

Десятидневное меню: Сад 10,5 ч. - Сад (с 12.05.по 23.05.2025)

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	День 1														
	Завтрак														
48a	1. Макароны отварные с маслом и с сахаром	140	4,195	6,215	37,816	226,661	0,068	0,023				0,684	8,638	36,13	6,4
131	2. Чай с сахаром	190			14,97	59,85						0,045	0,3		
50	3. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8		0,01				0,02	1,2	1,9	
126	4. Хлеб пшеничный	30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
	Всего:	370	6,396	15,287	67,596	436,977	0,182	0,096				10,949	17,038	57,53	11,5
	2й Завтрак														
	1. Сок	90	0,45	0,09	9,09	41,4	0,009	0,009	1,8			0,18	7,2	8,1	4,5
	Всего:	90	0,45	0,09	9,09	41,4	0,009	0,009	1,8			0,18	7,2	8,1	4,5
	Обед														
72	1. Рассольник со сметаной	180	3,465	3,989	23,45	145,582	0,118	0,062	12,213	0,011		1,178	28,535	104,57 5	30,221
	2. Сердце тушеное с овощами	70	99,395	64,932	39,085	165,384	0,024	0,027	5,715	0,2		0,356	6,989	16,367	9,026
10	3. Гречка отварная	120	5,015	5,432	24,632	170,06	0,17	0,084				2,663	8,52	118,95 8	79,2
39	4. Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	180	0,264		15,74	63,78	0,002	0,005	0,24			0,75	13,52	9,24	3,6
127	5. Хлеб ржаной	40	2,44	0,44	13,36	69,6	0,168	0,068				1,56	28	49,2	18,8
	Всего:	590	110,579	74,794	116,267	614,406	0,482	0,246	18,168	0,211		6,507	85,564	298,34	140,84 7
	Полдник														
	1. Сухари	40	3,4	4,32	26,4	159,2	0,048	0,02				7,6	8,8	32	5,6
51	2. Молоко	200	5,6	6,4	9,4	120	0,08		2,8			0,2	238,8	179,2	27,4
	Всего:	240	9	10,72	35,8	279,2	0,128	0,02	2,8			7,8	247,6	211,2	33
	Ужин														

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
	Всего:	0													
	Всего за 1й день:		126,425	100,891	228,753	1371,983	0,801	0,371	22,768	0,211		25,436	357,402	575,17	189,847
	День 2														
	Завтрак														
31	1. Каша манная молочная	180	5,369	6,748	27,146	192,088	0,075	0,014	1,4			0,37	124,929	111,398	18,155
20	2. Какао на молоке	180	3,127	3,438	13,97	100,508	0,04		1,4			2,125	120,321	98,443	16,279
68	3. Повидло	25	0,099		16,162	61,875	0,002	0,005	0,124			0,322	3,465	2,228	1,733
126	4. Хлеб пшеничный	30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
	Всего:	415	10,746	11,007	72,008	430,137	0,231	0,082	2,924			13,017	255,615	231,568	41,266
	2й Завтрак														
	1. Сок	90	0,45	0,09	9,09	41,4	0,009	0,009	1,8			0,18	7,2	8,1	4,5
	Всего:	90	0,45	0,09	9,09	41,4	0,009	0,009	1,8			0,18	7,2	8,1	4,5
	Обед														
83	1. Салат "Свекла с соленым огурцом"	50	0,629	5,048	3,239	61,222	0,011	0,016	4,17			0,544	15,852	18,936	9,288
132	2. Щи со сметаной	180	2,276	4,733	11,311	97,892	0,092	0,062	29,093	0,091		1,031	34,132	51,81	23,609
78	3. Рыба, тушеная в томате с овощами	70	15,735	9,66	3,106	116,389	0,024	0,024	5,715	0,2		0,35	6,629	15,797	9,026
27	4. Картофельное пюре	150	3,545	5,885	21,48	153,8	0,16	0,065	17,36			1,13	62,76	101,59	32,36
36	5. Кисель плодово-ягодный (витаминизированный)	180	0,1		27,365	109,85			2,075			0,015	0,1		
127	6. Хлеб ржаной	40	2,44	0,44	13,36	69,6	0,168	0,068				1,56	28	49,2	18,8
	Всего:	670	24,725	25,767	79,862	608,753	0,455	0,235	58,413	0,291		4,629	147,473	237,333	93,083
	Полдник														
60	1. Оладьи с маслом и с сахаром	80	5,773	9,302	40,168	268,15	0,098	0,096	0,56	0,025		0,81	61,26	90,39	13,08
129	2. Чай с молоком и сахаром	180	3,36	3,84	15,62	111,9	0,048		1,68			0,15	143,48	107,52	16,44
	Всего:	260	9,133	13,142	55,788	380,05	0,146	0,096	2,24	0,025		0,96	204,74	197,91	29,52
	Ужин														

	Всего:	0													
№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
	Всего за 2й день:		45,054	50,006	216,747	1460,34	0,841	0,422	65,376	0,316		18,786	615,027	674,91	168,369
	День 3														
	Завтрак														
34,1	1. Каша рисовая с яблоками (Шарлотка)	180	2,605	4,626	39,334	207,994	0,039	0,027	3,85	0,012	0,212	1,233	9,345	57,16	20,79
131	2. Чай с сахаром	190			14,97	59,85						0,045	0,3		
50	3. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8		0,01				0,02	1,2	1,9	
126	4. Хлеб пшеничный	30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
	Всего:	410	4,806	13,698	69,114	418,31	0,153	0,1	3,85	0,012	0,212	11,498	17,745	78,56	25,89
	2й Завтрак														
	1. Сок	90	0,45	0,09	9,09	41,4	0,009	0,009	1,8			0,18	7,2	8,1	4,5
	Всего:	90	0,45	0,09	9,09	41,4	0,009	0,009	1,8			0,18	7,2	8,1	4,5
	Обед														
86	1. Салат из моркови с сахаром	60	0,585	0,045	8,045	35,501	0,027	0,032	2,25			0,33	12,249	24,75	17,1
104	2. Суп "Вермишелевый" на к\б	180	4,174	4,206	30,891	179,222	0,137	0,067	11,203			1,08	18,782	70,99	25,131
40	3. Котлета из курицы	70	19,764	21,46	6,452	298,204	0,051	0,066	0,56	0,025		3,694	21,042	37,096	4,858
22	4. Капуста тушеная	150	3,641	5,212	11,773	110,489	0,117	0,097	83,465	0,1		1,87	79,764	64,551	32,601
398	5. Напиток из плодов шиповника	180	0,208	0,091	12,792	53,671	0,009	0,085	143			3,28	7,998	2,21	2,21
127	6. Хлеб ржаной	40	2,44	0,44	13,36	69,6	0,168	0,068				1,56	28	49,2	18,8
	Всего:	680	30,812	31,454	83,314	746,686	0,51	0,413	240,478	0,125		11,813	167,834	248,797	100,7
	Полдник														
63	1. Печенье сахарное	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,025		5	1,75	1,05	14,5	45	10
51	2. Молоко	200	5,6	6,4	9,4	120	0,08		2,8			0,2	238,8	179,2	27,4
	Всего:	250	9,35	11,3	46,6	328,5	0,12	0,025	2,8	5	1,75	1,25	253,3	224,2	37,4
	Ужин														
	Всего:	0													
	Всего за 3й день:		45,417	56,542	208,118	1534,895	0,792	0,547	248,928	5,137	1,962	24,742	446,079	559,657	168,49

	День 4														
№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	Завтрак														
33	1. Каша пшеничная молочная , жидкая	180	5,695	7,325	26,347	195,37	0,145	0,014	1,4			0,798	126,73	146,11	34,45
20	2. Какао на молоке	180	3,127	3,438	13,97	100,508	0,04		1,4			2,125	120,321	98,443	16,279
50	3. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8		0,01				0,02	1,2	1,9	
126	4. Хлеб пшеничный	30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
	Всего:	400	11,023	19,835	55,127	446,344	0,299	0,087	2,8			13,143	255,151	265,953	55,829
	2й Завтрак														
	1. Сок	90	0,45	0,09	9,09	41,4	0,009	0,009	1,8			0,18	7,2	8,1	4,5
	Всего:	90	0,45	0,09	9,09	41,4	0,009	0,009	1,8			0,18	7,2	8,1	4,5
	Обед														
96	1. Свекольник на к/б	180	2,456	5,752	14,711	120,882	0,08	0,066	15,093	0,091		1,471	37,932	65,21	30,409
25	2. Картофельная запеканка с курицей	230	23,046	25,815	35,092	465,354	0,26	0,161	29,59	0,025		2,232	36,754	141,272	52,876
39	3. Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	180	0,264		15,74	63,78	0,002	0,005	0,24			0,75	13,52	9,24	3,6
127	4. Хлеб ржаной	40	2,44	0,44	13,36	69,6	0,168	0,068				1,56	28	49,2	18,8
	Всего:	630	28,205	32,007	78,903	719,616	0,511	0,3	44,923	0,116		6,013	116,206	264,922	105,685
	Полдник														
9	1. Гренка молочная	50	3,578	4,057	23,093	144,288	0,148	0,118	0,28	0,025		12,185	37,529	59,87	9,89
131	2. Чай с сахаром	190			14,97	59,85						0,045	0,3		
	Всего:	240	3,578	4,057	38,063	204,138	0,148	0,118	0,28	0,025		12,23	37,829	59,87	9,89
	Ужин														
	Всего:	0													
	Всего за 4й день:		43,256	55,988	181,183	1411,497	0,967	0,514	49,803	0,141		31,566	416,385	598,844	175,904
	День 5														
	Завтрак														

29	1. Каша геркулесовая молочная	180	5,543	8,035	22,072	185,158	0,151	0,029	1,4			1,014	132,84 9	171,54	45,628
№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
42	2. Кофейный напиток с молоком	180	2,973	3,268	14,882	102,279	0,04		1,4			0,127	119,58	89,6	13,7
50	3. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8		0,01				0,02	1,2	1,9	
126	4. Хлеб пшеничный	30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
	Всего:	400	10,717	20,374	51,764	437,903	0,305	0,102	2,8			11,361	260,52 9	282,54	64,428
	2й Завтрак														
133	1. Яблоки отечественные 1с	100	0,4	0,4	9,8	40,8	0,03	0,02	10	0,03	0,55	2,2	15	11	9
	Всего:	100	0,4	0,4	9,8	40,8	0,03	0,02	10	0,03	0,55	2,2	15	11	9
	Обед														
92	1. Салат из свеклы	50	0,734	3,05	4,304	47,592	0,011	0,019	4,92			0,664	17,952	21,786	10,488
110	2. Суп гречневый на к/б	180	2,975	2,684	17,533	107,449	0,125	0,06	7,283			1,519	13,652	77,993	44,559
11	3. Гуляш из курицы	70/20	21,245	25,791	7,43	346,779	0,032	0,029	5,715	0,2		0,416	7,889	20,667	9,826
49	4. Макароны отварные	120	4,175	2,915	27,904	157,24	0,068	0,019				0,646	7,96	35,37	6,4
39	5. Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	180	0,264		15,74	63,78	0,002	0,005	0,24			0,75	13,52	9,24	3,6
127	6. Хлеб ржаной	40	2,44	0,44	13,36	69,6	0,168	0,068				1,56	28	49,2	18,8
	Всего:	660	31,833	34,881	86,272	792,44	0,407	0,2	18,158	0,2		5,554	88,973	214,25 6	93,673
	Полдник														
5	1. Булочка "Венская"	70	5,328	3,698	34,433	192,81	0,09	0,085	0,35	0,025		0,77	42,65	76	11,025
129	2. Чай с молоком и сахаром	180	3,36	3,84	15,62	111,9	0,048		1,68			0,15	143,48	107,52	16,44
	Всего:	250	8,688	7,538	50,053	304,71	0,138	0,085	2,03	0,025		0,92	186,13	183,52	27,465
	Ужин														
	Всего:	0													
	Всего за 5й день:		51,638	63,193	197,888	1575,853	0,881	0,406	32,988	0,255	0,55	20,035	550,63 2	691,31 6	194,56 6
	День 6														
	Завтрак														
48a	1. Макароны отварные с маслом и с сахаром	140	4,195	6,215	37,816	226,661	0,068	0,023				0,684	8,638	36,13	6,4

131	2. Чай с сахаром	190			14,97	59,85						0,045	0,3		
№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
68	3. Повидло	25	0,099		16,162	61,875	0,002	0,005	0,124			0,322	3,465	2,228	1,733
126	4. Хлеб пшеничный	30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
	Всего:	385	6,445	7,037	83,678	424,052	0,184	0,091	0,124			11,25	19,303	57,858	13,233
	2й Завтрак														
	1. Сок	90	0,45	0,09	9,09	41,4	0,009	0,009	1,8			0,18	7,2	8,1	4,5
	Всего:	90	0,45	0,09	9,09	41,4	0,009	0,009	1,8			0,18	7,2	8,1	4,5
	Обед														
108	1. Суп гороховый	180	5,163	2,392	18,013	116,706	0,24	0,066	7,283	0,002		1,91	28,304	78,488	32,283
62	2. Печень по-строгановски	70	16,275	11,343	12,524	218,364	0,271	1,83	28,24	6,817		5,933	16,364	277,42 2	18,066
73	3. Рис отварной	150	2,451	4,472	25,681	152,785	0,028	0,019				0,357	3,372	52,925	17,325
398	4. Напиток из плодов шиповника	180	0,208	0,091	12,792	53,671	0,009	0,085	143			3,28	7,998	2,21	2,21
127	5. Хлеб ржаной	40	2,44	0,44	13,36	69,6	0,168	0,068				1,56	28	49,2	18,8
	Всего:	620	26,536	18,737	82,37	611,125	0,716	2,068	178,52 3	6,819		13,039	84,038	460,24 5	88,684
	Полдник														
63	1. Печенье сахарное	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,025		5	1,75	1,05	14,5	45	10
35	2. Кефир с сахаром	170	4,93	5,44	11,79	120,25						0,185	204,1	161,5	23,8
	Всего:	220	8,68	10,34	48,99	328,75	0,04	0,025		5	1,75	1,235	218,6	206,5	33,8
	Ужин														
	Всего:	0													
	Всего за 6й день:		42,111	36,204	224,128	1405,327	0,949	2,193	180,44 6	11,819	1,75	25,705	329,14 1	732,70 2	140,21 7
	День 7														
	Завтрак														
34	1. Каша рисовая молочная , жидкая	180	4,553	6,748	28,037	192,288	0,06	0,014	1,4			0,371	121,96	127,48 5	26,075
20	2. Какао на молоке	180	3,127	3,438	13,97	100,508	0,04		1,4			2,125	120,32 1	98,443	16,279
50	3. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8		0,01				0,02	1,2	1,9	

126	4. Хлеб пшеничный	30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
	Всего:	400	9,88	19,257	56,817	443,262	0,214	0,087	2,8			12,715	250,381	247,328	47,454
	2й Завтрак														
	1. Сок	90	0,45	0,09	9,09	41,4	0,009	0,009	1,8			0,18	7,2	8,1	4,5
	Всего:	90	0,45	0,09	9,09	41,4	0,009	0,009	1,8			0,18	7,2	8,1	4,5
	Обед														
112	1. Суп "Полевой"	180	3,389	2,801	22,85	130,562	0,158	0,051	11,203			1,181	18,092	82,31	33,581
77	2. Рыба с овощами под омлетом	170	21,803	16,759	6,968	220,464	0,104	0,457	2,01	0,25		2,768	98,734	236,872	23,786
36	3. Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	180	0,1		27,365	109,85			2,075			0,015	0,1		
127	4. Хлеб ржаной	40	2,44	0,44	13,36	69,6	0,168	0,068				1,56	28	49,2	18,8
	Всего:	570	27,731	20	70,543	530,476	0,43	0,576	15,288	0,25		5,524	144,926	368,382	76,167
	Полдник														
6	1. Ватрушка с творогом	90	12,531	7,396	48,556	312,923	0,135	0,255	0,849	0,055		1,111	124,483	140,015	23,181
131	2. Чай с сахаром	190			14,97	59,85						0,045	0,3		
	Всего:	280	12,531	7,396	63,526	372,773	0,135	0,255	0,849	0,055		1,156	124,783	140,015	23,181
	Ужин														
	Всего:	0													
	Всего за 7й день:		50,593	46,743	199,976	1387,91	0,788	0,927	20,736	0,305		19,576	527,289	763,824	151,302
	День 8														
	Завтрак														
31	1. Каша манная молочная	180	5,369	6,748	27,146	192,088	0,075	0,014	1,4			0,37	124,929	111,398	18,155
42	2. Кофейный напиток с молоком	180	2,973	3,268	14,882	102,279	0,04		1,4			0,127	119,58	89,6	13,7
50	3. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8		0,01				0,02	1,2	1,9	
126	4. Хлеб пшеничный	30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
	Всего:	400	10,543	19,087	56,838	444,833	0,229	0,087	2,8			10,717	252,609	222,398	36,955

	2й Завтрак														
№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	1. Сок	90	0,45	0,09	9,09	41,4	0,009	0,009	1,8			0,18	7,2	8,1	4,5
	Всего:	90	0,45	0,09	9,09	41,4	0,009	0,009	1,8			0,18	7,2	8,1	4,5
	Обед														
79	1. Салат "Здоровье"	50	0,435	0,111	6,915	29,988	0,023	0,023	3,45	0,006	0,116	0,66	10,5	17,16	12,15
4	2. Борщ на к/б	180	2,489	3,26	13,167	92,757	0,101	0,071	35,408	0,1		1,381	40,699	60,082	29,164
65	3. Плов с курицей	170	19,382	21,453	31,164	395,257	0,04	0,026	1,215			0,522	8,157	68,967	23,826
39	4. Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	180	0,264		15,74	63,78	0,002	0,005	0,24			0,75	13,52	9,24	3,6
127	5. Хлеб ржаной	40	2,44	0,44	13,36	69,6	0,168	0,068				1,56	28	49,2	18,8
	Всего:	620	25,01	25,264	80,346	651,382	0,335	0,192	40,313	0,106	0,116	4,873	100,876	204,649	87,54
	Полдник														
	1. Сухари	40	3,4	4,32	26,4	159,2	0,048	0,02				7,6	8,8	32	5,6
129	2. Чай с молоком и сахаром	180	3,36	3,84	15,62	111,9	0,048		1,68			0,15	143,48	107,52	16,44
	Всего:	220	6,76	8,16	42,02	271,1	0,096	0,02	1,68			7,75	152,28	139,52	22,04
	Ужин														
	Всего:	0													
	Всего за 8й день:		42,764	52,601	188,294	1408,714	0,668	0,308	46,593	0,106	0,116	23,521	512,965	574,667	151,035
	День 9														
	Завтрак														
32	1. Каша молочная "Дружба"	180	5,216	7,058	27,891	197,187	0,105	0,014	1,4			0,603	124,52	138,655	30,925
20	2. Какао на молоке	180	3,127	3,438	13,97	100,508	0,04		1,4			2,125	120,321	98,443	16,279
50	3. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8		0,01				0,02	1,2	1,9	
126	4. Хлеб пшеничный	30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
	Всего:	400	10,544	19,567	56,671	448,161	0,259	0,088	2,8			12,947	252,94	258,498	52,304
	2й Завтрак														
	1. Сок	90	0,45	0,09	9,09	41,4	0,009	0,009	1,8			0,18	7,2	8,1	4,5

	Всего:	90	0,45	0,09	9,09	41,4	0,009	0,009	1,8			0,18	7,2	8,1	4,5
№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
	Обед														
19	1. Икра свекольная	50	0,974	2,051	5,254	43,352	0,019	0,027	7,17	0,1		0,779	18,952	25,186	12,988
115	2. Суп с клецками на к/б	180	3,672	2,874	22,459	130,782	0,102	0,083	7,283	0,025		1,014	19,782	70,14	19,259
99	3. Слоеные голубцы с курицей и сметаной	190	18,033	21,454	15,925	330,409	0,095	0,083	59,663	0,111		1,495	63,204	66,98	31,171
39	4. Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	180	0,264		15,74	63,78	0,002	0,005	0,24			0,75	13,52	9,24	3,6
127	5. Хлеб ржаной	40	2,44	0,44	13,36	69,6	0,168	0,068				1,56	28	49,2	18,8
	Всего:	640	25,383	26,82	72,739	637,922	0,386	0,266	74,355	0,236		5,598	143,457	220,745	85,818
	Полдник														
9	1. Гренка молочная	50	3,578	4,057	23,093	144,288	0,148	0,118	0,28	0,025		12,185	37,529	59,87	9,89
36	2. Кисель плодово-ягодный	180	0,1		27,365	109,85			2,075			0,015	0,1		
	Всего:	230	3,678	4,057	50,458	254,138	0,148	0,118	2,355	0,025		12,2	37,629	59,87	9,89
	Ужин														
	Всего:	0													
	Всего за 9й день:		40,054	50,534	188,958	1381,621	0,802	0,48	81,31	0,261		30,925	441,226	547,213	152,512
	День 10														
	Завтрак														
30	1. Каша гречневая молочная , жидкая	180	5,939	7,317	25,092	192,783	0,146	0,054	1,4			1,781	124,93	164,115	63,2
42	2. Кофейный напиток с молоком	180	2,973	3,268	14,882	102,279	0,04		1,4			0,127	119,58	89,6	13,7
50	3. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8		0,01				0,02	1,2	1,9	
126	4. Хлеб пшеничный	30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
	Всего:	400	11,113	19,656	54,784	445,527	0,3	0,127	2,8			12,128	252,61	275,115	82
	2й Завтрак														
133	1. Яблоки отечественные 1с	100	0,4	0,4	9,8	40,8	0,03	0,02	10	0,03	0,55	2,2	15	11	9
	Всего:	100	0,4	0,4	9,8	40,8	0,03	0,02	10	0,03	0,55	2,2	15	11	9
	Обед														

86	1. Салат из моркови с сахаром	60	0,585	0,045	8,045	35,501	0,027	0,032	2,25			0,33	12,249	24,75	17,1
№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
111	2. Суп картофельный на к\б,с гренками	180	4,296	4,878	31,6	188,595	0,238	0,12	14,655			11,188	23,289	80,717	30,63
124	3. Тефтели из курицы	70	18,019	21,275	6,743	290,814	0,054	0,071	0,81	0,025		3,733	22,632	40,226	6,758
73	4. Рис отварной	150	2,451	4,472	25,681	152,785	0,028	0,019				0,357	3,372	52,925	17,325
39	5. Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	180	0,264		15,74	63,78	0,002	0,005	0,24			0,75	13,52	9,24	3,6
127	6. Хлеб ржаной	40	2,44	0,44	13,36	69,6	0,168	0,068				1,56	28	49,2	18,8
	Всего:	680	28,054	31,11	101,17	801,074	0,517	0,314	17,955	0,025		17,917	103,062	257,058	94,213
	Полдник														
	1. Сухари	40	3,4	4,32	26,4	159,2	0,048	0,02				7,6	8,8	32	5,6
131	2. Чай с сахаром	190			14,97	59,85						0,045	0,3		
	Всего:	230	3,4	4,32	41,37	219,05	0,048	0,02				7,645	9,1	32	5,6
	Ужин														
	Всего:	0													
	Всего за 10й день:		42,967	55,487	207,123	1506,451	0,896	0,481	30,755	0,055	0,55	39,89	379,772	575,173	190,813
	Всего за 10 дней:		530,277	568,188	2041,169	14444,59	8,385	6,65	779,701	18,607	4,927	260,18	4575,918	6293,474	1683,053
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:		14,7	35,4	56,5										