



**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 3 -7 лет
Режим работы: 10,5 часовой.

Категория потребителей: дети в возрасте с 3-7 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	160	6,5	6,4	28,4	211,2	109,8	1,3	0,16	0,14	0,4	
	Бутерброд с джемом	34	40	1,824	2,86	21,004	117,092	7,636	0,5	0,036	0,02	0,348	
	Чай с сахаром	2	200	0,06	0,02	9,32	37,34	10,66	0,26	0	0	0,02	
	Итого:				8,384	9,28	58,724	365,632	128,1	2,06	0,196	0,16	0,768
2 завтрак 10:20-10:30	Сок абрикосовый	7	170	0,85	0	21,59	89,5	34	0,34	0	0	6,8	
	Итого:			0,85	0	21,59	89,5	34	0,34	0	0	6,8	
Обед 12:00-12:30	Салат из капусты и моркови	107	60	0,99	4,254	2,946	54,462	27,936	0,354	0,018	0,024	15,456	
	Суп из овощей и курой	68	200	4,2	6,3	11,1	159,5	42,4	1,3	0,1	0	8,6	
	Пельмени мясные	75	130	12	7	24,44	205,114	20,436	0,988	0,117	0,117	0,247	
	Кисель из ягод свежих	12	180	0,09	0,036	23,526	94,68	9,684	0,144	0	0	1,656	
	Хлеб пшеничный	27	35	2,8	0,35	17,185	83,3	8,05	0,7	0,056	0,021	0	
	«С» витаминизация												
Полдник 15:30-15:50	Итого:			20,08	17,94	79,197	597,056	108,51	3,486	0,291	0,162	25,959	
	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	200	5,8	5	9,6	108	225,97	1,8	0,07	0	2,69	
	Итого:			8,8	11,78	24,36	247,4	233,77	2,3	0,07	0,03	2,69	
	Всего за день:				38,114	39	183,871	1299,59	504,37	8,186	0,557	0,352	36,217
	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			100,831	92,8571	100,641	103,142	60,044	77,96	79,57	38,68	103,48	
	Процент удовлетворения суточной			88,2269	81,25	88,0608	90,2492	52,539	68,22	69,63	33,85	90,543	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Мин. в-ва, мг			Витамины, мг		
				Белки	Жиры	Угл.		Са	Fe	B1	B2	C	
													Вит. А
Завтрак 08:25-08:55	Каша молочная из манной крупы	17	180	5,4	7,38	26,37	193,5	112,93	0,36	0,054	0,126	0,198	
	Бутерброд с сыром	36	40	4,204	6,116	12,944	123,556	85,424	0,632	0,044	0,044	0,064	
	Какао с молоком	5	200	4,2	3,62	17,28	118,66	152,94	0,54	0,06	0,18	1,6	
	Итого:			13,804	17,116	56,594	435,716	351,3	1,532	0,158	0,35	1,862	
2 завтрак 10:20-10:30	Яблоки	48	190	0,7	0,7	18,6	83,6	30,4	4,18	0	0	19	
	Итого:			0,7	0,7	18,6	83,6	30,4	4,18	0	0	19	
Обед 12:00-12:30	Салат из свежих помидоров	106	60	0,678	3,714	2,832	47,46	10,548	0,504	0,03	0,018	12,252	
	Борщ с капустой, с картофелем, с мясом	64	200	7,92	5,82	10,98	128	49	1,76	0,1	0,12	12,5	
	Каша перловая рассыпчатая	99	100	2,8	2,9	17,9	111,3	38,8	0,8	0	0	0,5	
	Колбаса вареная	90	60	7,68	13,32	0,9	154,5	17,4	1,02	0,132	0,09	0	
	Компот яблочный	10	180	0,144	0,144	21,492	87,84	13,032	0,846	0	0	1,548	
	Хлеб пшеничный	27	20	1,52	0,16	9,84	47	4	0,22	0,022	0	0	
	«С» витаминизация												
	Итого:			20,742	26,058	63,944	576,1	132,78	5,15	0,284	0,228	26,8	
Полдник 15:30-15:50	Пирог сладкий	44	70	4,326	2,254	38,724	165,5	13,65	0,973	0,077	0,049	0,056	
	Йогурт	118	180	7,38	2,7	10,62	102,6	223,2	0,18	0,054	0,27	1,08	
	Итого:			11,706	4,954	49,344	268,1	236,85	1,153	0,131	0,319	1,136	
	Всего за день:			46,952	48,828	188,482	1363,52	751,33	12,02	0,573	0,897	48,798	
	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			124,212	116,257	103,165	108,216	89,444	114,4	81,86	98,57	139,42	
	Процент удовлетворения суточной			108,685	101,725	90,2692	94,6886	78,263	100,1	71,63	86,25	122	

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Мин. в-ва,			Витамины, мг		
				Белки	Жиры	Угл.		Са	Fe	B1	B2	C	
Завтрак 08:25-08:55	Каша рисовая молочная	18	180	4,5	7,38	27,27	193,5	109,82	0,36	0,054	0,126	0,198	
	Чай с сахаром	2	200	0,06	0,02	9,32	37,34	10,66	0,26	0	0	0,02	
2 завтрак 10:20-10:30	Бутерброд с маслом	35	40	2,7	5,9	16,2	115,2	8,2	0,3	0	0	0	
	Итого:			7,26	13,3	52,79	346,04	128,68	0,92	0,054	0,126	0,218	
Обед 12:00-12:30	Сок яблочный	6	190	0,9	0	19,1	81	13,3	2,6	0	0	3,8	
	Итого:			0,9	0	19,1	81	13,3	2,6	0	0	3,8	
	Огурец соленый, консервированный	115	35	0,28	0,035	0,595	4,55	8,05	0,21	0,007	0,007	1,75	
	Суп мясной с картош и макаронами	61	200	7	6	21,45	153,27	24,27	1,54	0,09	0	6	
	Рыба запеченная	85	70	9,534	5,215	6,811	107	40,6	0,644	0,049	0,084	0,56	
	Пюре картофельное	96	200	4	6,4	27,26	183	49,3	1,34	0,1	0,1	24,22	
	Компот из консервированных плодов	9	180	0,432	0,162	29,196	120,06	0	1,314	0	0,018	7,782	
	Хлеб пшеничный	27	35	2,8	0,35	17,185	83,3	8,05	0,7	0,056	0,021	0	
Полдник 15:30-15:50	«С» витаминизация												
	Итого:			24,046	18,162	102,497	651,18	130,27	5,748	0,302	0,23	40,312	
	Лепешки сметанные	40	60	3	6,1	19,39	158,8	12,135	0,42	0,04	0,03	0,005	
	Кефир 2,5% жирности	123	200	5,8	5	8	100	240	0,2	0,08	0,34	1,4	
	Итого:			8,8	11,1	27,39	258,8	252,14	0,62	0,12	0,37	1,405	
	Всего за день:			41,006	42,562	201,777	1337,02	524,38	9,888	0,476	0,726	45,735	
	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			108,481	101,338	110,442	106,113	62,427	94,17	68	79,78	130,67	
	Процент удовлетворения суточной			94,9213	88,6708	96,6365	92,8486	54,623	82,4	59,5	69,81	114,34	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Мин. в-ва, мг			Витамины, мг		
				Белки	Жиры	Угл.		Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак 08:25-08:55	Каша кукурузная молочная	24	180	6,174	6,748	7,488	272,628	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	27	35	2,8	0,35	17,185	83,3	8,05	0,7	0,056	0,021	0	0
	Шоколадная паста	59	10	0,59	3,12	13,95	54,2	17,4	0,13	0	0	0	0
	Чай с сахаром	2	200	0,06	0,02	9,32	37,34	10,66	0,26	0	0	0	0,02
	Итого:			9,624	10,238	47,943	447,468	36,11	1,09	0,056	0,021	0,02	0,02
2 завтрак 10:20-10:30	Груша	51	190	0,7	0,5	19,57	87,4	36,1	4,37	0	0	0	9,5
	Итого:			0,7	0,5	19,57	87,4	36,1	4,37	0	0	0	9,5
Обед 12:00-12:30	Салат из свежих огурцов	105	60	0,456	3,654	1,428	40,38	13,11	0,342	0,018	0,024	7,5	7,5
	Щи из капусты с курой	69	200	4,2	6,2	9,1	113,2	59,2	1,1	0	0	13,5	13,5
	Жаркое по-домашнему	73	200	10,6	10,8	19,4	243,7	29,1	2,36	0,16	0,14	4,1	4,1
	Компот из сухофруктов	8	180	0,396	0,018	24,984	101,7	28,638	1,116	0	0	0,36	0,36
	Хлеб пшеничный	27	35	2,8	0,35	17,185	83,3	8,05	0,7	0,056	0,021	0	0
	«С» витаминизация												
	Итого:				18,452	21,022	72,097	582,28	138,1	5,618	0,234	0,185	25,46
Полдник 15:30-15:50	Рогалики	41	60	3,126	4,5	43,06	125,669	30,1	0,78	0,08	0,08	0,8	0,8
	Молоко 2,5% жирности пастеризов	119	200	5,8	5	9,6	108	225,97	1,8	0,07	0	2,69	2,69
	Итого:			8,926	9,5	52,66	233,669	256,07	2,58	0,15	0,08	3,49	3,49
	Всего за день:			37,702	41,26	192,27	1350,82	466,38	13,66	0,44	0,286	38,47	38,47
70% потребности за день:			37,8	42	182,7	1260	840	10,5	0,7	0,91	35	35	
80% потребности за день:			43,2	48	208,8	1440	960	12	0,8	1,04	40	40	
Суточная потребность:			54	60	261	1800	1200	15	1	1,3	50	50	
Процент удовлетворения суточной			99,7407	98,2381	105,238	107,208	55,521	130,1	62,86	31,43	109,91	109,91	
Процент удовлетворения суточной			87,2731	85,9583	92,0833	93,8067	48,581	113,8	55	27,5	96,175	96,175	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюд	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Мин. в-ва, мг			Витамины, мг		
				Белки	Жиры	Угл.	Са		Fe	B1	B2	C		
													Энергетическая ценность	
Завтрак 08:25-08:55	Каша гречневая жидкая	19	180	6,282	9,378	22,5	206,142	166,03	1,35	0,09	0,198	0,81		
	Бутерброд с маслом	35	40	2,7	5,9	16,2	115,2	8,2	0,3	0	0	0		
	Какао с молоком	5	200	4,2	3,62	17,28	118,66	152,94	0,54	0,06	0,18	1,6		
	Итого:				13,182	18,898	55,98	440,002	327,17	2,19	0,15	0,378	2,41	
	Сок яблочный	6	200	1	0	20,2	85,34	14	2,8	0	0	4		
	Итого:				1	0	20,2	85,34	14	2,8	0	0	4	
Обед 12:00-12:30	Салат из картофеля с морской капустой	112	60	0,756	4,236	5,154	61,65	14,999	2,27	0,031	0,025	7,4088		
	Суп молочный	70	200	6,04	5,6	18,24	127,6	164,74	0,54	0,08	0,22	0,92		
	Котлеты мясные	77	60	7,3	7,1	6,3	127,9	49	0,6	0	0	0,1		
	Вермишель с маслом	93	120	4,6	4,9	25	137,8	5	0,6	0	0	0		
	Компот из изюма	11	180	0,414	0	39,28	146	22,95	0,765	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	Итого:			20,63	21,996	103,814	647,95	260,69	4,995	0,133	0,245	8,4288		
	Пирожки печеные мясные	28	70	7,8	6,2	19,4	171,8	13,7	0,8	0	0	0,14		
	Суorat	122	180	3,8	1,8	4,7	63,46	144	0	0	0	0,8		
	Итого:			11,6	8	24,1	235,26	157,7	0,8	0	0	0,94		
	Всего за день:			46,412	48,894	204,094	1408,55	759,56	10,78	0,283	0,623	15,779		
	75% потребности за день:			40,5	45	195,75	1350	900	11,25	0,75	0,975	37,5		
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			114,598	108,653	104,263	104,337	84,396	95,86	37,71	63,94	42,077			
Процент удовлетворения суточной			107,435	101,863	97,7462	97,8161	79,121	89,87	35,35	59,94	39,447			

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	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 молочная "Дружба"	22	180	5,58	7,74	29,16	208,8	110,68	0,702	0,09	0,126	0,18	
	Бутерброд с джемом	34	40	1,824	2,86	21,004	117,092	7,636	0,5	0,036	0,02	0,348	
	Чай с сахаром	2	200	0,06	0,02	9,32	37,34	10,66	0,26	0	0	0,02	
	Итого:			7,464	10,62	59,484	363,232	128,98	1,462	0,126	0,146	0,368	
	Сок абрикосовый	7	160	0,8	0	20,3	84,2	32	0,32	0	0	6,4	
	Итого:			0,8	0	20,3	84,2	32	0,32	0	0	6,4	
	Салат картофельный с зеленым	111	60	1,902	6	5,598	85,002	9,582	0,468	0,048	0,048	1,92	
Обед 12:00-12:30	Суп картофельный с пельменями	63	200	3,68	3,18	14,22	100,2	23,54	1,02	0,1	0,08	7,64	
	Сосиски отварные	91	50	5,5	9,95	0,2	130	17,5	0,9	0,1	0,08	0	
	Овощное рагу	101	120	2,7	5,3	10,5	102,9	35,3	0,8	0,4	0	8,8	
	Компот яблочный	10	180	0,144	0,144	21,492	87,84	13,032	0,846	0	0	1,548	
	Хлеб пшеничный	27	35	2,8	0,35	17,185	83,3	8,05	0,7	0,056	0,021	0	
	«С» витаминизация												
	Итого:				16,726	24,924	69,195	589,242	107	4,734	0,704	0,229	19,908
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	200	5,8	5	9,6	108	225,97	1,8	0,07	0	2,69	
	Итого:			14	10,1	28,3	240,2	239,07	2,8	0,17	0,1	3,09	
	Всего за день:			38,99	45,644	177,279	1276,87	507,05	9,316	1	0,475	29,766	
	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			103,148	108,676	97,0328	101,339	60,363	88,72	142,9	52,2	85,046		
Процент удовлетворения суточной			90,2546	95,0917	84,9037	88,6718	52,818	77,63	125	45,67	74,415		

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Мин. в-ва, мг			Витамины, мг		
				Белки	Жиры	Угл.		Са	Fe	B1	B2	C	
													Витамины, мг
Завтрак 08:25-08:55	Саламат	16	180	5,31	6,03	14,13	150	103,32	0,36	0	0	0,45	
	Яйцо отварное	15	20	2,54	2,3	0,14	31,5	11	0,5	0,016	0,09	0	
	Бутерброд с маслом	35	40	2,7	5,9	16,2	115,2	8,2	0,3	0	0	0	
	Чай с сахаром	2	200	0,06	0,02	9,32	37,34	10,66	0,26	0	0	0,02	
	Итого:				10,61	14,25	39,79	334,04	133,18	1,42	0,016	0,09	0,47
2 завтрак 10:20-10:30	Яблоки	48	250	1	1	24,5	110	28,8	3,9	0	0	25	
	Итого:			1	1	24,5	110	28,8	3,9	0	0	25	
Обед 12:00-12:30	Салаг морковный	108	60	0,726	4,254	5,814	63,552	28,494	0,396	0,036	0,042	1,956	
	Суп гороховый на мясном бульоне	71	200	4,1	4,28	12,9	106,6	40,22	1,44	0,12	0,06	4,66	
	Печень по-строгановски	86	70	10,08	4,046	2,485	85,057	19,67	3,241	0,07	0,7	0,364	
	Каша рисовая рассыпчатая	97	120	2,724	3,516	25,596	147,204	37,092	0,816	0,036	0,036	0,684	
	Компот из консервированных плодов	9	180	0,432	0,162	29,196	120,06	0	1,314	0	0,018	7,782	
	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	Итого:			19,582	16,418	85,831	569,473	129,48	7,427	0,284	0,856	15,446	
	Булочки домашние	42	50	3,64	3	26,11	131	30,2	0,73	0,08	0,06	0,13	
	Йогурт	118	200	8,2	3	11,8	114	248	0,2	0,06	0,3	1,2	
	Итого:			11,84	6	37,91	245	278,2	0,93	0,14	0,36	1,33	
	Всего за день:			43,032	37,668	188,031	1258,51	569,66	13,68	0,44	1,306	42,246	
70% потребности за день:						182,7	1260	840	10,5	0,7	0,91	35	
80% потребности за день:						43,2	1440	960	12	0,8	1,04	40	
Суточная потребность:						54	1800	1200	15	1	1,3	50	
Процент удовлетворения суточной						113,841	99,882	67,816	130,3	62,86	143,5	120,7	
Процент удовлетворения суточной						99,6111	87,3967	59,339	114	55	125,6	105,62	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Мин. в-ва, мг			Витамины, мг		
				Белки	Жиры	Угл.		Са	Fe	B1	B2	C	
													Калории
Завтрак 08:25-08:55	Каша пшеничная молочная жидкая	21	180	6,5	8,1	30,3	220,5	112,8	1	0,1	0,1	0,1	
	Бутерброд с сыром	36	40	4,204	6,116	12,944	123,556	85,424	0,632	0,044	0,044	0,064	
	Чай с сахаром	2	200	0,06	0,02	9,32	37,34	10,66	0,26	0	0	0,02	
	Итого:			10,764	14,236	52,564	381,396	208,88	1,892	0,144	0,144	0,184	
2 завтрак 10:20-10:30	Мандарин	50	230	0,6	1,8	17,2	87,4	0,2	80,5	0,1	0	84,4	
	Итого:			0,6	1,8	17,2	87,4	0,2	80,5	0,1	0	84,4	
	Салат свекольный с чесноком, с раст	110	60	0,996	4,254	5,1	62,118	21,954	0,918	0,012	0,024	2,886	
Обед 12:00-12:30	Суп картофельный с мясными фрикадельк	62	200	5,3	4,1	17,3	166	23,2	1,1	0,1	0,1	8,9	
	Капуста тушеная с мясом	74	190	9,975	9,26	17,575	247,095	66,31	2,755	0	0	22,135	
	Морс брусничный	14	180	0,108	0,072	19,62	74,52	6,66	0,126	0	0,003	0,9	
	Хлеб пшеничный	27	35	2,8	0,35	17,185	83,3	8,05	0,7	0,056	0,021	0	
	«С» витаминизация												
Полдник 15:30-15:50	Итого:			19,179	18,036	76,78	633,033	126,17	5,473	0,168	0,145	34,821	
	Плюшки	43	60	3,398	3,132	31	108,664	12,684	0,462	0,042	0,024	0,006	
	Творог со сливками	121	50	5,44	8,81	1,33	105,63	62,675	0,214	0,02	0,118	0,1081	
	Сок натуральный	6	140	0,7	0	14,14	59,738	9,8	1,96	0,014	0,014	2,8	
	Итого:			9,538	11,942	46,47	274,032	85,159	2,636	0,076	0,156	2,9141	
	Всего за день:			40,081	46,014	193,014	1375,86	420,42	90,5	0,488	0,445	122,32	
	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			106,034	109,557	105,645	109,195	50,05	861,9	69,64	48,92	349,48	
	Процент удовлетворения суточной			92,7801	95,8625	92,4397	95,5459	43,793	754,2	60,94	42,81	305,8	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	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 ячневая молочная	25	180	6,336	6,84	33,12	221,04	132,2	0,81	0,126	0,144	0,45	
	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	180	2,8	2,3	12,7	84	113,17	0,12	0,036	0,12	0,15	
	Итого:			11,836	15,04	62,02	420,24	253,57	1,23	0,162	0,264	0,6	
	Сок яблочный	6	200	1	0	20,2	85,34	14	2,8	0	0	4	
	Итого:			1	0	20,2	85,34	14	2,8	0	0	4	
Обед 12:00-12:30	Винегрет овощной	109	60	0,81	3,696	4,614	54,96	20,13	0,528	0,03	0,03	7,95	
	Суп рыбный из консервов	65	200	5,8	6,72	7,46	133,8	36,24	1,02	0,08	0,12	7,28	
	Тефтели из говядины	76	70	4,746	5,271	6,006	90,419	15,05	0,434	0,028	0,049	0,266	
	Каша гречневая рассыпчатая	98	120	6,84	5,784	32,94	156	11,388	3,636	0,168	0,084	0	
	Кисель из концентрата	13	180	0	0	9	107,1	0,18	0,018	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	27	35	2,8	0,35	17,185	83,3	8,05	0,7	0,056	0,021	0	
	«С» витаминизация												
	Итого:			20,996	21,821	77,205	625,579	91,038	6,336	0,362	0,304	15,496	
	Пряники домашние	47	60	3,882	4,92	40,986	163,8	10,26	0,732	0,054	0,048	0,006	
	Молоко 2,5% жирности пастеризов	119	200	5,8	5	9,6	108	225,97	1,8	0,07	0	2,69	
Итого:			9,682	9,92	50,586	271,8	236,23	2,532	0,124	0,048	2,696		
Всего за день:			43,514	46,781	210,011	1402,96	594,83	12,9	0,648	0,616	22,792		
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			115,116	111,383	114,949	111,346	70,814	122,8	92,57	67,69	65,12		
Процент удовлетворения суточной			100,727	97,4604	100,58	97,4277	61,962	107,5	81	59,23	56,98		

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	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	Завтрак зерновой с молоком	26	180	6,588	4,58	31,688	217,04	210,24	4,176	0,504	0,72	0,864	
	Бутерброд с джемом	34	40	1,824	5,9	21,004	117,092	7,636	0,5	0,036	0,02	0,348	
	Чай с лимоном	3	200	0,14	0,02	11,34	45,56	14,22	0,36	0	0	3,14	
	Итого:			8,552	10,5	64,032	379,692	232,1	5,036	0,54	0,74	4,352	
2 завтрак 10:20-10:30	Бананы	49	150	2,25	0,75	31,5	142,5	6,4	0,4	0	0	15	
	Итого:			2,25	0,75	31,5	142,5	6,4	0,4	0	0	15	
	Салат овощной	104	60	0,588	4,278	2,28	46,58	10,92	0,45	0,03	0,024	8,52	
Обед 12:00-12:30	Рассольник с говядиной	66	200	4,18	3,09	8,9	97,18	31,81	1,18	0,09	0	4,36	
	Гуляш из говядины	72	55	7,0895	5,6045	1,804	85,9375	12,788	0,545	0,017	0,05	0,3795	
	Макаронные изделия отварные с маслом	92	140	5,124	5,93	24,612	154,448	4,522	1,036	0,056	0,028	0	
	Компот из кураги сушеной	8	180	0,396	0,018	24,984	101,7	28,638	1,116	0	0	0,36	
	Хлеб пшеничный	27	35	2,8	0,35	17,185	83,3	8,05	0,7	0,056	0,021	0	
	«С» витаминизация												
Полдник 15:30-15:50	Итого:			20,1775	19,2705	79,765	569,146	96,728	5,027	0,249	0,123	13,62	
	Пирожки печеные с картошкой	29	70	3,38	4,68	17,16	131,4	21,4	1,42	0,27	0,12	0,1	
	Кефир 2,5% жирности	123	170	4,93	4,25	6,8	85	204	0,17	0,068	0,289	1,19	
	Итого:			8,31	8,93	23,96	216,4	225,4	1,59	0,338	0,409	1,29	
	Всего за день:			39,2895	39,4505	199,257	1307,74	560,62	12,05	1,127	1,272	34,262	
	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			103,94	93,9298	109,062	103,789	66,741	114,8	160,9	139,7	97,89	
	Процент удовлетворения суточной			90,9479	82,1885	95,4296	90,8151	58,398	100,4	140,8	122,3	85,654	