



Утверждено»  
Заведущая МБДОУ ЦРР «Кэнчээри»  
З.А. Федорова 2.4. /  
Приказ № 382 от 16 апреля 2021 г.

## ПРИМЕРНОЕ

### 10-ДНЕВНОЕ меню

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

Ытык-Кюельского центра развития ребенка «Кэнчээри»

муниципального района «Таттинский улус» Республика Саха (Якутия)

Категория потребителей: дети в возрасте с 1,5 - 3 лет

Режим работы: 10,5 часовой.

Категория потребителей: дети в возрасте с 1-3 лет. Режим работы: 10,5 часов.

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептур	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Мин. в-ва, мг			Витамины, мг		
				Белки	Жиры	Угл.		Са	Fe	B1	B2	C	
Завтрак 08:25-08:55	Каша овсяная "Геркулес" молочная	20	140	5,7	5,6	24,9	184,8	96,1	1,1	0,14	0,12	0,35	
	Бутерброд с джемом	34	35	1,824	2,86	21	117,09	7,636	0,5	0,036	0,02	0,348	
	Чай с сахаром	2	170	0,051	0,017	7,922	31,739	9,061	0,221	0	0	0,017	
	<b>Итого:</b>			<b>7,575</b>	<b>8,477</b>	<b>53,822</b>	<b>333,63</b>	<b>112,8</b>	<b>1,821</b>	<b>0,176</b>	<b>0,14</b>	<b>0,715</b>	
2 завтрак 10:20-10:30	Сок абрикосовый	7	140	0,7	0	17,78	73,7	28	0,28	0	0	5,6	
	<b>Итого:</b>			<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>17,78</b>	<b>73,7</b>	<b>28</b>	<b>0,28</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5,6</b>	
Обед 12:00-12:30	Салат из капусты и моркови	107	40	0,66	2,836	1,964	36,308	18,624	0,236	0,012	0,016	10,304	
	Суп из овощей и курой	68	150	2,15	4,475	8,325	127,13	31,8	0,975	0,075	0	6,45	
	Пельмени мясные	75	110	10,15	6	20,68	193,56	17,292	0,836	0,099	0,099	0,209	
	Кисель из ягод свежих	12	150	0,075	0,03	19,605	78,9	8,07	0,12	0	0	1,38	
	Хлеб пшеничный	27	20	1,52	0,16	9,84	47	4	0,22	0,022	0	0	
	<b>Итого:</b>			<b>14,555</b>	<b>13,501</b>	<b>60,414</b>	<b>482,89</b>	<b>79,786</b>	<b>2,387</b>	<b>0,208</b>	<b>0,115</b>	<b>18,343</b>	
Полдник 15:30-15:50	Сосиска в тесте	31	60	3	6,78	14,76	139,4	7,8	0,5	0	0,03	0	
	Молоко 2,5% жирности пастеризов	119	140	4,06	3,5	6,72	75,6	168	0,14	0,056	0,21	1,82	
	<b>Итого:</b>			<b>7,06</b>	<b>10,28</b>	<b>21,48</b>	<b>215</b>	<b>175,8</b>	<b>0,64</b>	<b>0,056</b>	<b>0,24</b>	<b>1,82</b>	
	<b>Всего за день:</b>			<b>29,89</b>	<b>32,258</b>	<b>153,5</b>	<b>1105,2</b>	<b>396,38</b>	<b>5,128</b>	<b>0,44</b>	<b>0,495</b>	<b>26,478</b>	
	70% потребности за день:			37,8	42	182,7	1260	840	10,5	0,7	0,91	35	
	80% потребности за день:			43,2	48	208,8	1440	960	12	0,8	1,04	40	
	<b>Суточная потребность:</b>			54	60	261	1800	1200	15	1	1,3	50	
	Процент удовлетворения суточной потребности: 65%			79,074	76,805	84,015	87,716	47,188	48,838	62,857	54,396	75,651	
	Процент удовлетворения суточной потребности: 80%			69,19	67,204	73,513	76,752	41,29	42,733	55	47,596	66,195	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептур	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Мин. в-ва, мг			Витамины, мг		
				Белки	Жиры	Угл.		Са	Fe	B1	B2	C	
													Вит.
Завтрак 08:25- 08:55	Каша молочная из манной крупы	17	150	4,5	6,15	21,975	140,25	94,11	0,3	0,045	0,105	0,165	
	Бутерброд с сыром	36	40	4,204	6,116	12,944	123,56	85,424	0,632	0,044	0,044	0,064	
	Какао с молоком	5	170	3,57	3,077	14,688	100,69	130	0,459	0,051	0,153	1,36	
	<b>Итого:</b>			<b>12,274</b>	<b>15,343</b>	<b>49,607</b>	<b>364,49</b>	<b>309,53</b>	<b>1,391</b>	<b>0,14</b>	<b>0,302</b>	<b>1,589</b>	
2 завтрак 10:20- 10:30	Яблоко	48	160	0,6	0,6	15,6	70,4	25,6	3,52	0	0	16	
	<b>Итого:</b>			<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>15,6</b>	<b>70,4</b>	<b>25,6</b>	<b>3,52</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	
Обед 12:00- 12:30	Салат из свежих помидоров	106	40	0,452	2,476	1,888	31,64	7,032	0,336	0,02	0,012	8,168	
	Борщ с капустой, с картофелем, с мясом	64	150	5,94	4,365	8,235	96	36,75	1,32	0,075	0,09	9,375	
	Каша перловая рассыпчатая	99	40	4,12	7,88	0,6	103	11,6	0,68	0,088	0,06	0	
	Колбаса вареная	90	100	2,8	2,9	17,9	111,3	38,8	0,8	0	0	0,5	
	Компот яблочный	10	20	1,52	0,16	9,84	47	4	0,22	0,022	0	0	
Хлеб пшеничный «С» витаминизация	Хлеб пшеничный	27	150	0,12	0,12	17,91	73,2	10,86	0,705	0	0	1,29	
	<b>Итого:</b>			<b>14,952</b>	<b>17,901</b>	<b>56,373</b>	<b>462,14</b>	<b>109,04</b>	<b>4,061</b>	<b>0,205</b>	<b>0,162</b>	<b>19,333</b>	
	Пирог сладкий	44	50	3,09	1,61	27,66	137,5	9,75	0,695	0,055	0,035	0,04	
Полдник 15:30- 15:50	Йогурт	118	150	4,1	1,5	5,9	57	124	0,1	0,03	0,15	0,6	
	<b>Итого:</b>			<b>7,19</b>	<b>3,11</b>	<b>33,56</b>	<b>194,5</b>	<b>133,75</b>	<b>0,795</b>	<b>0,085</b>	<b>0,185</b>	<b>0,64</b>	
	<b>Всего за день:</b>			<b>35,016</b>	<b>36,954</b>	<b>155,14</b>	<b>1091,5</b>	<b>577,93</b>	<b>9,767</b>	<b>0,43</b>	<b>0,649</b>	<b>37,562</b>	
	<b>70% потребности за день:</b>			<b>37,8</b>	<b>42</b>	<b>182,7</b>	<b>1260</b>	<b>840</b>	<b>10,5</b>	<b>0,7</b>	<b>0,91</b>	<b>35</b>	
	<b>80% потребности за день:</b>			<b>43,2</b>	<b>48</b>	<b>208,8</b>	<b>1440</b>	<b>960</b>	<b>12</b>	<b>0,8</b>	<b>1,04</b>	<b>40</b>	
	<b>Суточная потребность:</b>			<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>1200</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>1,3</b>	<b>50</b>	
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности: 65%</b>			<b>92,635</b>	<b>87,986</b>	<b>84,915</b>	<b>86,63</b>	<b>68,801</b>	<b>93,019</b>	<b>61,429</b>	<b>71,319</b>	<b>107,32</b>	
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности: 80%</b>			<b>81,056</b>	<b>76,988</b>	<b>74,301</b>	<b>75,801</b>	<b>60,201</b>	<b>81,392</b>	<b>53,75</b>	<b>62,404</b>	<b>93,905</b>	

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептур	Выход блюд	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Мин. в-ва,			Витамины, мг			
				Белки	Жиры	Угл.	Са		Fe	В1	В2	С			
Завтрак 08:25- 08:55	Каша рисовая молочная	18	150	3,75	6,15	22,725	91,515	0,3	0,045	0,105	0,165				
	Чай с сахаром	2	170	0,051	0,017	7,922	9,061	0,221	0	0	0,017				
	Бутерброд с маслом	35	40	2,7	5,9	16,2	8,2	0,3	0	0	0				
	<b>Итого:</b>			<b>6,501</b>	<b>12,067</b>	<b>46,847</b>	<b>108,78</b>	<b>0,821</b>	<b>0,045</b>	<b>0,105</b>	<b>0,182</b>				
2 завтрак 10:20- 10:30	Сок яблочный	6	150	0,75	0	15,15	64,005	2,1	0,015	0,015	3				
	<b>Итого:</b>			<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64,005</b>	<b>2,1</b>	<b>0,015</b>	<b>0,015</b>	<b>3</b>				
Обед 12:00- 12:30	Огурец соленый, консервированный	115	35	0,28	0,035	0,595	4,55	8,05	0,007	0,007	1,75				
	Суп мясной с картош и макаронами	61	150	5,25	4,5	16,087	126,2	18,2	0,06	0	4,5				
	Рыба запеченная	85	40	5,4	2,98	3,8	64	23,2	0,028	0,048	0,32				
	Шоре картофельное	96	100	1,8	2,88	12,26	82,35	22,18	0,08	0,06	10,89				
	Компот из консервов плодов	9	150	0,36	0,135	24,33	100,05	11,985	0	0,015	1,485				
	Хлеб пшеничный	27	35	2,8	0,35	17,185	83,3	8,05	0,056	0,021	0				
	«С» витаминизация														
Полдник 15:30- 15:50	<b>Итого:</b>			<b>15,89</b>	<b>10,88</b>	<b>74,257</b>	<b>460,45</b>	<b>91,665</b>	<b>0,231</b>	<b>0,151</b>	<b>18,945</b>				
	Лепешки сметанные	40	50	2,5	5,11	16,165	132,34	12,135	0,04	0,03	0,005				
	Кефир 2,5% жирности	123	150	4,35	3,75	6	75	180	0,06	0,255	1,05				
	<b>Итого:</b>			<b>6,85</b>	<b>8,86</b>	<b>22,165</b>	<b>207,34</b>	<b>192,14</b>	<b>0,57</b>	<b>0,1</b>	<b>0,285</b>				
<b>Всего за день:</b>				<b>29,991</b>	<b>31,807</b>	<b>158,42</b>	<b>1040</b>	<b>403,08</b>	<b>0,391</b>	<b>0,556</b>	<b>23,182</b>				
70% потребности за день:				37,8	42	182,7	1260	840	0,7	0,91	35				
80% потребности за день:				43,2	48	208,8	1440	960	0,8	1,04	40				
Суточная потребность:				54	60	261	1800	1200	1	1,3	50				
Процент удовлетворения суточной потребности: 65%				79,341	75,731	86,71	82,538	47,985	55,857	61,099	66,234				
Процент удовлетворения суточной потребности: 80%				69,424	66,265	75,871	72,221	41,987	48,875	53,462	57,955				

4 день

Присм инци	Наименование блюда	№ реце птур ы	Вых од блюда	Пищевые вещества			Энерге тическ ценнос ть	Мин. в-ва, мг			Витамины, мг		
				Белки	Жиры	Угл.		Са	Fe	B1	B2	C	
Завтрак 08:25-	Каша кукурузная молочная	24	150	5,145	5,29	6,24	227,19	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	27	20	1,52	0,16	9,84	47	4	0,22	0,022	0	0	0
08:55	Шоколадная паста	59	10	0,59	3,12	13,95	54,2	17,4	0,13	0	0	0	0
	Чай с сахаром	2	170	0,051	0,017	7,922	31,739	9,061	0,221	0	0	0	0,017
2 завтрак 10:20-	<b>Итого:</b>			<b>7,306</b>	<b>8,587</b>	<b>37,952</b>	<b>360,13</b>	<b>30,461</b>	<b>0,571</b>	<b>0,022</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,017</b>
	Груша	51	150	0,6	0,45	15,45	69	28,5	3,45	0	0	0	7,5
10:30	<b>Итого:</b>			<b>0,6</b>	<b>0,45</b>	<b>15,45</b>	<b>69</b>	<b>28,5</b>	<b>3,45</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7,5</b>
	Салат из свежих огурцов	105	40	0,304	2,436	0,952	26,92	8,74	0,228	0,012	0,016	3,8	0
Обед 12:00-	Щи из капусты с курой	69	150	3,15	4,4	6,825	84,9	44,4	0,825	0	0	10,125	0
	Жаркое по-домашнему	73	130	6,9	6	12,6	158,4	18,9	1,5	0,1	0,09	2,6	0
12:30	Компот из сухофруктов	8	150	0,33	0,015	20,82	84,75	23,865	0,93	0	0	0,3	0
	Хлеб пшеничный	27	20	1,52	0,16	9,84	47	4	0,22	0,022	0	0	0
Полдник 15:30-	«С» витаминизация												
	<b>Итого:</b>			<b>12,204</b>	<b>13,011</b>	<b>51,037</b>	<b>401,97</b>	<b>99,905</b>	<b>3,703</b>	<b>0,134</b>	<b>0,106</b>	<b>16,825</b>	<b>0,8</b>
15:50	Рогалики	41	60	3,126	4,5	43,06	125,67	30,1	0,78	0,08	0,08	0,8	0
	Молоко 2,5% жирности пастеризов	119	170	4,9	4,2	8,16	91,8	204	0,17	0	0,2	2,21	0
	<b>Итого:</b>			<b>8,026</b>	<b>8,7</b>	<b>51,22</b>	<b>217,47</b>	<b>234,1</b>	<b>0,95</b>	<b>0,08</b>	<b>0,28</b>	<b>3,01</b>	<b>0,352</b>
	<b>Всего за день:</b>			<b>28,136</b>	<b>30,748</b>	<b>155,66</b>	<b>1048,6</b>	<b>392,97</b>	<b>8,674</b>	<b>0,236</b>	<b>0,386</b>	<b>27,352</b>	<b>35</b>
	70% потребности за день:			37,8	42	182,7	1260	840	10,5	0,7	0,91	35	40
	80% потребности за день:			43,2	48	208,8	1440	960	12	0,8	1,04	40	50
	Суточная потребность:			54	60	261	1800	1200	15	1	1,3	50	
	Процент удовлетворения суточной потребности: 65%			74,434	73,21	85,199	83,22	46,782	82,61	33,714	42,418	78,149	
	Процент удовлетворения суточной потребности: 80%			65,13	64,058	74,549	72,817	40,934	72,283	29,5	37,115	68,38	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептур	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Мин. в-ва, мг			Витамины, мг		
				Белки	Жиры	Угл.		Са	Fe	В1	В2	С	
Завтрак 08:25-08:55	Каша гречневая жидкая	19	150	5,235	7,235	18,75	170,79	138,36	1,125	0,075	0,165	0,675	
	Бутерброд с маслом	35	30	1,9	5,8	11,9	91,7	6,2	0,2	0	0	0	
	Какао с молоком	5	170	3,57	3,077	14,688	100,69	130	0,459	0,051	0,153	1,36	
	<b>Итого:</b>			<b>10,705</b>	<b>16,112</b>	<b>45,338</b>	<b>363,17</b>	<b>274,56</b>	<b>1,784</b>	<b>0,126</b>	<b>0,318</b>	<b>2,035</b>	
2 завтрак 10:20-10:30	Сок яблочный	6	170	0,8	0	17,17	72,5	11,9	2,3	0	0	3,4	
	<b>Итого:</b>			<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>17,17</b>	<b>72,5</b>	<b>11,9</b>	<b>2,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,4</b>	
Обед 12:00-12:30	Салат из картофеля с морской капустой	112	40	0,504	2,824	3,436	41,1	9,9995	1,513	0,0206	0,0169	4,9392	
	Суп молочный	70	150	4,53	4,2	13,68	100,7	123,56	0,405	0,06	0,165	0,69	
	Котлеты мясные	77	40	4,8	4,4	4,2	85,3	32,7	0,4	0	0	0,1	
	Вермишель с маслом	93	100	3,9	3,1	20,8	123,2	4,2	0,5	0	0	0	
	Компот из изюма	11	150	0,345	0	29,9	130,75	19,125	1,125	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	27	20	1,52	0,16	9,84	47	4	0,22	0,022	0	0	
	<b>«С» витаминизация</b>												
	<b>Итого:</b>			<b>15,599</b>	<b>14,684</b>	<b>81,856</b>	<b>528,05</b>	<b>193,58</b>	<b>4,163</b>	<b>0,1026</b>	<b>0,1819</b>	<b>5,7292</b>	
Полдник 15:30-15:50	Пирожки печеные мясные	28	70	7,8	6,2	19,4	171,8	13,7	0,8	0	0	0,14	
	Суorat	122	130	2,7	1,3	3,3	48,5	104	0	0	0	0,7	
	<b>Итого:</b>			<b>10,5</b>	<b>7,5</b>	<b>22,7</b>	<b>220,3</b>	<b>117,7</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,84</b>	
	<b>Всего за день:</b>			<b>37,604</b>	<b>38,296</b>	<b>167,06</b>	<b>1184</b>	<b>597,74</b>	<b>9,047</b>	<b>0,2286</b>	<b>0,4999</b>	<b>12,004</b>	
	<b>75% потребности за день:</b>			<b>40,5</b>	<b>45</b>	<b>195,75</b>	<b>1350</b>	<b>900</b>	<b>11,25</b>	<b>0,75</b>	<b>0,975</b>	<b>37,5</b>	
	<b>80% потребности за день:</b>			<b>43,2</b>	<b>48</b>	<b>208,8</b>	<b>1440</b>	<b>960</b>	<b>12</b>	<b>0,8</b>	<b>1,04</b>	<b>40</b>	
	<b>Суточная потребность:</b>			<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>1200</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>1,3</b>	<b>50</b>	
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности: 65%</b>			<b>92,849</b>	<b>85,102</b>	<b>85,346</b>	<b>87,705</b>	<b>66,415</b>	<b>80,418</b>	<b>30,48</b>	<b>51,272</b>	<b>32,011</b>	
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности: 80%</b>			<b>87,046</b>	<b>79,783</b>	<b>80,011</b>	<b>82,224</b>	<b>62,264</b>	<b>75,392</b>	<b>28,575</b>	<b>48,067</b>	<b>30,011</b>	

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	№ реце-птур	Вых од блюд	Пищевые вещества			Энерге тическ ценнос	Мин. в-ва, мг			Витамины, мг		
				Белки	Жиры	Угл.		Са	Fe	B1	B2	C	
Завтрак 08:25-08:55	Каша молочная "Дружба"	22	150	4,65	5,45	24,3	174	92,2	0,585	0,07	0,1	0,15	
	Бутерброд с джемом	34	40	1,824	2,86	21,004	117,09	7,636	0,5	0,036	0,02	0,348	
	Чай с сахаром	2	170	0,051	0,017	7,922	31,739	9,061	0,221	0	0	0,017	
	<b>Итого:</b>			<b>6,525</b>	<b>8,327</b>	<b>53,226</b>	<b>322,83</b>	<b>108,9</b>	<b>1,306</b>	<b>0,106</b>	<b>0,12</b>	<b>0,365</b>	
2 завтрак 10:20-10:30	Сок абрикосовый	7	130	0,6	0	16,5	68,4	26	0,26	0	0	5,2	
	<b>Итого:</b>			<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>16,5</b>	<b>68,4</b>	<b>26</b>	<b>0,26</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5,2</b>	
Обед 12:00-12:30	Салат картофельный с зеленым горошком	111	40	1,268	4	3,732	56,668	6,388	0,312	0,032	0,032	1,28	
	Суп картофельный с пельменями	63	150	2,76	2,385	10,665	75,15	17,655	0,765	0,075	0,06	5,73	
	Сосиски отварные	91	50	5,5	9,95	0,2	130	17,5	0,9	0,1	0,08	0	
	Овощное рагу	101	100	2,2	4,4	8,7	85,7	29,4	0,7	0,3	0	7,3	
	Компот яблочный	10	150	0,12	0,12	17,91	73,2	10,86	0,705	0	0	1,29	
	Хлеб пшеничный	27	20	1,52	0,16	9,84	47	4	0,22	0,022	0	0	
	«С» витаминизация												
	<b>Итого:</b>			<b>13,368</b>	<b>21,015</b>	<b>51,047</b>	<b>467,72</b>	<b>85,803</b>	<b>3,602</b>	<b>0,529</b>	<b>0,172</b>	<b>15,6</b>	
Полдник 15:30-15:50	Расстегай	33	60	8,2	5,1	18,7	132,2	13,1	1	0,1	0,1	0,4	
	Молоко 2,5% жирности пастеризов	119	150	4,3	3,7	7,2	81	180	0,1	0	0,2	1,9	
	<b>Итого:</b>			<b>12,5</b>	<b>8,8</b>	<b>25,9</b>	<b>213,2</b>	<b>193,1</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>2,3</b>	
	<b>Всего за день:</b>			<b>32,993</b>	<b>38,142</b>	<b>146,67</b>	<b>1072,1</b>	<b>413,8</b>	<b>6,268</b>	<b>0,735</b>	<b>0,592</b>	<b>23,465</b>	
	<b>70% потребности за день:</b>			<b>37,8</b>	<b>42</b>	<b>182,7</b>	<b>1260</b>	<b>840</b>	<b>10,5</b>	<b>0,7</b>	<b>0,91</b>	<b>35</b>	
	<b>80% потребности за день:</b>			<b>43,2</b>	<b>48</b>	<b>208,8</b>	<b>1440</b>	<b>960</b>	<b>12</b>	<b>0,8</b>	<b>1,04</b>	<b>40</b>	
	<b>Суточная потребность:</b>			<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>1200</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>1,3</b>	<b>50</b>	
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности: 65%</b>			<b>87,283</b>	<b>90,814</b>	<b>80,281</b>	<b>85,091</b>	<b>49,262</b>	<b>59,695</b>	<b>105</b>	<b>65,055</b>	<b>67,043</b>	
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности: 80%</b>			<b>76,373</b>	<b>79,463</b>	<b>70,246</b>	<b>74,455</b>	<b>43,104</b>	<b>52,233</b>	<b>91,875</b>	<b>56,923</b>	<b>58,663</b>	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептур	Выход блюд	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Мин. в-ва, мг			Витамины, мг		
				Белки	Жиры	Угл.	Са		Fe	B1	B2	C		
													0,6	0,6
Завтрак 08:25-08:55	Саламат	16	150	4,425	5,025	11,775	86,1	0,3	0	0	0,375			
	Яйцо отварное	15	40	2,7	5,9	16,2	8,2	0,3	0	0	0			
	Бутерброд с маслом	35	20	2,54	2,3	0,14	11	0,5	0,016	0,09	0			
	Чай с сахаром	2	170	0,051	0,017	7,922	9,061	0,221	0	0	0,017			
	<b>Итого:</b>				<b>9,716</b>	<b>13,242</b>	<b>36,037</b>	<b>114,36</b>	<b>1,321</b>	<b>0,016</b>	<b>0,09</b>	<b>0,392</b>		
2 завтрак 10:20-10:30	Яблоки	48	150	0,6	0,6	14,7	24	3,3	0	0	15			
	<b>Итого:</b>			<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>24</b>	<b>3,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15</b>			
Обед 12:00-12:30	Салат морковный	108	40	0,484	2,836	3,876	18,996	0,264	0,024	0,028	1,304			
	Суп гороховый на мясном бульоне	71	150	3,075	3,21	9,675	30,165	1,08	0,09	0,045	3,495			
	Печень по-строгановски	86	40	5,7	2,3	1,4	11,2	1,8	0	0,4	0,2			
	Каша рисовая рассыпчатая	97	100	2,27	2,93	21,33	30,91	0,68	0,03	0,03	0,57			
	Компот из консервов плодов	9	150	0,36	0,135	24,33	11,985	1,095	0	0,015	1,485			
	Хлеб пшеничный	27	20	1,52	0,16	9,84	4	0,22	0,022	0	0			
	«С» витаминизация													
Полдник 15:30-	<b>Итого:</b>			<b>13,409</b>	<b>11,571</b>	<b>70,451</b>	<b>107,26</b>	<b>5,139</b>	<b>0,166</b>	<b>0,518</b>	<b>7,054</b>			
	Булочки домашние	42	50	3,64	3	26,11	30,2	0,73	0,08	0,06	0,13			
	Йогурт	118	150	4,1	1,5	5,9	124	0,1	0,03	0,15	0,6			
	<b>Итого:</b>			<b>7,74</b>	<b>4,5</b>	<b>32,01</b>	<b>154,2</b>	<b>0,83</b>	<b>0,11</b>	<b>0,21</b>	<b>0,73</b>			
	<b>Всего за день:</b>			<b>31,465</b>	<b>29,913</b>	<b>153,2</b>	<b>399,82</b>	<b>10,59</b>	<b>0,292</b>	<b>0,818</b>	<b>23,176</b>			
	<b>70% потребности за день:</b>			<b>37,8</b>	<b>42</b>	<b>182,7</b>	<b>840</b>	<b>10,5</b>	<b>0,7</b>	<b>0,91</b>	<b>35</b>			
	<b>80% потребности за день:</b>			<b>43,2</b>	<b>48</b>	<b>208,8</b>	<b>960</b>	<b>12</b>	<b>0,8</b>	<b>1,04</b>	<b>40</b>			
	<b>Суточная потребность:</b>			<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1200</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>1,3</b>	<b>50</b>			
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности: 65%</b>			<b>83,241</b>	<b>71,221</b>	<b>83,852</b>	<b>47,597</b>	<b>100,86</b>	<b>41,714</b>	<b>89,89</b>	<b>66,217</b>			
<b>Процент удовлетворения суточной потребности: 80%</b>			<b>72,836</b>	<b>62,319</b>	<b>73,371</b>	<b>69,38</b>	<b>88,25</b>	<b>36,5</b>	<b>78,654</b>	<b>57,94</b>				



8 день

Приним пищи	Наименование блюда	№ порции	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Мин. в-ва, мг			Витамины, мг		
				Белки	Жиры	Угл.		Са	Fe	B1	B2	C	
													Мин.
Завтрак 08:25-08:55	Каша пшенная молочная жидкая	21	140	5,1	6,3	23,5	171,5	87,7	0,7	0,1	0	0,1	
	Бутерброд с сыром	36	40	4,204	5,116	12,944	123,56	85,424	0,632	0,044	0,044	0,064	
	Чай с сахаром	2	170	0,051	0,017	7,922	31,739	9,061	0,221	0	0	0,017	
	<b>Итого:</b>			<b>9,355</b>	<b>11,433</b>	<b>44,366</b>	<b>326,8</b>	<b>182,19</b>	<b>1,553</b>	<b>0,144</b>	<b>0,044</b>	<b>0,181</b>	
2 завтрак 10:20-10:30	Мандарин	50	190	0,3	1,5	14,2	72,2	0,1	66,5	0,1	0	72,2	
	<b>Итого:</b>			<b>0,3</b>	<b>1,5</b>	<b>14,2</b>	<b>72,2</b>	<b>0,1</b>	<b>66,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>72,2</b>	
Обед 12:00-12:30	Салат свекольный с чесноком, с раст. маслом	110	40	0,664	2,836	3,4	41,412	14,636	0,612	0,008	0,016	1,924	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	62	150	4,9	3,1	9,2	125	17,4	0,8	0	0	6,7	
	Капуста тушеная с мясом	74	130	6,8	6	12	169	45,37	1,8	0	0	15,1	
	Морс брусничный	14	150	0,09	0,06	16,35	62,1	5,55	0,105	0	0,003	0,75	
	Хлеб пшеничный	27	35	2,8	0,35	17,185	83,3	8,05	0,7	0,056	0,021	0	
	«С» витаминизация												
	<b>Итого:</b>			<b>15,254</b>	<b>12,346</b>	<b>58,135</b>	<b>480,81</b>	<b>91,006</b>	<b>4,017</b>	<b>0,064</b>	<b>0,04</b>	<b>24,474</b>	
Полдник 15:30-15:50	Плюшки	43	60	3,398	3,132	31	107,66	12,684	0,462	0,042	0,024	0,006	
	Творог со сливками	121	40	4,352	7,648	1,064	70,504	50,14	0,1713	0,0156	0,0946	0,0865	
	Сок натуральный	6	100	0,5	0	10,1	42,67	7	1,4	0,01	0,01	2	
	<b>Итого:</b>			<b>8,25</b>	<b>10,78</b>	<b>42,164</b>	<b>220,84</b>	<b>69,824</b>	<b>2,0333</b>	<b>0,0676</b>	<b>0,1286</b>	<b>2,0925</b>	
	<b>Всего за день:</b>			<b>33,159</b>	<b>36,059</b>	<b>158,87</b>	<b>1100,6</b>	<b>343,12</b>	<b>74,103</b>	<b>0,3756</b>	<b>0,2126</b>	<b>98,948</b>	
	70% потребности за день:			37,8	42	182,7	1260	840	10,5	0,7	0,91	35	
	80% потребности за день:			43,2	48	208,8	1440	960	12	0,8	1,04	40	
	Суточная потребность:			54	60	261	1800	1200	15	1	1,3	50	
	Процент удовлетворения суточной потребности: 65%			87,722	85,855	86,954	87,353	40,847	705,75	53,657	23,363	282,71	
	Процент удовлетворения суточной потребности: 80%			76,757	75,123	76,085	76,434	35,741	617,53	46,95	20,442	247,37	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептур	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Мин. в-ва, мг			Витамины, мг		
				Белки	Жиры	Угл.		Са	Fe	B1	B2	C	
													Вит. В-ва, мг
Завтрак 08:25-08:55	Каша ячневая молочная	25	150	5,28	4,7	27,6	167,2	110,16	0,675	0,105	0,12	0,375	
	Бутерброд с маслом	35	40	2,7	5,9	16,2	115,2	8,2	0,3	0	0	0	
	Кофейный напиток с молоком	4	160	2,496	2,128	11,344	74,344	100,5	0,112	0,032	0,112	1,04	
	<b>Итого:</b>			<b>10,476</b>	<b>12,728</b>	<b>55,144</b>	<b>356,74</b>	<b>218,86</b>	<b>1,087</b>	<b>0,137</b>	<b>0,232</b>	<b>1,415</b>	
2 завтрак 10:20-10:30	Сок яблочный	6	160	0,8	0	16,16	68,2	11,2	2,2	0	0	3,2	
	<b>Итого:</b>			<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>16,16</b>	<b>68,2</b>	<b>11,2</b>	<b>2,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,2</b>	
Обед 12:00-12:30	Винегрет овощной	109	40	0,54	2,464	3,076	36,64	13,42	0,352	0,02	0,02	5,3	
	Суп рыбный из консервов	65	150	4,41	5,04	5,59	124,35	27,18	0,765	0,06	0,09	5,46	
	Тефтели из говядины	76	50	3,39	3,765	4,29	64,585	10,75	0,31	0,02	0,035	0,19	
	Каша гречневая рассыпчатая	98	100	5,7	4,8	27,4	130,3	9,4	3	0,1	0	0	
	Кисель из концентрата	13	150	0	0	7,5	89,25	0,15	0,015	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	27	20	1,52	0,16	9,84	47	4	0,22	0,022	0	0	
	«С» витаминизация												
Полдник 15:30-15:50	<b>Итого:</b>			<b>15,56</b>	<b>16,229</b>	<b>57,696</b>	<b>492,13</b>	<b>64,9</b>	<b>4,662</b>	<b>0,222</b>	<b>0,145</b>	<b>10,95</b>	
	Пряники домашние	47	40	2,588	3,28	27,324	109	6,84	0,488	0,036	0,032	0,004	
	Молоко 2,5% жирности пастеризов	119	170	4,9	4,2	8,16	91,8	204	0,17	0	0,2	2,21	
	<b>Итого:</b>			<b>7,488</b>	<b>7,48</b>	<b>35,484</b>	<b>200,8</b>	<b>210,84</b>	<b>0,658</b>	<b>0,036</b>	<b>0,232</b>	<b>2,214</b>	
	<b>Всего за день:</b>			<b>34,324</b>	<b>36,437</b>	<b>164,48</b>	<b>1117,9</b>	<b>505,8</b>	<b>8,607</b>	<b>0,395</b>	<b>0,609</b>	<b>17,779</b>	
	70% потребности за день:			37,8	42	182,7	1260	840	10,5	0,7	0,91	35	
	80% потребности за день:			43,2	48	208,8	1440	960	12	0,8	1,04	40	
	<b>Суточная потребность:</b>			<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>1200</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>1,3</b>	<b>50</b>	
	Процент удовлетворения суточной потребности: 65%			90,804	86,755	90,03	88,72	60,214	81,971	56,429	66,923	50,797	
	Процент удовлетворения суточной потребности: 80%			79,454	75,91	78,776	77,63	52,688	71,725	49,375	58,558	44,448	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептур	Вых од блю	Пищевые вещества			Энерге тическ ценнос	Мин. в-ва, мг			Витамины, мг		
				Белки	Жиры	Угл.		Са	Fe	B1	B2	C	
													Итого:
Завтрак 08:25-08:55	Завтрак зерновой с молоком	26	150	5,49	4,65	24,24	170,2	175,2	3,48	0,42	0,6	0,72	
	Бутерброд с джемом	34	40	1,824	2,86	21,004	117,09	7,636	0,5	0,036	0,02	0,348	
	Чай с лимоном	3	170	0,119	0,017	9,639	38,726	12,087	0,306	0	0	2,669	
	<b>Итого:</b>			<b>7,433</b>	<b>7,527</b>	<b>54,883</b>	<b>326,02</b>	<b>194,92</b>	<b>4,286</b>	<b>0,456</b>	<b>0,62</b>	<b>3,737</b>	
2 завтрак 10:20-10:30	Бананы	49	70	1	0,3	14,7	66,5	5,6	0,4	0	0	7	
	<b>Итого:</b>			<b>1</b>	<b>0,3</b>	<b>14,7</b>	<b>66,5</b>	<b>5,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	
Обед 12:00-12:30	Салат овощной	104	40	0,392	2,852	1,52	37,72	7,28	0,3	0,02	0,016	5,68	
	Рассольник с говядиной	66	150	3,135	5,32	6,675	88,635	23,85	0,885	0,067	0	3,27	
	Гуляш из говядины	72	50	6,445	5,095	1,64	78,125	11,625	0,495	0,015	0,045	0,345	
	Макаронные изделия отварные с маслом	92	100	3,66	4,235	17,58	110,32	3,23	0,74	0,04	0,02	0	
	Компот из кураги сушеной	8	150	0,33	0,015	20,82	84,75	23,865	0,93	0	0	0,3	
	Хлеб пшеничный	27	20	1,52	0,16	9,84	47	4	0,22	0,022	0	0	
	«С» витаминизация												
	<b>Итого:</b>			<b>15,482</b>	<b>17,677</b>	<b>58,075</b>	<b>446,55</b>	<b>73,85</b>	<b>3,57</b>	<b>0,164</b>	<b>0,081</b>	<b>9,595</b>	
Полдник 15:30-15:50	Пирожки печеные с картошкой	29	70	3,38	4,68	17,16	130,4	21,4	1,42	0,27	0,12	0,1	
	Кефир 2,5% жирности	123	150	4,35	3,75	6	75	180	0,15	0,06	0,255	1,05	
	<b>Итого:</b>			<b>7,73</b>	<b>8,43</b>	<b>23,16</b>	<b>205,4</b>	<b>201,4</b>	<b>1,57</b>	<b>0,33</b>	<b>0,375</b>	<b>1,15</b>	
	<b>Всего за день:</b>			<b>31,645</b>	<b>33,934</b>	<b>150,82</b>	<b>1044,5</b>	<b>475,77</b>	<b>9,826</b>	<b>0,95</b>	<b>1,076</b>	<b>21,482</b>	
	<b>70% потребности за день:</b>			<b>37,8</b>	<b>42</b>	<b>182,7</b>	<b>1260</b>	<b>840</b>	<b>10,5</b>	<b>0,7</b>	<b>0,91</b>	<b>35</b>	
	<b>80% потребности за день:</b>			<b>43,2</b>	<b>48</b>	<b>208,8</b>	<b>1440</b>	<b>960</b>	<b>12</b>	<b>0,8</b>	<b>1,04</b>	<b>40</b>	
	<b>Суточная потребность:</b>			<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>1200</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>1,3</b>	<b>50</b>	
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности: 65%</b>			<b>83,717</b>	<b>80,795</b>	<b>82,55</b>	<b>82,894</b>	<b>56,64</b>	<b>93,581</b>	<b>135,71</b>	<b>118,24</b>	<b>61,377</b>	
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности: 80%</b>			<b>73,252</b>	<b>70,696</b>	<b>72,231</b>	<b>72,533</b>	<b>49,56</b>	<b>81,883</b>	<b>118,75</b>	<b>103,46</b>	<b>53,705</b>	