | 422,31 | 0,21 | 0,21 | 0,51 | 119,07 | 1,83 | 449 |
|  |  | **380** | **10,975** | **17,02** | **72,18** | **482,97** | **0,2114** | **0,23** | **0,71** | **129,27** | **3,4744** |  |
| ужин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **запеканка из творога** | 130 | 20,8 | 13,87 | 50,27 | 329,3 | 0 | 0 | 1 | 239,2 | 1 | 28 |
|  | **чай с сахаром** | 200 | 0,4 | 0,1 | 15,06 | 60,66 | 0,0014 | 0,02 | 0,2 | 10,2 | 1,6444 | 864 |
|  |  | **330** | **21,2** | **13,97** | **65,33** | **389,96** | **0,0014** | **0,02** | **1,2** | **249,4** | **2,6444** |  |
| **Итого за первый день** |  |  | **71,75** | **69,422** | **316,918** | **2094,575** | **0,8283** | **0,884** | **15,95** | **880,683** | **15,9422** |  |

**День 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминизация | | | Минер вещ-ва | | № рецептуры |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С, мг | Са, мг | Fe, мг |
| **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **суп молочный с крупой ячневой** | 200 | 3,56 | 3,86 | 6,56 | 108,14 | 0,0444 | 0,1486 | 0,65 | 111,479 | 0,1668 | 782 |
|  | **масло сливочное** | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 22,44 | 0 | 0,003 | 0 | 0,36 | 0,006 | 204 |
|  | **чай с сахаром** | 200 | 0,4 | 0,1 | 15,06 | 60,66 | 0,0014 | 0,02 | 0,2 | 10,2 | 1,6444 | 864 |
|  | **хлеб** | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 147 |
|  | **сыр** | 15 | 3,90 | 4,02 | 0,00 | 52,80 | 0,0045 | 0,057 | 0,42 | 156 | 0,18 | 29 |
|  | **фрукты** | 100 | 0,8 | 0,4 | 8,1 | 39 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **570** | **11,76** | **13,58** | **50,69** | **390,26** | **0,0503** | **0,2286** | **1,27** | **278,039** | **1,9972** |  |
| обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **рассольник** | 200 | 1,3 | 4,06 | 10,44 | 83,4 | 0,08 | 0,04 | 6,04 | 18,72 | 0,68 | 73 |
|  | **Гороховое пюре** | 130 | 14,175 | 3,825 | 32,4 | 222,75 | 0,465 | 0,135 | 4,32 | 140,91 | 5,46 | 146 |
|  | **котлеты рыбные любительские** | 80 | 17,88 | 2,488 | 4,768 | 109,304 | 0,024 | 0,152 | 0,496 | 49,456 | 0,472 | 88 |
|  | **салат из свеж помидоров с растит маслом** | 60 | 1 | 4 | 2 | 93 | 0 | 0 | 13 | 11 | 0 | 126 |
|  | **компот из сухофруктов** | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 | 376 |
|  | **хлеб** | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 147 |
|  |  | **720** | **38,465** | **15,443** | **97,498** | **723,109** | **0,589** | **0,367** | **24,66** | **261,226** | **7,292** |  |
| полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **йогурт молочно-сливочный** | 130 | 3,77 | 3,25 | 5,46 | 66,44 | 0 | 0,04 | 0,39 | 167,56 | 0,13 |  |
|  | **чай с сахаром** | 200 | 0,4 | 0,1 | 15,06 | 60,66 | 0,0014 | 0,02 | 0,2 | 10,2 | 1,6444 | 864 |
|  |  | **330** | **6,92** | **13,8** | **71,22** | **127,1** | **0,0284** | **0,1266** | **1,133** | **93,5888** | **2,2322** |  |
| ужин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **блинчики** | 150 | 5,005 | 3,765 | 30,775 | 268,175 | 0,135 | 0,075 | 0 | 29,46 | 1,5 | 164 |
|  | **сгущенное молоко** | 100 | 5 | 8,5 | 54 | 280 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
|  | **чай с сахаром** | 200 | 0,4 | 0,1 | 15,06 | 60,66 | 0,0014 | 0,02 | 0,2 | 10,2 | 1,6444 | 864 |
|  |  | **450** | **10,405** | **12,365** | **99,835** | **608,835** | **0,1364** | **0,095** | **0,2** | **39,66** | **3,1444** |  |
| **Итого за второй день** |  |  | **67,55** | **55,188** | **319,243** | **1849,304** | **0,8041** | **0,8172** | **27,263** | **672,52** | **14,6658** |  |

**День 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминизация | | | Минер вещ-ва | | № рецептуры |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С, мг | Са, мг | Fe, мг |
| **День3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **каша манная молоч.** | 200 | 3,56 | 5,86 | 6,56 | 108,14 | 0,044 | 0,149 | 0,65 | 111,479 | 0,1668 | 315 |
|  | **какао на молоке** | 200 | 3,1 | 3,2 | 11,2 | 84,9 | 0,001 | 0,02 | 0,2 | 10,2 | 1,6444 | 13 |
|  | **хлеб** | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 147 |
|  | **масло сливочное** | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,40 | 0 | 0,005 | 0 | 0,6 | 0,01 | 204 |
|  | **яйцо отварное** | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,3 | 0,18 | 0 | 22 | 1 | 209 |
|  | **фрукты** | 100 | 0,8 | 0,4 | 8,1 | 39 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **595** | **15,655** | **19,255** | **47,13** | **439,655** | **0,346** | **0,354** | **0,85** | **144,279** | **2,8212** |  |
| обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **суп картофельный с макаронными изделиями** | 200 | 3,56 | 5,86 | 6,56 | 108,14 | 0,044 | 0,149 | 0,65 | 111,479 | 0,1668 | 82 |
|  | **рагу овощное** | 200 | 4,104 | 9,082 | 15,804 | 154,368 | 0,702 | 0 | 13,266 | 53,064 | 1,332 | 351 |
|  | **салат свекольный** | 60 | 2 | 5 | 9 | 90 | 0 | 0 | 15 | 29 | 1 | 78 |
|  | **компот из сухофруктов** | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 | 126 |
|  | **хлеб** | 50 | 1,07 | 1,07 | 23,93 | 90,22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 878 |
|  |  | **710** | **11,774** | **21,012** | **82,254** | **550,163** | **0,766** | **0,189** | **29,716** | **234,683** | **3,1788** |  |
| полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **чай с молоком** | 200 | 2,42 | 1,8 | 23,22 | 115,56 | 0,028 | 0,127 | 1,1332 | 93,5888 | 2,2322 | 138 |
|  | **печенье** | 100 | 4,5 | 12 | 48 | 360 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 449 |
|  |  | **300** | **4,17** | **3,35** | **20,52** | **475,56** | **0,001** | **0,06** | **0,59** | **177,76** | **1,7744** |  |
| ужин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **макароны отвар.** | 130 | 4,758 | 4,653 | 22,854 | 143,416 | 0,052 | 0,026 | 0 | 4,199 | 0,962 | 205 |
|  | **колбаски (сосиски) отварные** | 50 | 12,32 | 16,94 | 0,092 | 188,65 | 0 | 0,1 | 33,11 | 12,551 | 0,693 | 99 |
|  | **чай с сахаром** | 200 | 0,4 | 0,1 | 15,06 | 60,66 | 0,001 | 0,02 | 0,2 | 10,2 | 1,6444 | 864 |
|  | **хлеб** | 50 | 4,01 | 0,70 | 0,65 | 97,50 | 0,115 | 0,045 | 0 | 16,5 | 2,1 | 878 |
|  |  | **430** | **21,488** | **22,393** | **38,656** | **490,226** | **0,168** | **0,191** | **33,31** | **43,45** | **5,3994** |  |
| **Итого за третий день** |  |  | **53,087** | **66,01** | **180,56** | **1955,604** | **1,282** | **0,793** | **64,466** | **600,172** | **13,1738** |  |

**День 4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминизация | | | Минер вещ-ва | | № рецептуры |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С, мг | Са, мг | Fe, мг |
| **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **макароны молочные** | 200 | 6,6 | 9 | 20,64 | 187,04 | 0,04 | 0,14 | 0,9 | 106 | 0,46 | 35 |
|  | **чай с сахаром** | 200 | 0,4 | 0,1 | 15,06 | 60,66 | 0,0014 | 0,02 | 0,2 | 10,2 | 1,6444 | 864 |
|  | **хлеб** | 50 | 1,07 | 1,07 | 23,93 | 90,22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 878 |
|  | **масло сливочное** | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,40 | 0 | 0,005 | 0 | 0,6 | 0,01 | 204 |
|  | **сыр** | 15 | 3,90 | 4,02 | 0,00 | 52,80 | 0,0045 | 0,057 | 0,42 | 156 | 0,18 | 29 |
|  | **фрукты** | 100 | 0,8 | 0,4 | 8,1 | 39 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **570** | **12,795** | **18,715** | **67,77** | **467,115** | **0,0459** | **0,222** | **1,52** | **272,8** | **2,2944** |  |
| обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **суп картофельный с мясными фрикадельками** | 200 | 10,54 | 5,24 | 15,06 | 141,48 | 0,1086 | 0,1496 | 8,59 | 25,33 | 2,377 | 776 |
|  | **рыба тушеная** | 75 | 23 | 4 | 4 | 192 |  |  | 3 | 69 | 1,144 |  |
|  | **Пюре картофельное** | 130 | 2,821 | 4,056 | 6,968 | 107,38 | 0,091 | 9,126 | 2,72 | 47,74 | 0,637 | 58 |
|  | **салат из солёных огурцов с луком** | 60 | 0,516 | 3,066 | 1,566 | 35,88 | 0,012 | 0,012 | 3,33 | 13,97 | 0,366 | 19 |
|  | **компот из сухофруктов** | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 | 126 |
|  | **хлеб** | 50 | 4,10 | 0,70 | 0,65 | 97,50 | 0,115 | 0,045 | 0 | 16,5 | 2,1 | 878 |
|  |  | **715** | **42,017** | **17,062** | **55,204** | **681,68** | **0,3466** | **9,3726** | **18,4** | **213,7** | **7,304** |  |
| полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ватрушка с повидлом** | 100 | 1,13 | 2,01 | 30,2 | 150,4 | **0,189** | **0,0219** | **0** | **5,638** | **0,1835** | 445.2 |
|  | **кефир** | 100 | 3 | 3 | 5 | 59 | 0 | 0,02 | 1 | 120 | 0 |  |
|  |  | **200** | **4,13** | **5,01** | **35,2** | **209,4** | **0,189** | **0,0419** | **1** | **125,6** | **0,1835** |  |
| ужин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **каша перловая молоч** | 200 | 7,4 | 11,86 | 10,04 | 303,1 | 0,1224 | 0,2648 | 6,62 | 262,2 | 5,243 | 225 |
|  | **чай с сахаром** | 200 | 0,4 | 0,1 | 15,06 | 60,66 | 0,0014 | 0,02 | 0,2 | 10,2 | 1,6444 | 864 |
|  | **хлеб** | 50 | 1,07 | 1,07 | 23,93 | 90,22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 878 |
|  |  | **450** | **8,87** | **13,03** | **49,03** | **453,975** | **0,1238** | **0,2848** | **6,82** | **272,4** | **6,8874** |  |
| **Итого за четвертый день** |  |  | **67,812** | **53,817** | **207,204** | **1812,17** | **0,7053** | **9,9213** | **27,8** | **884,5** | **16,669** |  |

**День 5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминизация | | | Минер вещ-ва | | № рецептуры |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С, мг | Са, мг | Fe, мг |
| **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"** | 200 | 3,56 | 3,86 | 6,56 | 108,14 | 0,044 | 0,15 | 0,65 | 111,479 | 0,1668 | 782 |
|  | **чай с сахаром** | 200 | 0,4 | 0,1 | 15,06 | 60,66 | 0,001 | 0,02 | 0,2 | 10,2 | 1,6444 | 864 |
|  | **хлеб** | 50 | 1,07 | 1,07 | 23,93 | 90,22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 878 |
|  | **масло сливочное** | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,40 | 0 | 0,01 | 0 | 0,6 | 0,01 | 204 |
|  | **яйцо отварное** | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,3 | 0,18 | 0 | 22 | 1 | 209 |
|  | **фрукты** | 100 | 0,8 | 0,4 | 8,1 | 39 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **595** | **10,96** | **14,16** | **53,99** | **398,42** | **0,346** | **0,35** | **0,85** | **144,279** | **2,8212** |  |
| обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **суп гороховый вегетарианский** | 200 | 5,72 | 3,48 | 16,12 | 101,88 | 0,2 | 0,06 | 4,26 | 47,84 | 2,12 | 37 |
|  | **тефтели из говядины** | 80 | 12,496 | 10,8 | 4,872 | 168,984 | 0,056 | 0,12 | 0,96 | 10,984 | 2,048 | 107 |
|  | **винегрет овощной** | 80 | 1,04 | 1,84 | 5,84 | 44 | 0,024 | 0,02 | 4,144 | 18,584 | 0,544 | 40 |
|  | **компот из сухофруктов** | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 | 376 |
|  | **хлеб** | 50 | 1,07 | 1,07 | 23,93 | 90,22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 878 |
|  |  | **610** | **21,366** | **17,19** | **77,722** | **512,519** | **0,3** | **0,24** | **10,164** | **118,548** | **5,392** |  |
| полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **булочка сдобная** | 100 | 7,44 | 7,56 | 47,78 | 288,89 | **0,07** | **0,07** | **0,02** | **24,36** | **0,87** | 186 |
|  | **чай с сахаром** | 200 | 0,4 | 0,1 | 15,06 | 60,66 | 0,001 | 0,02 | 0,2 | 10,2 | 1,6444 | 864 |
|  |  | **300** | **7,84** | **7,66** | **62,84** | **349,55** | **0,071** | **0,09** | **0,22** | **34,56** | **2,5144** |  |
| ужин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **каша рисовая молочная** | 200 | 4 | 8,2 | 20,3 | 150 | 0,06 | 0,14 | 0,22 | 122,02 | 0,4 | 66 |
|  | **конфеты карамель** | 100 | 0 | 0 | 34,8 | 223 | 0 | 0 | 0 | 14 | 0,2 |  |
|  | **чай с сахаром** | 200 | 0,4 | 0,1 | 15,06 | 60,66 | 0,001 | 0,02 | 0,2 | 10,2 | 1,6444 | 864 |
|  | **хлеб** | 50 | 1,07 | 1,07 | 23,93 | 90,22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 878 |
|  |  | **550** | **5,47** | **9,37** | **94,09** | **523,875** | **0,061** | **0,16** | **0,42** | **146,22** | **2,2444** |  |
| **Итого за пятый день** |  |  | **45,636** | **48,38** | **288,642** | **1784,359** | **0,779** | **0,85** | **11,654** | **443,607** | **12,972** |  |

**Итого за 5 дней (1 неделя)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мп) | | | Минеральные вещества (мп) | |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 13 | 16 |
| 1  день | Завтрак | 610 | 21,31 | 24,37 | 49,15 | 572,74 | 0,5209 | 0,525 | 1,52 | 389,57 | 6,4344 |
| Обед | 720 | 18,265 | 14,062 | 130,258 | 648,905 | 0,082 | 0,109 | 12,52 | 112,443 | 3,389 |
|  | Полдник | 380 | 10,975 | 17,02 | 72,18 | 482,97 | 0,2114 | 0,23 | 0,71 | 129,27 | 3,4744 |
| Ужин | 330 | 21,2 | 13,97 | 65,33 | 389,96 | 0,0014 | 0,02 | 1,2 | 249,4 | 2,6444 |
|  | **ИТОГО за 1 день** |  | **71,75** | **64,422** | **316,918** | **2094,575** | **0,8157** | **0,884** | **15,95** | **880,683** | **15,9422** |
| 2 день | Завтрак | 570 | 11,76 | 13,58 | 50,69 | 390,26 | 0,0503 | 0,2286 | 1,27 | 278,039 | 1,9972 |
| Обед | 720 | 38,465 | 15,443 | 97,498 | 723,109 | 0,589 | 0,367 | 24,66 | 261,226 | 7,292 |
| Полдник | 330 | 6,92 | 13,8 | 71,22 | 127,1 | 0,0284 | 0,1266 | 1,133 | 93,5888 | 2,2322 |
| Ужин | 450 | 10,405 | 12,365 | 99,835 | 608,835 | 0,1364 | 0,095 | 0,2 | 39,66 | 3,1444 |
| **ИТОГО за 2 день** |  | **67,55** | **55,188** | **319,243** | **1849,304** | **0,8041** | **0,8172** | **27,263** | **672,5138** | **14,66** |
| 3 день | Завтрак | 595 | 15,655 | 19,255 | 47,13 | 439,655 | 0,346 | 0,354 | 0,85 | 144,279 | 2,8212 |
| Обед | 710 | 11,774 | 21,012 | 82,254 | 550,163 | 0,766 | 0,189 | 29,716 | 234,683 | 3,1788 |
| Полдник | 300 | 4,17 | 3,35 | 20,52 | 475,56 | 0,001 | 0,06 | 0,59 | 177,76 | 1,7744 |
| Ужин | 430 | 21,488 | 22,393 | 38,656 | 490,226 | 0,168 | 0,191 | 33,31 | 43,45 | 5,3994 |
| **ИТОГО за 3 день** |  | **53,87** | **66,01** | **188,56** | **1955,604** | **1,281** | **0,794** | **64,466** | **600,172** | **13,1738** |
| 4 день | Завтрак | 570 | 12,795 | 18,715 | 67,77 | 467,115 | 0,0459 | 0,222 | 1,52 | 272,8 | 2,2944 |
| Обед | 715 | 42,017 | 17,062 | 55,204 | 681,68 | 0,3466 | 9,3726 | 18,4 | 213,7 | 7,304 |
| Полдник | 200 | 4,13 | 5,01 | 35,2 | 209,4 | 0,189 | 0,0419 | 1 | 125,6 | 0,1835 |
| Ужин | 450 | 8,87 | 13,03 | 49,03 | 453,975 | 0,1238 | 0,2848 | 6,82 | 272,4 | 6,8874 |
| **ИТОГО за 4 день** |  | **67,812** | **53,817** | **207,204** | **1812,17** | **0,7053** | **9,92** | **27,74** | **884,5** | **16,6693** |
| 5 день | Завтрак | 595 | 10,96 | 14,16 | 53,99 | 398,42 | 0,346 | 0,35 | 0,85 | 144,279 | 2,8212 |
| Обед | 610 | 21,366 | 17,19 | 77,722 | 512,519 | 0,3 | 0,24 | 10,164 | 118,548 | 5,392 |
| Полдник | 300 | 7,84 | 7,66 | 62,84 | 349,55 | 0,071 | 0,09 | 0,22 | 34,56 | 2,5144 |
| Ужин | 550 | 5,47 | 9,37 | 94,09 | 523,875 | 0,061 | 0,16 | 0,42 | 146,22 | 2,2444 |
| **ИТОГО за 5 день** |  | **45,636** | **48,38** | **288,642** | **1784,364** | **0,778** | **0,84** | **11,654** | **443,607** | **12,97** |
|  | **ВСЕГО за 5 Дней** |  | **306,618** | **287,817** | **1320,567** | **9496,017** | **4,38** | **13,25** | **147,073** | **3481,472** | **73,4153** |
|  | **среднесуточная норма** |  | **61,32** | **57,56** | **264,11** | **1899,20** | **0,87** | **2,65** | **29,41** | **696,29** | **14,68** |

**День 6**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминизация | | | Минер вещ-ва | | № рецептуры |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С, мг | Са, мг | Fe, мг |
| **День 6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"** | 200 | 3,56 | 3,86 | 6,56 | 108,14 | 0,044 | 0,149 | 0,65 | 111,479 | 0,1668 | 782 |
|  | **чай с сахаром** | 200 | 0,4 | 0,1 | 15,06 | 60,66 | 0,001 | 0,02 | 0,2 | 10,2 | 1,6444 | 864 |
|  | **хлеб** | 50 | 1,07 | 1,07 | 23,93 | 90,22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 878 |
|  | **масло сливочное** | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,40 | 0 | 0,005 | 0 | 0,6 | 0,01 | 204 |
|  | **яйцо отварное** | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,3 | 0,18 | 0 | 22 | 1 | 209 |
|  | **сыр** | 15 | 3,90 | 4,02 | 0,00 | 52,80 | 0,0045 | 0,057 | 0,42 | 156 | 0,18 | 29 |
|  | **фрукты** | 100 | 0,8 | 0,4 | 8,1 | 39 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **610** | **14,86** | **18,18** | **53,99** | **451,22** | **0,3495** | **0,411** | **1,27** | **300,279** | **3,0012** |  |
| обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **рассольник** | 200 | 1,3 | 4,06 | 10,44 | 83,4 | 0,08 | 0,04 | 6,04 | 18,72 | 0,68 | 73 |
|  | **макароны отвар.** | 130 | 4,758 | 3,653 | 22,854 | 143,416 | 0,052 | 0,026 | 0 | 4,199 | 0,962 | 205 |
|  | **зразы рыбные** | 80 | 9,6 | 9,6 | 11,2 | 171,2 | 0 | 0 | 3,2 | 42,4 | 0,8 | 392 |
|  | **салат их сежих огурцов с маслом растит.** | 60 |  | 12 | 2 | 116 | 0 | 0 | 6 | 14 | 0 | 31 |
|  | **компот из сухофруктов** | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 | 376 |
|  | **хлеб** | 50 | 1,07 | 1,07 | 23,93 | 90,22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 878 |
|  |  | **720** | **17,768** | **30,383** | **97,384** | **711,671** | **0,152** | **0,106** | **16,04** | **120,459** | **3,122** |  |
| полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **йогурт молочно-сливочный** | 130 | 3,77 | 3,25 | 5,46 | 66,44 | 0 | 0,04 | 0,39 | 167,56 | 0,13 |  |
|  | **чай с сахаром** | 200 | 0,4 | 0,1 | 15,06 | 60,66 | 0,001 | 0,02 | 0,2 | 10,2 | 1,6444 | 864 |
|  |  | **330** | **4,17** | **3,35** | **20,52** | **127,1** | **0,001** | **0,06** | **0,59** | **177,76** | **1,7744** |  |
| ужин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **сырники из творога со сметаной** | 155/35 | 33,64 | 22,81 | 20,52 | 421,2 | 0,13 | 0,02 | 0,45 | 280,4 | 1,39 | 463 |
|  | **хлеб** | 50 | 1,07 | 1,07 | 23,93 | 90,22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 878 |
|  | **чай с сахаром** | 200 | 0,4 | 0,1 | 15,06 | 60,66 | 0,001 | 0,02 | 0,2 | 10,2 | 1,6444 | 864 |
|  |  | **405** | **34,71** | **23,88** | **44,45** | **511,415** | **0,13** | **0,02** | **0,45** | **280,4** | **1,39** |  |
| **Итого за 6 день** | |  | **71,508** | **75,793** | **216,344** | **1801,406** | **0,6325** | **0,597** | **18,35** | **878,898** | **9,2876** |  |

**День 7**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминизация | | | Минер вещ-ва | | № рецептуры |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С, мг | Са, мг | Fe, мг |
| **День 7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **омлет натуральный** | 80 | 7,85 | 9,06 | 3,21 | 124,93 | 0,04 | 0,3 | 15,8 | 100,8 | 1,32 | 2 |
|  | **какао на молоке** | 200 | 3,1 | 3,2 | 11,2 | 84,9 | 0,0014 | 0,02 | 0,2 | 10,2 | 1,6444 | 13 |
|  | **хлеб** | 50 | 1,07 | 1,07 | 23,93 | 90,22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 878 |
|  | **масло сливочное** | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,40 | 0 | 0,005 | 0 | 0,6 | 0,01 | 204 |
|  | **сыр** | 15 | 3,90 | 4,02 | 0,00 | 52,80 | 0,0045 | 0,057 | 0,42 | 156 | 0,18 | 29 |
|  | **фрукты** | 100 | 0,8 | 0,4 | 8,1 | 39 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **450** | **16,75** | **28,88** | **46,48** | **429,245** | **0,0459** | **0,382** | **16,4** | **267,6** | **3,1544** |  |
| обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **суп гороховый вегетарианский** | 200 | 5,72 | 3,48 | 16,12 | 101,88 | 0,2 | 0,06 | 4,26 | 47,84 | 2,12 | 37 |
|  | **Жаркое по-домашнему** | 220 | 27,53 | 7,47 | 21,95 | 265 | 0,21 | 0 | 8,97 | 31,1 | 4,03 | 96/1 |
|  | **салат морковный** | 60 | 2 | 5 | 8 | 86 | 0 | 0 | 12 | 23 | 1 | 78 |
|  | **компот из сухофруктов** | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 | 376 |
|  | **хлеб** | 50 | 1,07 | 1,07 | 23,93 | 90,22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 878 |
|  |  | **730** | **37,36** | **17,02** | **96,96** | **650,535** | **0,43** | **0,1** | **26** | **143,1** | **7,83** |  |
| полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **пирог открытый с повидлом** | 100 | 6,18 | 5,22 | 55,32 | 275 | 0,11 | 0,07 | 0,08 | 19,5 | 1,39 | 459 |
|  | **чай с сахаром** | 200 | 0,4 | 0,1 | 15,06 | 60,66 | 0,0014 | 0,02 | 0,2 | 10,2 | 1,6444 | 864 |
|  |  | **300** | **6,58** | **5,32** | **70,38** | **335,66** | **0,1114** | **0,09** | **0,28** | **29,7** | **3,0344** |  |
| ужин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **каша рисовая молочная** | 200 | 4 | 8,2 | 20,3 | 150 | 0,06 | 0,14 | 0,22 | 122 | 0,4 | 66 |
|  | **чай с сахаром** | 200 | 0,4 | 0,1 | 15,06 | 60,66 | 0,0014 | 0,02 | 0,2 | 10,2 | 1,6444 | 864 |
|  | **конфеты карамель** | 100 | 0 | 0 | 34,8 | 223 | 0 | 0 | 0 | 14 | 0,2 |  |
|  | **хлеб** | 50 | 1,07 | 1,07 | 23,93 | 90,22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 878 |
|  |  | **550** | **5,47** | **9,37** | **94,09** | **523,875** | **0,0614** | **0,16** | **0,42** | **146,2** | **2,2444** |  |
| **Итого за 7 день** |  |  | **66,16** | **60,59** | **307,91** | **1939,315** | **0,6487** | **0,732** | **43,1** | **586,6** | **16,263** |  |

**День 8**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминизация | | | Минер вещ-ва | | № рецептуры |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С, мг | Са, мг | Fe, мг |
| **День 8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **каша пшенная молоч** | 200 | 6,696 | 17,92 | 31,68 | 268,64 | 0,162 | 0,14 | 0,486 | 116,28 | 1,062 | 185 |
|  | **чай с сахаром** | 200 | 0,4 | 0,1 | 15,06 | 60,66 | 0,001 | 0,02 | 0,2 | 10,2 | 1,6444 | 864 |
|  | **хлеб** | 50 | 1,07 | 1,07 | 23,93 | 90,22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 878 |
|  | **масло сливочное** | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,40 | 0 | 0,01 | 0 | 0,6 | 0,01 | 204 |
|  | **яйцо отварное** | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,3 | 0,18 | 0 | 22 | 1 | 209 |
|  | **сыр** | 15 | 3,90 | 4,02 | 0,00 | 52,80 | 0,0045 | 0,057 | 0,42 | 156 | 0,18 | 29 |
|  | **фрукты** | 100 | 0,8 | 0,4 | 8,1 | 39 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **610** | **17,996** | **32,24** | **79,11** | **611,72** | **0,4675** | **0,407** | **1,106** | **305,08** | **3,8964** |  |
| обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **борщ из свеж.капусты** | 200 | 1,314 | 3,528 | 9,18 | 73,8 | 0,036 | 0,04 | 7,398 | 31,95 | 0,864 | 57 |
|  | **рис отварной** | 170 | 4,131 | 6,086 | 42,582 | 237,66 | 0,034 | 0,02 | 0 | 1,547 | 0,595 | 315 |
|  | **гуляш** | 80/35 | 18,01 | 19 | 5 | 151 | 0,16 | 0 | 6 | 14,1 | 3 | 591 |
|  | **салат из солёных огурцов с луком** | 35 | 0,301 | 1,7885 | 0,9135 | 20,93 | 0,007 | 0,01 | 1,9425 | 8,148 | 0,2135 | 19 |
|  | **компот из сухофруктов** | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 | 126 |
|  | **хлеб** | 50 | 4,10 | 0,70 | 0,65 | 97,50 | 0,115 | 0,05 | 0 | 16,5 | 2,1 | 878 |
|  |  | **735** | **28,896** | **31,1025** | **85,2855** | **688,33** | **0,372** | **0,15** | **16,141** | **113,385** | **7,4525** |  |
| полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **печенье** | 100 | 3 | 3,9 | 29,8 | 166,8 | 0 | 0 | 0 | 11,6 | 0,8 | 449 |
|  | **чай с молоком** | 200 | 2,42 | 1,8 | 23,22 | 115,56 | 0,028 | 0,13 | 1,1332 | 93,5888 | 2,2322 | 138 |
|  |  | **300** | **5,42** | **5,7** | **53,02** | **282,36** | **0,028** | **0,13** | **1,1332** | **105,189** | **3,0322** |  |
| ужин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **каша перловая молоч** | 200 | 7,4 | 11,86 | 10,04 | 303,1 | 0,122 | 0,26 | 6,62 | 262,152 | 5,243 | 225 |
|  | **чай с сахаром** | 200 | 0,4 | 0,1 | 15,06 | 60,66 | 0,001 | 0,02 | 0,2 | 10,2 | 1,6444 | 864 |
|  |  | **400** | **7,8** | **11,96** | **25,1** | **363,76** | **0,124** | **0,28** | **6,82** | **272,352** | **6,8874** |  |
| **Итого за 8 день** |  |  | **60,112** | **81,0025** | **242,5155** | **1946,17** | **0,9915** | **0,967** | **25,2002** | **796,006** | **21,2685** |  |

**День 9**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминизация | | | Минер вещ-ва | | № рецептуры |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С, мг | Са, мг | Fe, мг |  |
| **День 9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **каша гречневая молочная** | 200 | 6,98 | 10,42 | 25 | 222,38 | 0,1 | 0,22 | 0,9 | 184,48 | 1,5 | 66 |
|  | **чай с сахаром** | 200 | 0,4 | 0,1 | 15,06 | 60,66 | 0,0014 | 0,02 | 0,2 | 10,2 | 1,6444 | 864 |
|  | **хлеб** | 50 | 4,10 | 0,70 | 0,65 | 97,50 | 0,115 | 0,045 | 0 | 16,5 | 2,1 | 878 |
|  | **масло сливочное** | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,40 | 0 | 0,003 | 0 | 0,36 | 0,01 | 204 |
|  | **фрукты** | 100 | 0,8 | 0,4 | 8,1 | 39 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **555** | **12,31** | **15,75** | **48,85** | **456,94** | **0,2164** | **0,288** | **1,1** | **211,54** | **5,2544** |  |
| обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **борщ из свеж.капусты** | 200 | 1,314 | 3,528 | 9,18 | 73,8 | 0,036 | 0,036 | 7,398 | 31,95 | 0,864 | 57 |
|  | **рис отварной** | 130 | 3,159 | 4,654 | 31,798 | 181,74 | 0,026 | 0,013 | 0 | 1,183 | 0,455 | 315 |
|  | **котлеты с соусом** | 80 | 9,01 | 2 | 39 | 140,11 | 0 | 0 | 0,99 | 24,2 | 1,02 | 157 |
|  | **салат северный** | 60 | 0,672 | 2,81 | 2,39 | 38,6 |  | 0,02 | 3,33 | 13,97 | 0,37 | 170 |
|  | **компот из сухофруктов** | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 | 126 |
|  | **хлеб** | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 147 |
|  |  | **720** | **18,265** | **14,062** | **130,258** | **648,905** | **0,082** | **0,109** | **12,52** | **112,443** | **3,389** |  |
| полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **чай с сахаром** | 200 | 0,4 | 0,1 | 15,06 | 60,66 | 0,0014 | 0,02 | 0,2 | 10,2 | 1,6444 | 864 |
|  | **оладьи с повидлом** | 180 | 10,575 | 16,92 | 57,12 | 422,31 | 0,21 | 0,21 | 0,51 | 119,07 | 1,83 | 449 |
|  |  | **380** | **10,975** | **17,02** | **72,18** | **482,97** | **0,2114** | **0,23** | **0,71** | **129,27** | **3,4744** |  |
| ужин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **запеканка из творога** | 130 | 20,8 | 13,87 | 50,27 | 329,3 | 0 | 0 | 1 | 239,2 | 1 | 28 |
|  | **чай с сахаром** | 200 | 0,4 | 0,1 | 15,06 | 60,66 | 0,0014 | 0,02 | 0,2 | 10,2 | 1,6444 | 864 |
|  |  | **330** | **21,2** | **13,97** | **65,33** | **389,96** | **0,0014** | **0,02** | **1,2** | **249,4** | **2,6444** |  |
| **Итого за 9 день** |  |  | **62,75** | **60,802** | **316,618** | **1978,775** | **0,5112** | **0,647** | **15,53** | **702,653** | **14,762** |  |

**День 10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминизация | | | Минер вещ-ва | | № рецептуры |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С, мг | Са, мг | Fe, мг |
| **День 10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **суп молочный с крупой ячневой** | 200 | 3,56 | 3,86 | 6,56 | 108,14 | 0,0444 | 0,1486 | 0,65 | 111,479 | 0,1668 | 782 |
|  | **масло сливочное** | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 22,44 | 0 | 0,003 | 0 | 0,36 | 0,006 | 204 |
|  | **чай с сахаром** | 200 | 0,4 | 0,1 | 15,06 | 60,66 | 0,0014 | 0,02 | 0,2 | 10,2 | 1,6444 | 864 |
|  | **хлеб** | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 147 |
|  | **яйцо отварное** | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,3 | 0,18 | 0 | 22 | 1 | 209 |
|  | **сыр** | 15 | 3,90 | 4,02 | 0,00 | 52,80 | 0,0045 | 0,057 | 0,42 | 156 | 0,18 | 29 |
|  | **фрукты** | 100 | 0,8 | 0,4 | 8,1 | 39 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **610** | **16,86** | **18,18** | **50,99** | **453,26** | **0,3503** | **0,4086** | **1,27** | **300,039** | **2,9912** |  |
| обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **рассольник** | 200 | 1,3 | 4,06 | 10,44 | 83,4 | 0,08 | 0,04 | 6,04 | 18,72 | 0,68 | 73 |
|  | **Гороховое пюре** | 130 | 14,175 | 3,825 | 32,4 | 222,75 | 0,465 | 0,135 | 4,32 | 140,91 | 5,46 | 146 |
|  | **котлеты рыбные любительские** | 80 | 17,88 | 2,488 | 4,768 | 109,304 | 0,024 | 0,152 | 0,496 | 49,456 | 0,472 | 88 |
|  | **салат из свеж помидоров с растит маслом** | 60 | 1 | 4 | 2 | 93 | 0 | 0 | 13 | 11 | 0 | 126 |
|  | **компот из сухофруктов** | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 | 376 |
|  | **хлеб** | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 147 |
|  |  | **720** | **38,465** | **15,443** | **97,498** | **723,109** | **0,589** | **0,367** | **24,66** | **261,226** | **7,292** |  |
| полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **йогурт молочно-сливочный** | 130 | 3,77 | 3,25 | 5,46 | 66,44 | 0 | 0,04 | 0,39 | 167,56 | 0,13 |  |
|  | **чай с сахаром** | 200 | 0,4 | 0,1 | 15,06 | 60,66 | 0,0014 | 0,02 | 0,2 | 10,2 | 1,6444 | 864 |
|  |  | **330** | **4,17** | **3,35** | **20,52** | **127,1** | **0,0014** | **0,06** | **0,59** | **177,76** | **1,7744** |  |
| ужин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **блинчики** | 150 | 5,005 | 3,765 | 30,775 | 268,175 | 0,135 | 0,075 | 0 | 29,46 | 1,5 | 164 |
|  | **сгущенное молоко** | 100 | 5 | 8,5 | 54 | 280 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
|  | **чай с сахаром** | 200 | 0,4 | 0,1 | 15,06 | 60,66 | 0,0014 | 0,02 | 0,2 | 10,2 | 1,6444 | 864 |
|  |  | **450** | **10,405** | **12,365** | **99,835** | **608,835** | **0,1364** | **0,095** | **0,2** | **39,66** | **3,1444** |  |
| **Итого за 10 день** |  |  | **69,9** | **49,338** | **268,843** | **1912,304** | **1,0771** | **0,9306** | **26,72** | **778,685** | **15,202** |  |

**Итого за 5 дней (2 неделя)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мп) | | | Минеральные вещества (мп) | |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 6 день | Завтрак | 610 | 14,86 | 18,18 | 53,99 | 451,22 | 0,3495 | 0,411 | 1,27 | 300,279 | 3,0012 |
| Обед | 720 | 17,768 | 30,383 | 97,384 | 711,671 | 0,152 | 0,106 | 16,04 | 120,459 | 3,122 |
| Полдник | 330 | 4,17 | 3,35 | 20,52 | 127,1 | 0,001 | 0,06 | 0,59 | 177,76 | 1,7744 |
| Ужин | 405 | 34,71 | 23,88 | 44,45 | 511,415 | 0,13 | 0,02 | 0,45 | 280,4 | 1,39 |
| **Итого за 6 день** |  | **71,508** | **75,793** | **216,344** | **1801,406** | **0,6325** | **0,597** | **18,35** | **878,898** | **9,2876** |
|  | Завтрак | 450 | 16,75 | 28,88 | 46,48 | 429,245 | 0,0459 | 0,382 | 16,4 | 267,6 | 3,1544 |
|  | Обед | 730 | 37,36 | 17,02 | 96,96 | 650,535 | 0,43 | 0,1 | 26 | 143,1 | 7,83 |
|  | Полдник | 300 | 6,58 | 5,32 | 70,38 | 335,66 | 0,1114 | 0,09 | 0,28 | 29,7 | 3,0344 |
|  | Ужин | 550 | 5,47 | 9,37 | 94,09 | 523,875 | 0,0614 | 0,16 | 0,42 | 146,2 | 2,2444 |
|  | **Итого за 7 день** |  | **66,16** | **60,59** | **307,91** | **1939,315** | **0,6487** | **0,732** | **43,1** | **586,6** | **16,263** |
|  | Завтрак | 610 | 17,996 | 32,24 | 79,11 | 611,72 | 0,4675 | 0,407 | 1,106 | 305,08 | 3,8964 |
|  | Обед | 735 | 28,896 | 31,1025 | 85,2855 | 688,33 | 0,372 | 0,15 | 16,141 | 113,385 | 7,4525 |
|  | Полдник | 300 | 5,42 | 5,7 | 53,02 | 282,36 | 0,028 | 0,13 | 1,1332 | 105,189 | 3,0322 |
|  | Ужин | 400 | 7,8 | 11,96 | 25,1 | 363,76 | 0,124 | 0,28 | 6,82 | 272,352 | 6,8874 |
|  | **Итого за 8 день** |  | **60,112** | **81,0025** | **242,5155** | **1946,17** | **0,9915** | **0,967** | **25,2002** | **796,006** | **21,2685** |
|  | Завтрак | 555 | 12,31 | 15,75 | 48,85 | 456,94 | 0,2164 | 0,288 | 1,1 | 211,54 | 5,2544 |
|  | Обед | 720 | 18,265 | 14,062 | 130,258 | 648,905 | 0,082 | 0,109 | 12,52 | 112,443 | 3,389 |
|  | Полдник | 380 | 10,975 | 17,02 | 72,18 | 482,97 | 0,2114 | 0,23 | 0,71 | 129,27 | 3,4744 |
|  | Ужин | 330 | 21,2 | 13,97 | 65,33 | 389,96 | 0,0014 | 0,02 | 1,2 | 249,4 | 2,6444 |
|  | **Итого за 9 день** |  | **62,75** | **60,802** | **316,618** | **1978,775** | **0,5112** | **0,647** | **15,53** | **702,653** | **14,762** |
|  | Завтрак | 610 | 16,86 | 18,18 | 50,99 | 453,26 | 0,3503 | 0,4086 | 1,27 | 300,039 | 2,9912 |
|  | Обед | 720 | 38,465 | 15,443 | 97,498 | 723,109 | 0,589 | 0,367 | 24,66 | 261,226 | 7,292 |
|  | Полдник | 330 | 4,17 | 3,35 | 20,52 | 127,1 | 0,0014 | 0,06 | 0,59 | 177,76 | 1,7744 |
|  | Ужин | 450 | 10,405 | 12,365 | 99,835 | 608,835 | 0,1364 | 0,095 | 0,2 | 39,66 | 3,1444 |
|  | **Итого за 10 день** |  | **69,9** | **49,338** | **268,843** | **1912,304** | **1,0771** | **0,9306** | **26,72** | **778,685** | **15,202** |
|  | Завтрак | 495 | 14,855 | 18,855 | 39,03 | 400,655 | 0,346 | 0,354 | 0,85 | 144,279 | 2,8212 |
|  | Обед | 710 | 11,774 | 21,012 | 82,254 | 550,163 | 0,766 | 0,189 | 29,716 | 234,683 | 3,1788 |
|  | Полдник | 300 | 4,17 | 3,35 | 20,52 | 475,56 | 0,001 | 0,06 | 0,59 | 177,76 | 1,7744 |
|  | Ужин | 430 | 21,488 | 22,393 | 38,656 | 490,226 | 0,168 | 0,191 | 33,31 | 43,45 | 5,3994 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за 5 Дней** |  | **330,43** | **237,52** | **1352,2305** | **9577,97** | **3,861** | **3,8736** | **128,9002** | **3742,842** | **76,7831** |
|  | **среднесуточная норма** | | **66,086** | **65,50** | **270,44** | **1915,594** | **0,7722** | **0,7747** | **25,78** | **748,56** | **15,35** |

**Итого за 10 дней**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мп) | | | Минеральные вещества (мп) | |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 13 | 16 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | день |  | 71,75 | 64,422 | 316,918 | 2094,575 | 0,8157 | 0,884 | 15,95 | 880,683 | 15,9422 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | день |  | 67,55 | 55,188 | 319,243 | 1849,304 | 0,8041 | 0,8172 | 27,263 | 672,5138 | 14,66 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | день |  | 53,87 | 66,01 | 188,56 | 1955,604 | 1,281 | 0,794 | 64,466 | 600,172 | 13,1738 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | день |  | 67,812 | 53,817 | 207,204 | 1812,17 | 0,7053 | 9,92 | 27,74 | 884,5 | 16,6693 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | день |  | 45,636 | 48,38 | 288,642 | 1784,364 | 0,778 | 0,84 | 11,654 | 443,607 | 12,97 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за 5 Дней** |  | **306,618** | **287,817** | **1320,567** | **9496,017** | **4,38** | **13,25** | **147,073** | **3481,472** | **73,4153** |
|  | **среднесуточная норма** |  | **61,32** | **57,56** | **264,11** | **1899,20** | **0,87** | **2,65** | **29,41** | **696,29** | **14,68** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | день |  | 71,508 | 75,793 | 216,344 | 1801,406 | 0,6325 | 0,597 | 18,35 | 878,898 | 9,2876 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | день |  | 66,16 | 60,59 | 307,91 | 1939,315 | 0,6487 | 0,732 | 43,1 | 586,6 | 16,263 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | день |  | 60,112 | 81,0025 | 242,5155 | 1946,17 | 0,9915 | 0,967 | 25,2002 | 796,006 | 21,2685 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | день |  | 62,75 | 60,802 | 316,618 | 1978,775 | 0,5112 | 0,647 | 15,53 | 702,653 | 14,762 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | день |  | 69,9 | 49,338 | 268,843 | 1912,304 | 1,0771 | 0,9306 | 26,72 | 778,685 | 15,202 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за 5 Дней** |  | **330,43** | **237,52** | **1352,2305** | **9577,97** | **3,861** | **3,8736** | **128,9002** | **3742,842** | **76,7831** |
|  | **среднесуточная норма** |  | **66,086** | **65,50** | **270,44** | **1915,594** | **0,7722** | **0,7747** | **25,78** | **748,56** | **15,35** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ** |  | 637,048 | 525,337 | 2672,79 | 19073,987 | 8,241 | 17,1236 | 275,97 | 7224,314 | 150,19 |
|  | **среднесуточная норма** | | **63,70** | **52,53** | **267,27** | **1907,39** | **0,82** | **1,712** | **27,59** | **722,43** | **15,01** |