

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Городского округа «город Ирбит»
Свердловской области «Детский сад присмотра и оздоровления № 7»
(МБДОУ «Детский сад №7»)

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МБДОУ «Детский сад №7»
_____ О.Г. Ловкова

Примерное десятидневное меню
для организации питания детей
в возрасте от 1 до 7 лет с 12 часовым пребыванием
(лето-осень)

Дети с 1 до 3 лет, 12 часовое пребывание

И день

№ ТК	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Минеральные вещества		Витамины мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак											
43-2/3	Макароны с сыром	160	7,8	6,1	31,1	219	100,8	0,8	0,1	0,1	0,0
12/10	чай с молоком	150	2,9	3,2	14,4	95	116,7	0,1	0,0	0,1	0,5
2/13	Хлеб с маслом и яйцом	30/5/20	4,9	6,2	14,3	133	12,2	0,5	0,0	0,1	0,0
	Итого	365	15,6	15,5	59,8	447	229,7	1,4	0,1	0,3	0,3
ГП	10.00 Сок	100	0,8	0,2	15,2	65	10,5	2,1	0,0	0,0	0,8
Обед											
9/2	Рассольник со сметаной	150/4	1,1	2,0	7,8	51	12,6	0,4	0,4	0,0	2,8
8/3	Капуста тушеная	100	3,5	2,9	13,6	101	81,9	1,1	0,1	0,1	31,1
14/8	Биточки из мяса говядины	50	7,1	6,9	3,2	104	5,1	0,9	0,0	0,0	0,0
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	14,9	54	10,9	0,2	0,0	0,0	37,6
ГП ¹	Хлеб ржаной	40	1,7	0,3	8,4	48	8,8	1,0	0,0	0,0	0,0
	Итого	490/4	13,8	12,1	47,9	358	119,3	3,6	0,5	0,1	71,5
Полдник											

38/10	Молоко 3,2 %жирности кипяченое	180	4,4	4,8	7,1	88	170,9	0,1	0,1	0,2	1,0
17/12	Булочка с повидлом	70	5,8	5,6	44,9	255	25,6	0,9	0,1	0,0	0,1
	Итого	250	10,2	10,4	52,0	343	196,5	1,0	0,2	0,2	1,1
Ужин											
5/8	Плов из отварного мяса говядины	150	11,1	10,9	27,6	249	17,2	1,6	0,0	0,1	0,7
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	3,1	3,2	14,4	96	116,7	0,1	0,0	0,1	0,5
14/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,4	4,9	1,6	50	11,4	0,3	0,0	0,0	4,6
гп	Хлеб пшеничный	35	1,3	0,1	9,3	45	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого	385	15,9	19,1	52,9	440	145,3	2,0	0,0	0,2	5,8
		Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	Са	Fe	В1	В2	С
Итого за день		1590	56,3	57,4	227,8	1653	701,3	10,1	0,8	0,8	69,175
Суточная потребность			53	53	212	1540	800	10,1	0,8	0,9	45
Процент удовлетворения суточной потребности			75%	83%	101%	95% *	91%	110%	102%	86%	154%

2 день											
№ ТК	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/и, ккал	Минеральные вещества		Витамины		
							мг		мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
<i>Завтрак</i>											
18/14	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)с маслом сливочным	150	3,8	4,4	19,7	129	85,7	0,7	0,1	0,1	0,4
14/10	Какао с молоком и витаминами Витошка	150	3,5	3,6	14,0	104	116,7	0,1	0,2	0,4	7,0
1/13	Хлеб с маслом	30/5	3,9	7,7	23,6	181	2,4	0,0	0,0	0	0,0
	Итого	335	11,2	15,7	57,3	414	204,8	0,8	0,3	0,5	7,4
ГП	10.00 Сок	100	0,8	0,2	15,2	65	10,5	2,1	0,0	0,0	0,8
<i>Обед</i>											
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	40	0,6	2,6	5,0	43	18,5	0,2	0,0	0,0	16,2
5/2	Свекольник со сметаной	150/4	1,1	2,0	7,8	51	12,6	0,4	0,0	0,0	2,8
3/3	Картофельное пюре	100	2,1	2,8	14,9	90	24,7	0,7	0,1	0,1	7,2
5/7	Рыба жареная	60	10,0	1,7	2,2	64	23,9	0,5	0,1	0,1	0,2
10/10	Компот из кураги и изюма	150	0,2	0,0	14,5	53	5,6	0,1	0,0	0,0	37,6
ГП ¹	Хлеб ржаной	40	1,7	0,3	8,4	48	8,8	1,0	0,0	0,0	0,0

	Итого	500/4	15,7	14,88	52,8	349	94,1	2,9	0,2	0,2	64,0
<i>Полдник</i>											
38/10	Молоко 3,2% жирности кипяченое	180	4,4	4,8	7,1	88	170,0	0,1	0,1	0,2	1,0
6/12	Ватрушка со сметаной	65	5,6	8,4	32,0	223	40,1	0,6	0,1	0,1	0,1
	Итого	245	10,0	13,2	39,1	311	210,1	0,7	0,2	0,3	1,1

<i>Ужин</i>											
9/5	Запеканка из творога	100	16,9	9,6	13,4	209,0	140,7	0,5	0,0	0,2	0,2
ГП	Кисель с витаминами Витошка	50	0,0	0,0	22,3	92,0	0,0	0,0	0,3	0,3	8,0
30/10	Чай с молоком	150	1,1	1,1	8,4	46,0	39,8	0,1	0,0	0,0	0,2
1/13	Хлеб с маслом	30/5	3,9	7,7	23,6	181,0	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого	335	21,9	18,4	67,7	528	182,9	0,6	0,3	0,5	8,4
		Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	Са	Fe	В1	В2	С
	Итого за день	1515	59,6	62,38	232,1	1667	702,4	7,1	1,0	1,5	81,7
	Суточная потребность		53	53	212	1540	800	10	0,8	0,9	45
	Процент удовлетворения суточной потребности		118%	76%	110%	99%*	79%	122%	105%	172%	118%

Здень											
№ ТК	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/и, ккал	Минеральные вещества		Витамины мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак											
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,6	3,3	6,5	53	12,0	0,3	0,0	0,0	2,2
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,5	24,4	154	73,1	0,8	0,1	0,1	0,3
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10,0	67	79,4	0,1	0,0	0,1	0,4
3/13	Хлеб сыром	30/10	4,9	2,9	14,1	104	100,0	0,1	0,0	0,0	0,1
	Итого	390	18,1	12,9	55	378	264,5	1,3	0,1	0,2	3,0
ГП	10.00 Сок	100	0,8	0,2	15,2	65	10,5	2,1	0,0	0,0	3,0
Обед											
1/2	Бульон куриный	150	1,3	3,2	7,6	60	25,1	0,6	0,0	0,0	6,5
34/2	Гренки (сухарики)	20	1,7	0,2	11,3	53	4,2	0,2	0,0	0,0	0,0
1/9	Мясо кур отварное (порц. Без кости)	50	11,8	11,2	0,2	148	13,4	1,0	0,0	0,1	0,6
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100	3,5	2,5	22,7	125	8,5	0,5	0,0	0,0	0,0
ГП	Кисель Витаминами Витошка	150	0,0	0,0	22,3	92	0,0	0,0	0,3	0,3	8,0
ГП ¹	Хлеб ржаной	40	1,7	0,3	8,4	48	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого	510	20,0	17,4	64,9	526	51,2	2,3	0,3	0,4	15,1

Полдник											
ГП ¹	Напиток кисломолочный йогуртный с подсластителем «Снежок» Ирбитский с м.д.ж. 2,5% 500фП	150	4,35	3,75	7,2	81	180	0,15	0,03	0,195	0,9
ГП	Печенье	40	7,044	2,076	24,24	113,46	33,06	0,396	0,036	0,072	0
ГП ¹	Яблоко	200	0,065	0	8	32,66	2,6	0,133	0	0,003	0
	Итого	390	11,459	5,826	39,44	227,12	215,66	0,679	0,066	0,27	0,9
Ужин											
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	40	7,488	7,008	7,872	108,32	6,856	10,28	0,096	0,116	8,912
30	Рагу из отварного мяса говядины	150	4,28	5	29,04	165,29	11,428	0,75	0,056	0,016	0
14/10	Какао с молоком и витаминами Витошка	150	0	0	8,4	30	30	0	0,6	0,6	30
1/13	Хлеб с маслом	30/5	1,6	0,265	8,4	42,4	11,33	1,065	0,075	0,02	0
ГП ¹	Яблоко	200	0,4	0,4	9,3	44,7	9,5	2,1	0,0	0,0	9,5
	Итого	575	13,768	5,665	63,012	390,71	69,114	14,195	0,827	0,736	48,412
		Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	Са	Fe	В1	В2	С
Итого за день		1965	64,127	41,991	237,552	1586,83	610,974	20,574	1,293	1,606	70,412
Суточная потребность			53	53	212	1540	800	10	0,8	0,9	45
Процент удовлетворения суточной потребности			100%	95%	106%	93%*	89%	253%	193%	172%	159%

День 4											
<i>№ ТК</i>	<i>Блюдо</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>	<i>Эн/ц, ккал</i>	<i>Минеральные вещества</i>		<i>Витамины</i>		
							<i>мг</i>		<i>мг</i>		
							<i>Ca</i>	<i>Fe</i>	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>C</i>
<i>Завтрак</i>											
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	4,8	5,6	21,9	151	78,5	0,9	0,1	0,1	0,3
29/10	Чай с лимоном	150	0,1	0,0	6,8	27	1,5	0,0	0,0	0,0	0,6
ГП	Батон с джемом	30/5	1,54	0,16	13,16	61	4,6	0,27	0,02	0,0	0,01
	Итого	335	6,44	5,76	41,86	239	84,6	1,17	0,12	0,1	0,91
<i>Обед</i>											
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,3	0,8	9,1	48	6,4	0,3	0,3	0,0	1,8
18/8	Зразы из говядины	60	7,6	8,1	7,0	129	20,2	1,0	0,0	0,1	0,3
16/3	Свекла тушеная в сметанном соусе	100	1,7	1,8	11,2	58	36,0	1,2	0,0	0,0	3,8
1/10	Компот из яблок и кураги	150	0,2	0,0	14,5	53	5,6	0,1	0,0	0,0	37,6
ГП ¹	Хлеб ржаной	40	1,7	0,3	8,4	48	8,8	1,0	0,0	0,0	0,0
	Итого	500	12,5	11,0	50,2	336	77,0	3,6	0,3	0,1	43,5
<i>Полдник</i>											
38/10	Молоко 3,2%жирности кипяченое	180	4,4	4,8	7,1	88	170,9	0,1	0,1	0,2	1,0

8/12	Сдоба обыкновенная	40	1,2	2,1	9,45	120,3	10,5	0,4	0,05	0,03	2,05
	Итого	220	5,6	6,9	16,55	208,3	181,4	0,5	0,15	0,23	3,05
<i>Ужин</i>											
1/1	Горошек зеленый	40	1,2	1,5	4,5	29	8,3	0,3	0,0	0,0	3,9
2/6	Омлет запеченный	80	7,8	10,5	1,4	131	55,2	1,3	0,0	0,2	0,1
1/7	Рыба отварная	50	8,4	0,4	0,0	37	17,4	0,4	0,1	0,1	0,3
13/10	Кофейный напиток на молоке	150	2,3	2,2	10,0	67	79,4	0,1	0,0	0,1	0,4
1/13	Хлеб с маслом	30/5	3,9	7,7	23,6	181	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого	355	23,6	22,3	51,3	445	162,7	2,1	0,1	0,4	4,7
		Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	Са	Fe	В1	В2	С
Итого за день		1410	48,14	45,96	159,91	1228,3	505,7	7,37	0,67	0,83	52,16
Суточная потребность			53	53	212	1540	800	10	0,8	0,9	45
Процент удовлетворения суточной потребности			100%	88%	91%	95%*	71%	127%	111%	95%	85%

5 день											
№ ТК	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Минеральные вещества		Витамины		
							мг		мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
<i>Завтрак</i>											
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,6	3,3	6,5	53	12,0	0,3	0,0	0,0	2,2
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,5	4,4	32,8	186	84,5	0,4	0,0	0,1	0,4
14/10	Какао с молоком и витаминами Витошка	150	3,5	3,6	14,7	104	116,7	1,0	0,2	0,4	7,0
1/13	Хлеб с маслом шоколадным	30/5	6,5	7,7	39,3	301	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого	385	15,1	19,0	93,3	644	217,2	1,7	0,2	0,5	9,6
ГП	10.00 Сок	100	0,8	0,2	15,2	65	10,5	2,1	0,0	0,0	3,0
<i>Обед</i>											
14/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,4	4,9	1,6	50	11,4	0,3	0,0	0,0	4,6
32/2	Суп фасолевый	150	2,8	2,9	10,8	74	22,3	0,9	0,1	0,0	2,2
3/3	Картофельное пюре	100	2,1	2,8	14,9	90	24,7	0,7	0,1	0,1	7,2
11/8	Гуляш из мяса говядины	60	14,7	15,7	3,7	214	12,3	2,1	0,0	0,1	0,0
37/10	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	16,9	77	9,0	0,5	0,0	0,0	60,0
ГП ¹	Хлеб ржаной	40	1,7	0,3	8,4	48	8,8	1,0	0,0	0,0	0,0

	Итого	550	22,2	26,8	56,3	553	88,5	5,5	0,2	0,2	74,0
<i>Полдник</i>											
	Напиток кисломолочный йогуртный с подсластителем «Снежок» Ирбитский с м.д.ж. 2,5% ПФ500	180	4,4	4,8	7,1	88	170,9	0,1	0,1	0,2	1,0
ГП	пряник	30	1,0	0,0	2,4	14	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ГП	Банан	200	2,3	0,8	31,5	143	12,0	0,9	0,1	0,1	15,0
	Итого	410	7,7	5,6	41,0	245	182,9	1,0	0,2	0,3	16,0
<i>Ужин</i>											
6/5	Сырники из творога	80	13,7	7,6	16,6	189	108,7	0,5	0,0	0,2	0,1
ГП	Молоко цельное сгущённое с сахаром 8,5%жира	25	1,7	2,1	14,0	82	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
10/10	Чай	150	0,0	0,0	6,8	26	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
1/13	Хлеб с маслом	30/5	3,9	7,7	23,6	181	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого	290	19,3	17,4	61,0	478	2,6	0,5	0,0	0,2	0,1
		<i>Выход</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Эн/ц</i>	<i>Са</i>	<i>Fe</i>	<i>В1</i>	<i>В2</i>	<i>С</i>
<i>Итого за день</i>		1735	65,1	69,0	266,8	1985	501,7	10,8	0,6	1,2	102,7
<i>Суточная потребность</i>						1540	800	10	0,8	0,9	45

Процент удовлетворения суточной потребности		111%	100%	94%	95%*	104%	191%	112%	140%	33%
--	--	------	------	-----	------	------	------	------	------	-----

День 6											
№ ТК	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Минеральные вещества		Витамины		
							мг		мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак											
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,5	3,9	25,3	146	87,1	0,6	0,1	0,1	0,3
12/10	Чай с молоком	150	0,0	0,0	6,8	26	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
3/13	Хлеб с сыром	30/10	2,45	3,99	12,65	96,1	17,9	1,59	0,11	0,08	0
	Итого	340	6,95	7,89	44,75	268,1	105,2	2,19	0,21	0,18	0,3
ГП	10.00 Сок	100	0,8	0,2	15,2	65	10,5	2,1	0,0	0,0	3,0
Обед											
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	40	0,6	2,6	5,0	43	18,5	0,2	0,0	0,0	16,2
16/2	Суп картофельный с крупой	150	2,0	3,3	13,7	88	14,1	0,7	0,1	0,0	3,9
10/8	Печень в молочном соусе	80	10,7	5,9	4,0	112	43,3	3,4	0,1	1,0	7,4
43/3	Макаронные изделия отварные	100	3,5	2,5	22,7	125	8,5	0,5	0,0	0,0	0,0

6/10	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	14,9	54	10,9	0,2	0,0	0,0	37,6
ГП ¹	Хлеб ржаной	40	1,7	0,3	8,4	8,8	1,0	0,0	0,0	0,04	0,0
	Итого	560	18,9	14,6	68,7	430,8	96,3	5,0	0,2	1,0	65,1
<i>Полдник</i>											
	Молоко 3,2 %жирности кипяченое	180	4,4	4,8	7,1	88	170,9	0,1	0,1	0,2	1,0
2/12	Булочка творожная	50	6,2	6,6	24,2	178	36,8	0,5	0,0	0,1	0,1
	Итого	230	10,6	11,4	31,3	266	207,7	0,6	0,1	0,3	1,1
<i>Ужин</i>											
ГП	Икра кабачковая	40	3,1	0,2	30,0	152	94,1	1,9	0,1	0,1	2,4
15/8	Биточки из мяса говядины с рисом	80	11,7	11,6	4,9	171	9,0	1,6	0,0	0,1	0,0
14/10	Какао с молоком и витаминами Витошка	150	3,5	3,6	14,7	104	116,7	0,1	0,2	0,4	7,0
1/13	Хлеб маслом шоколадным	30/5	6,5	12,8	39,3	301	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого	305	24,8	28,2	88,9	728	223,8	3,6	0,3	0,6	9,4
		Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	Са	Fe	В1	В2	С
Итого за день		1535	62,05	62,29	248,85	1703,4	643,5	13,49	0,81	2,08	78,9
Суточная потребность			53	53	212	1540	800	10	0,8	0,9	45
Процент удовлетворения суточной потребности			84%	91%	105%	95% *	75%	109%	113%	95%	101%

День 7											
№ ТК	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Минеральные вещества		Витамины		
							мг		мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
<i>Завтрак</i>											
21/2	Суп молочный с лапшой	150	2,6	2,7	9,3	71	66,4	0,2	0,0	0,1	0,3
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	1,05	1,2	12,3	64,5	49,5	0,6	0,015	0,06	0,45
2/13	Хлеб с маслом и яйцом	30/5 /20	3,88	5,6	12,82	117,1	66,9	1,65	0,11	0,11	0,042
	Итого	355	7,53	9,5	34,42	252,6	182,8	2,45	0,125	0,27	0,792
ГП	10.00 Сок	100	0,8	0,2	15,2	65	10,5	2,1	0,0	0,0	0,3
<i>Обед</i>											
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	150	0,6	6	1,8	32,2	24	9,6	0,024	0,036	1,2
10/3	Морковь тушеная	100	3,548	2,654	7,974	70,84	24	0,87	0,083	0,075	7,2
14/8	Биточки(котлеты) из мяса говядины	60	9	7,304	6,4	127,2	80	1,36	0,088	0,104	2,24
2/10	Компот из яблок и изюма	150	0	0	19,5	79,5	9	0,15	0	0	1,35
ГП ¹	Хлеб ржаной	40	5,18	0,84	28,84	143,64	23,8	2,24	0,154	0,056	0
	Итого	500	9,328	16,798	64,514	453,38	160,08	14,22	0,349	0,271	11,99
<i>Полдник</i>											
ГП ¹	Напиток кисломолочный	150	4,5	1,5	6,3	65	186	0,15	0,03	0,195	0,45

	Йогуртный с подсластителем «Снежок» Ирбитский с м.д.ж. 2,5% 500фП										
2	Турбинка	40	1,245	1,557	18,18	85,095	24,795	0,297	0,027	0,054	0
	Итого	190	5,745	3,057	24,48	150,095	210,795	0,447	0,057	0,249	0,45
<i>Ужин</i>											
1/3	Картофель отварной	100	1,9	2,8	15,8	93	12,3	0,8	0,1	0,1	4,0
9/7	Биточки рыбные	50	6,9	1,0	4,0	53	29,6	0,4	0,0	0,1	0,3
12/10	Чай с молоком	150	1,1	1,1	8,4	46	39,8	0,1	0,0	0,0	0,2
ГП ¹	Огурец свежий порционно	50	0,4	0,0	1,1	7,0	10,1	0,3	0,0	0,0	2,0
3/13	Хлеб с сыром	30/10	4,9	2,9	14,1	104	100,0	0,1	0,0	0,0	0,1
	Итого	390	15,2	7,8	43,4	303	191,8	1,6	0,1	0,2	6,6
		Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	Са	Fe	В1	В2	С
	Итого за день	1535	55,401	37,355	180,014	1224,07 5	755,975	20,817	0,631	0,99	20,132
	Суточная потребность		53	53	212	1540	800	10	0,8	0,9	45
	Процент удовлетворения суточной потребности		112%	101%	109%	95% *	101%	237%	107%	122%	65%

День 8											
№ ТК	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/и, ккал	Минеральные вещества		Витамины		
							мг		мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
<i>Завтрак</i>											
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,6	3,3	6,5	53	12,0	0,3	0,0	0,0	2,0
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	7,03	9,14	35,07	165,38	150	1,05	0,12	0,02	0
14/10	Какао с молоком и витаминами Витошка	150	2,82	2,4	20,055	113,1	25,5	0	0,015	0,06	0,3
1/13	Хлеб с маслом шоколадным	30/5	6,5	12,8	39,3	301	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого	385	16,95	27,64	100,925	632,48	191,15	1,35	0,135	0,26	2,3
ГП	10.00 Сок	100	0,8	0,2	15,2	62	10,5	2,1	0,0	0,0	3,0
<i>Обед</i>											
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	50	0,8	3,3	6,3	43,0	18,2	0,2	0,0	0,0	16,2
19/2	Суп картофельный с рыбой	150	5,4	3,1	10,8	89	20,5	0,8	0,1	0,1	5,2
45/3	Каша рисовая рассыпчатая	100	2,4	2,2	25,8	131	5,7	0,4	0,0	0,0	0,0
75/9	Котлета из мяса кур	50	9,0	7,3	7,6	132	21,2	0,7	0,0	0,1	0,2
16/10	Компот из сухофруктов и шиповника	150	0,8	0,1	17,7	79	23,8	0,6	0,6	0,0	18,2

ГП ¹	Хлеб ржаной	40	1,7	0,3	8,4	48	8,8	1,0	0,0	0,0	0,0
	Итого	540	20,1	16,3	76,6	522	98,2	3,7	0,7	0,2	39,8
<i>Полдник</i>											
38/10	Молоко 32%жирности кипяченое	180	4,4	4,8	7,1	88	170,9	0,1	0,1	0,2	2,0
8/12	Сдоба обыкновенная	50	4,4	3,3	28,2	156	24,9	0,5	0,1	0,0	0,1
	Итого	230	8,8	8,1	35,3	244	195,8	0,6	0,2	0,2	2,1

<i>Ужин</i>											
19/5	Суфле творожное	80	11,8	9,7	11,1	179	108,7	0,5	0,0	0,2	0,2
ГП	Кисель Витаминами Витошка	50	0,0	0,0	22,3	92	0,0	0,0	0,3	0,3	8,0
10/10	Чай	150	0,07	0	9,75	36,97	9	0,6	0	0	0
1/13	Хлеб с маслом	30/5	3,2	0,53	16,8	84,8	22,66	2,13	0,15	0,04	0
ГП ¹	Груша	200	2,25	0,75	31,5	144	24	0,45	0,12	0,045	30
	Итого	515	17,32	10,98	91,45	536,77	163,66	3,68	0,57	0,585	38,2
		Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	Са	Fe	В1	В2	С
Итого за день		1770	63,97	63,22	319,475	1997,25	659,31	11,43	1,605	1,245	85,4
Суточная потребность			53	53	212	1540	800	10	0,8	0,9	45
Процент удовлетворения суточной потребности			112%	101%	123%	102%*	84%	120%	118%	90%	112%

9 день											
№ ТК	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Минеральные вещества		Витамины		
							мг		мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
<i>Завтрак</i>											
16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено)с маслом сливочным	150	3,7	4,4	19,8	132	86,2	0,4	0,1	0,1	0,4
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10,0	67	79,4	0,1	0,0	0,1	0,4
4/13	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137	101,2	0,1	0,0	0,0	0,1
	Итого	345	11,0	13,2	43,9	336	277,3	0,6	0,1	0,2	0,9
ГП	10.00 Сок	100	0,8	0,2	15,2	65	10,5	2,1	0,0	0,0	3,0
<i>Обед</i>											
15/1	Салат из свежих помидор с растительным маслом	40	0,4	4,0	1,9	44	5,8	0,3	0,0	0,0	9,0
2/2	Борщ со сметаной	150/5	1,3	3,2	7,6	60	25,1	0,6	0,0	0,0	0,6
3/9	Рагу из мяса кур	150	14,8	16,4	16,0	266	26,5	1,7	0,1	0,1	4,3
1/10	Компот из яблок и кураги	150	0,2	0,0	14,5	53	5,6	0,1	0	0	37,6
ГП ¹	Хлеб ржаной	40	1,7	0,3	8,4	48	8,8	1,0	0,0	0,0	0,0
	Итого	540/5	18,4	23,9	48,4	471	71,8	3,7	0,1	0,1	51,5
<i>Полдник</i>											
гп	Напиток кисломолочный йогуртный с подсластителем	180	4,4	4,8	7,1	88,0	170,9	0,1	0,1	0,2	1,0

	«Снежок» Ирбитский с м.д.ж. 2,5% 500фП										
5/12	Ватрушка с творогом	40	6,345	3,645	16,6	95,7	10,5	0,7	0,06	0,055	0
	Итого	220	10,745	8,445	23,7	183,7	181,4	0,8	0,16	0,255	1,0
<i>Ужин</i>											
1/1	Зеленый горошек	40	1,2	1,5	4,5	29	8,3	0,3	0,0	0,0	3,9
2/6	Омлет запеченный	80	7,8	10,5	1,4	131	55,2	1,3	0,0	0,2	0,1
12/10	Чай с молоком	150	1,1	1,1	8,4	46	39,8	0,1	0,0	0,0	0,2
1/13	Хлеб с маслом	30/5	3,9	7,7	23,6	181	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого	305	14,0	20,8	37,9	387	105,7	1,7	0,0	0,2	4,2
		Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	Са	Fe	В1	В2	С
Итого за день		1510/5	54,945	66,545	169,1	1442,7	646,7	8,9	0,36	0,755	60,6
Суточная потребность			53	53	212	1540	800	10	0,8	0,9	45
Процент удовлетворения суточной потребности			92%	101%	89%	95% *	100%	132%	127%	127%	29%

День 10											
№ ТК	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Минеральные вещества мг		Витамины мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
<i>Завтрак</i>											
9/5	Запеканка из творога	100	16,9	9,6	13,4	209	140,7	0,5	0,0	0,2	0,2
ГП	Молоко цельное сгущённое с сахаром, 8,5%жира	25	1,7	2,1	14,0	82	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
11/1 0	Чай с лимоном	150	0,1	0,0	6,8	27	1,5	0,0	0,0	0,0	0,6
1/13	Хлеб с маслом	30/5	3,9	7,7	23,6	181	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого	310	22,6	19,4	57,8	499	144,6	0,5	0,0	0,2	0,8
ГП	10.00 Сок	100	0,8	0,2	15,2	65	105	2,1	0,0	0,0	3,0
<i>Обед</i>											
20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,7	4,1	4,5	53	16,0	0,6	0,0	0,0	0,9
15/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	150/5	3,8	9,2	11,5	141	17,0	0,9	0,1	0,1	5,3
14/7	Суфле из рыбы	80	11,8	3,4	2,7	89	47,7	0,6	0,0	0,1	0,1
4/10	Компот из кураги и изюма	150	0,2	0,0	14,5	53	5,6	0,1	0,0	0,0	37,6
ГП ¹	Хлеб ржаной	40	1,7	0,3	8,4	48	8,8	1,0	0,0	0,0	0,0
	Итого	470/5	18,2	17,0	46,1	384	95,1	3,2	0,1	0,2	43,9
<i>Полдник</i>											

38/10	Молоко 3,2% жирности кипяченое	180	4,4	4,8	7,1	88	170,9	0,1	0,1	0,2	1,0
ГП	Пряник	30	1,0	0,0	2,4	14	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ГП ¹	Апельсин	200	0,9	0,2	8,1	34	0,3	0,3	0,0	0,0	60,0
	Итого	410	6,3	5,0	17,6	136	171,2	0,4	0,1	0,2	61,0
<i>Ужин</i>											
2/3	Картофель в молоке	100	2,2	2,6	13,5	84	43,2	0,7	0,1	0,1	5,9
21/8	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	60	6,6	6,8	6,2	111	38,3	0,9	0,0	0,1	0,6
ГП	Огурец свежий порционно	50	0,4	0,0	1,1	7,0	10,1	0,3	0,0	0,0	0,2
14/1 0	Какао с молоком и витаминами Витошка	150	3,5	3,6	14,7	104	116,7	0,1	0,2	0,4	7,0
3/13	Хлеб с сыром	30/10	4,9	2,9	14,1	104	100,1	0,1	0,0	0,0	0,1
	Итого	400	17,6	15,9	49,6	410	308,4	2,1	0,3	0,6	13,8
		Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	Са	Fe	В1	В2	С
Итого за день		1690	65,5	57,302	186,3	1494	824,3	8,3	0,5	1,2	122,5
Суточная потребность			53	53	212	1540	800	10	0,8	0,9	45
Процент удовлетворения суточной потребности			106%	93%	100%	99%*	82%	217%	145%	118%	307%

Дети с 3 до 7 лет, 12 часовое пребывание

День 1

<i>№ ТК</i>	<i>Блюдо</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>	<i>Эн/ц, ккал</i>	<i>Минеральные вещества</i>		<i>Витамины</i>		
							<i>мг</i>		<i>мг</i>		
							<i>Ca</i>	<i>Fe</i>	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>C</i>
<i>Завтрак</i>											
43-2/3	Макароны с сыром	180	8,8	6,9	38,4	247	113,4	0,9	0,1	0,1	0,0
12/10	чай с молоком	180	1,3	1,3	10,0	55	47,8	0,1	0,0	0,1	0,2
2/13	Хлеб с маслом и яйцом	30/5/20	4,9	6,2	14,3	133	12,2	0,5	0,0	0,1	0,0
	Итого	415	15,0	14,4	62,7	435	173,4	1,5	0,1	0,3	0,2
ГП	10.00 Сок	100	0,8	0,2	15,2	65	10,5	2,1	0,0	0,0	3,0
<i>Обед</i>											
9/2	Рассольник со сметаной	180/5	1,3	2,4	9,4	61,0	15,1	0,5	0,0	0,0	3,3
8/3	Капуста тушеная	130	3,0	2,5	15,0	81	71,0	1,0	0,0	0,1	27,1
14/8	Биточки из мяса говядины	60	8,5	8,3	3,9	125	6,1	1,1	0,0	0,1	0,0

6/10	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	17,9	65	13,0	0,3	0,0	0,0	18,3
ГП ¹	Хлеб ржаной	50	1,7	0,3	8,4	48	8,8	1,0	0,0	0,0	0,0
	Итого	600	14,9	13,5	54,6	380	114	3,8	0,0	0,2	48,7
<i>Полдник</i>											
38/10	Молоко 3,2% жирности кипяченое	200	4,4	4,8	7,1	88	170,9	0,1	0,1	0,2	1,0
17/12	Булочка с повидлом	70	5,8	5,6	44,9	255	25,6	0,9	0,1	0,0	0,1
	Итого	270	10,2	10,4	52,0	343	196,5	1,0	0,2	0,2	0,2
<i>Ужин</i>											
5/8	Плов из отварного мяса говядины	180	13,4	13,1	33,1	299	20,7	2,0	0,1	0,1	0,9
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12,0	80	95,3	0,1	0,0	0,1	0,5
14/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,4	5,9	1,9	60	13,7	0,3	0,0	0,0	5,5
ГП	Хлеб пшеничный	50	1,3	0,1	9,3	45	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого	470	17,8	21,7	56,3	484	129,7	2,4	0,1	0,2	6,9
		Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	Са	Fe	В1	В2	С
Итого за день		1255	58,7	60,2	240,8	1707	624,1	10,8	0,4	0,9	59
Суточная потребность			53	53	212	1540	800	10	0,8	0,9	45
Процент удовлетворения суточной потребности			75%	83%	101%	95%*	91%	110%	102%	86%	154%

День 2

№ ТК	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Минеральные вещества мг		Витамины мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
<i>Завтрак</i>											
18/14	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	180	4,6	5,3	23,6	155	102,8	0,8	0,1	0,1	0,5
14/10	Какао с молоком и витаминами Витошка	180	3,5	3,6	14,7	104	116,7	0,1	0,2	0,4	7,0
¹ /13	Хлеб с маслом	30/5	3,9	7,7	23,6	181	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого	395	12,0	16,6	61,9	440	221,9	0,9	0,3	0,5	7,5
ГП	10.00 Сок	100	0,8	0,2	15,2	65	10,5	2,1	0,0	0,0	3,0
<i>Обед</i>											
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	50	0,8	3,3	6,3	54	23,2	0,3	0,0	0,0	20,2
5/2	Свекольник со сметаной	180/5	1,6	3,9	12,4	83	28,6	1,0	0,0	0,0	4,9
3/3	Картофельное пюре	130	2,7	3,7	19,4	117	32,2	0,9	0,1	0,1	9,3

5/7	Рыба жареная	70	11,7	2,0	2,5	75	27,9	0,6	0,1	0,1	0,3
4/10	Компот из кураги и изюма	180	0,3	0,0	17,3	64	6,7	0,2	0,0	0,0	45,1
ГП ¹	Хлеб ржаной	50	1,7	0,3	8,4	48	8,8	1,0	0,0	0,0	0,0
	Итого	660/5	18,8	13,2	66,3	441	127,4	4,0	0,2	0,2	79,8

Полдник

38/10	Молоко 3,2 %жирности кипяченое	200	4,4	4,8	7,1	88	170,9	0,1	0,1	0,2	1,0
6/12	Ватрушка со сметаной	65	3,0	4,5	17,2	120	21,6	0,3	0,0	0,0	0,1
	Итого	265	7,4	9,3	24,3	208	292,5	0,4	0,1	0,2	1,1

Ужин

9/5	Запеканка из творога	120	20,3	11,5	16,1	251	168,8	0,6	0,0	0,3	0,3
ГП	Кисель с витаминами Витошка	50	0,0	0,0	22,3	92	0,0	0,0	0,3	0,3	8,0
12/10	Чай с молоком	180	1,3	1,3	10,1	55	47,8	0,1	0,0	0,1	0,2
1/13	Хлеб с маслом	30/5	3,9	7,7	23,6	181	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого	385	25,5	20,5	72,1	579	219	0,7	0,3	0,7	8,5
		Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	Са	Fe	В1	В2	С
	Итого за день	1805	64,5	59,8	239,8	1733	871,3	8,1	0,9	1,6	99,9
	Суточная потребность		53	53	212	1540	800	10	0,8	0,9	45
	Процент удовлетворения суточной потребности		118%	76%	110%	99%*	79%	122%	105%	172%	118%

День 3											
№ ТК	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Минеральные вещества мг		Витамины мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
<i>Завтрак</i>											
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	4,0	7,9	64	14,4	0,4	0,0	0,0	2,6
11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180	5,9	5,4	29,3	185	87,8	0,9	0,1	0,1	0,4
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12,0	80	95,3	0,1	0,0	0,1	0,5
3/13	Хлеб сыром	30/10	4,9	2,9	14,1	104	100	0,1	0,0	0,0	0,1
	Итого	460	14,2	14,9	63,3	433	297,5	1,5	0,1	0,2	3,6
ГП	10.00 Сок	100	0,8	0,2	15,2	65	10,5	2,1	0,0	0,0	3,0
<i>Обед</i>											
1/2	Бульон куриный	180	1,3	3,2	7,6	60	25,1	0,6	0,0	0,0	6,5
34/2	Гренки (сухарики)	30	2,6	0,3	17,0	79	6,3	0,3	0,0	0,0	0,0
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	70	16,6	15,6	0,2	208	18,7	1,4	0,0	0,1	0,8
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	7,5	5,9	39,6	217	20,6	3,7	0,2	0,1	0,8

ГП	Кисель Витаминами Витошка	180	0,0	0,0	22,3	92	0,0	0,0	0,3	0,3	8,0
ГП ¹	Хлеб ржаной	50	1,7	0,3	8,4	48	8,8	1,0	0,0	0,0	0,0
	Итого	640	29,7	25,3	95,1	704	79,5	7,0	0,5	0,5	16,1
<i>Полдник</i>											
ГП ¹	Напиток кисломолочный йогуртный с подсластителем «Снежок» Ирбитский с м.д.ж. 2,5% 500фП	180	4,35	3,75	7,2	81	180	0,15	0,03	0,2	0,9
ГП	Печенье	50	7,0	2,1	24,2	113,5	33,0	0,4	0,04	0,07	0
ГП ¹	Яблоко	200	0,4	0,4	9,8	49	16,0	2,2	0,0	0,0	10,0
	Итого	430	11,794	6,226	41,24	243,46	229,06	2,746	0,066	0,267	10,9
<i>Ужин</i>											
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	50	0,8	3,3	6,3	54	23,2	0,3	0,0	0,0	16,2
30	Рагу из отварного мяса говядины	180	13,6	12,4	16,9	227	28,8	2,3	0,1	0,1	6,4
14/10	Какао с молоком и витаминами Витошка	180	3,5	3,6	14,7	104	116,7	0,1	0,2	0,4	7,0
1/13	Хлеб с маслом	30/5	3,9	7,7	23,6	181	2,4	0,0	0,0	0,1	0,2
	Итого	445	21,8	26,7	61,5	566	171,1	2,7	0,3	0,6	29,8
		Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	Са	Fe	В1	В2	С

<i>Итого за день</i>	2075	78,249	73,326	276,34	2011,46	787,66	15,546	0,966	1,567	63,4
<i>Суточная потребность</i>		53	53	212	1540	800	10	0,8	0,9	45
<i>Процент удовлетворения суточной потребности</i>		100%	95%	106%	93%*	89%	253%	193%	172%	159%

День 4											
№ ТК	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Минеральные вещества мг		Витамины мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
<i>Завтрак</i>											
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом	180	5,7	6,7	26,2	182	94,2	1,1	0,1	0,1	0,4
11/10	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	8,2	32	1,8	0,0	0,0	0,0	0,7
ГП	Батон с джемом	30/30	2,3	0,24	20,8	92	6,96	0,41	0,03	0,02	0,01
	Итого	420	8,1	6,94	55,2	306	102,96	1,51	0,13	0,12	1,11
<i>Обед</i>											
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,6	1,0	11,0	57	7,6	0,4	0,0	0,0	2,1
18/8	Зразы из говядины	70	8,9	9,4	8,2	151	23,6	1,2	0,0	0,1	0,4
16/3	Свекла тушеная в сметанном соусе	130	2,2	2,4	14,5	75	46,8	1,6	0,0	0,0	5,0
1/10	Компот из яблок и кураги	180	0,3	0,0	17,3	64	6,7	0,2	0,0	0,0	45,1
ГП ¹	Хлеб ржаной	50	1,7	0,3	8,4	48	8,8	1,0	0,0	0,0	0,0
	Итого	610	14,7	13,1	59,4	395	93,5	4,4	0,0	0,1	52,6
<i>Полдник</i>											

38/10	Молоко 3,2% жирности кипяченое	200	4,4	4,8	7,1	88	170,9	0,1	0,1	0,2	1,0
8/12	Сдоба обыкновенная	50	1,2	2,1	9,45	120,3	10,5	0,4	0,05	0,03	2,05
	Итого	250	5,6	6,9	16,55	208,3	181,4	0,5	0,15	0,23	3,05
<i>Ужин</i>											
1/1	Горошек зеленый	50	1,5	1,9	5,6	36	10,4	0,3	0,1	0,0	4,9
2/6	Омлет запеченный	100	9,8	13,1	1,7	164	68,9	1,7	0,0	0,3	0,1
1/7	Рыба отварная	60	10,1	0,5	0,0	45	20,8	0,5	0,1	0,1	0,4
13/10	Кофейный напиток на молоке	180	2,7	2,6	12,0	80	95,3	0,1	0,0	0,1	0,5
1/13	Хлеб с маслом	30/5	3,9	7,7	23,6	181	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого	425	28	25,8	42,9	506	197,8	2,6	0,2	0,5	5,9
		Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	Са	Fe	В1	В2	С
	Итого за день	1705	56,4	52,74	174,05	1415,3	575,66	9,01	0,48	0,95	62,66
	Суточная потребность		53	53	212	1540	800	10	0,8	0,9	45
	Процент удовлетворения суточной потребности		100%	88%	91%	95%*	71%	127%	111%	95%	85%

День 5											
№ ТК	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Минеральные вещества мг		Витамины мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
<i>Завтрак</i>											
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	4,0	7,9	64	14,4	0,4	0,0	0,0	2,6
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	5,4	5,2	39,3	223	101,4	0,5	0,1	0,1	0,5
14/10	Какао с молоком и витаминами Витошка	180	3,5	3,6	14,7	104	116,7	0,1	0,2	0,04	7,0
1/13	Хлеб с маслом шоколадным	30/5	6,5	12,9	39,3	301	4,0	00	0,0	0,0	0,0
	Итого	455	16,1	25,7	103,9	692	236,2	1,0	0,3	0,14	10,1
ГП	10.00 Сок	100	0,8	0,2	15,2	65	10,5	2,1	0,0	0,0	3,0
<i>Обед</i>											
14/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,4	5,9	1,9	60	13,7	0,3	0,0	0,0	5,5
32/2	Суп фасолевый	180	3,4	3,5	13,0	89	26,8	1,0	0,1	0,0	2,6
3/3	Картофельное пюре	130	2,7	3,7	19,4	117	32,2	0,9	0,1	0,1	9,3
11/8	Гуляш из мяса говядины	70	10,4	11,0	3,8	154	11,7	1,6	0,0	0,1	0,3

15/10	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	16,3	59	3,7	0,2	0,0	0,0	80,1
ГП ¹	Хлеб ржаной	50	1,7	0,3	8,4	48	8,8	1,0	0,0	0,0	0,0
	Итого	670	18,8	24,5	62,8	527	96,9	5,0	0,2	0,2	97,8
<i>Полдник</i>											
ГП	Напиток кисломолочный йогуртный с подсластителем «Снежок» Ирбитский с м.д.ж. 2,5% 500фПипяченое	200	4,4	4,8	7,1	88,0	170,9	0,1	0,1	0,2	1,0
ГП	пряник	30	1,0	0,0	2,4	14	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ГП	Банан	200	2,3	0,8	31,5	143	12,0	0,9	0,1	0,1	15,0
	Итого	430	7,7	5,6	41	245	182,9	1,0	0,2	0,3	16
<i>Ужин</i>											
6/5	Сырники из творога	100	17,1	9,5	20,8	237	135,9	0,6	0,0	0,2	0,2
ГП	Молоко цельное сгущённое с сахаром, 8,5% жира	30	0,1	0,2	1,1	6	6,1	0,0	0,0	0,0	0,0
10/10	Чай	180	0,0	0,0	8,2	31	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
1/13	Хлеб с маслом	30/5	3,9	7,7	23,6	181	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого	345	21,1	17,4	53,7	427	144,6	0,6	0,0	0,2	0,2
		Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	Са	Fe	В1	В2	С
Итого за день		2000	64,5	73,4	276,6	1956	671,1	9,7	0,7	0,84	127,1
Суточная потребность			53	53	212	1540	800	10	0,8	0,9	45
Процент удовлетворения суточной потребности			111%	100%	94%	95%*	104%	191%	112%	140%	33%

день 6											
№ ТК	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Минеральные вещества мг		Витамины мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
<i>Завтрак</i>											
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	5,4	4,7	30,3	176	104,6	0,7	0,1	0,1	0,1
0,412/ 10	Чай с молоком	180	1,3	1,3	10,1	55	47,8	0,1	0,0	0,1	0,2
3/13	Хлеб с сыром	30/10	4,9	2,9	14,1	104	100,0	0,1	0,0	0,0	0,1
	Итого	400	11,6	8,9	54,5	335	252,4	0,9	0,1	0,2	0,4
ГП	10.00 Сок	100	0,8	0,2	15,2	65	10,5	2,1	0,0	0,0	3,0
<i>Обед</i>											
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	50	0,8	3,3	6,3	54	23,2	0,3	0,0	0,0	20,2
16/2	Суп картофельный с крупой с	180	2,4	4,0	16,5	105	16,9	0,9	0,1	0,0	4,7
10/8	Печень в молочном соусе	100	13,4	7,4	5,0	140	54,1	4,2	0,2	1,3	9,2
43/3	Макаронные изделия отварные	130	4,6	3,3	29,6	163	11,1	0,6	0,1	0,0	0,0
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	17,9	65	13,0	0,3	0,0	0,0	45,1
ГП ¹	Хлеб ржаной	50	1,7	0,3	8,4	48	8,8	1,0	0,0	0,0	0,0
	Итого	690	23,3	18,3	81	575	127,1	7,3	0,4	1,3	79,2

<i>Полдник</i>											
38/10	Молоко 3,2% жирности кипяченое	200	4,4	4,8	7,1	88	170,9	0,1	0,1	0,2	1,0
2/12	Булочка творожная	60	7,4	7,9	29,1	21,4	44,1	0,6	0,1	0,1	0,1
	Итого	260	11,8	12,7	36,2	109,4	215	0,7	0,2	0,3	1,1
<i>Ужин</i>											
ГП	Икра кабачковая	50	0,78	1,59	1,71	23,7	9,9	0,24	0,01	0,0	3,3
15/8	Биточки из мяса говядины с рисом	100	14,6	14,5	6,2	213	11,2	2,0	0,0	0,1	0,0
14/10	Какао с молоком и витаминами Витошка	180	3,5	3,6	14,7	104	116,7	0,1	0,2	0,4	7,0
1/13	Хлеб маслом шоколадным	30/5	6,5	12,8	39,3	301	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого	365	25,38	32,49	61,91	641,7	141,8	2,34	0,21	0,5	10,3
		Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	Са	Fe	В1	В2	С
Итого за день		1815	72,88	72,59	248,81	1726,1	746,8	13,34	0,91	2,3	94
Суточная потребность			53	53	212	1540	800	10	0,8	0,9	45
Процент удовлетворения суточной потребности			84%	91%	105%	95%*	75%	109%	113%	95%	101%

День 7											
№ ТК	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Минеральные вещества мг		Витамины мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
<i>Завтрак</i>											
2/12	Суп молочный с лапшой	180	3,1	3,3	11,1	85	89,7	0,2	0,0	0,1	0,4
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,7	12,0	80	95,3	0,1	0,0	0,1	0,5
2/13	Хлеб с маслом и яйцом	30/5 /20	4,9	6,2	14,3	133	12,2	0,5	0,0	0,1	0,0
	Итого		10,7	12,2	37,4	289	197,2	0,8	0,0	0,3	0,9
ГП	10.00 Сок	100	0,8	0,2	15,2	45	10,5	2,1	0,0	0,0	0,3
<i>Обед</i>											
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,3	2,3	6,7	48	29,5	0,5	0,0	0,0	9,8
10/3	Морковь тушеная	130	1,8	5,1	13,7	98	35,8	0,8	0,1	0,1	2,2
14/8	Биточки(котлеты) из мяса говядины	60	8,5	8,3	3,9	125	6,1	1,1	0,0	0,1	0,0
2/10	Компот из яблок и изюма	180	0,3	0,0	17,4	64	5,4	0,1	0,0	0,0	45,1
ГП ¹	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	16,8	87	17,6	2,0	0,0	0,0	0,0
	Итого		15,3	16,7	58,5	422	94,4	4,5	0,1	0,2	57,1
<i>Полдник</i>											

ГП ¹	Напиток кисломолочный йогуртный с подсластителем «Снежок» Ирбитский с м.д.ж. 2,5% 500фП	180	4,35	3,75	7,2	90	180	0,15	0,03	0,2	0,9
2	Турбинка	30	1,0	0,0	2,4	14	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого	210	5,35	3,75	9,6	104	180	0,15	0,03	0,2	0,9
<i>Ужин</i>											
1/3	Картофель отварной	130	2,5	3,6	20,6	121	15,9	1,1	0,1	0,1	5,2
9/7	Биточки рыбные	60	8,2	1,2	4,8	63	35,5	0,5	0,1	0,1	0,4
12/10	Чай с молоком	180	1,3	1,3	10,1	55	47,8	0,1	0,0	0,1	0,2
ГП ¹	Огурец свежий порционно	50	0,4	0,0	1,1	7	10,1	0,3	0,0	0,0	2,0
3/13	Хлеб с сыром	30/10	4,9	2,9	14,1	104	100	0,1	0,0	0,0	0,1
	Итого		17,3	9,0	50,7	350	209,3	2,1	0,2	0,3	7,9
		Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	Са	Fe	В1	В2	С
Итого за день			49,45	41,85	171,4	1210	691,4	9,65	0,33	1,0	67,1
Суточная потребность			53	53	212	1540	800	10	0,8	0,9	45
Процент удовлетворения суточной потребности			112%	101%	109%	95%*	101%	237%	107%	122%	65%

день 8											
№ ТК	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Минеральные вещества мг		Витамины мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
<i>Завтрак</i>											
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	4,0	7,9	64	14,4	0,4	0,0	0,0	2,6
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4,8	4,6	25,7	160	84,3	0,3	0,1	0,1	0,4
14/10	Какао с молоком и витаминами Витошка	180	3,5	3,6	14,7	104	116,7	0,1	0,2	0,4	7,0
1/13	Хлеб с маслом шоколадным	30/5	2,0	3,8	12,0	99	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого	455	11,0	16,0	60,3	427	216,6	0,8	0,3	0,5	10,0
ГП	10.00 Сок	100	0,8	0,2	15,2	45	10,5	2,1	0,0	0,0	0,3
<i>Обед</i>											
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	1,0	4,0	7,5	65	27,8	0,3	0,0	0,0	24,3
19/2	Суп картофельный с рыбой	180	6,5	3,7	12,9	107	24,6	0,9	0,1	0,1	6,3
45/3	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,2	2,9	33,5	171	7,5	0,5	0,0	0,0	0,0
75/9	Котлета из мяса кур	60	10,8	8,8	9,1	158	25,4	0,9	0,0	0,1	0,2
7/10	Компот из сухофруктов и шиповника	180	0,4	0,1	18,0	64	9,1	0,3	0,0	0,0	63,1

ГП ¹	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	16,8	96	17,6	2,0	0,0	0,0	0,0
	Итого	660	25,3	20,1	97,8	661	112	4,9	0,1	0,2	93,9
<i>Полдник</i>											
38/10	Молоко 3,2 %жирности кипяченое	200	4,4	4,8	7,1	88	170,9	0,1	0,1	0,2	1,0
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	33,8	188	29,9	0,6	0,1	0,0	0,1
	Итого	260	9,7	8,7	40,9	276	200,8	0,7	0,2	0,2	1,1

<i>Ужин</i>											
19/5	Суфле творожное	100	14,7	12,1	13,9	224	135,9	0,6	0,0	0,2	0,2
ГП	Кисель Витаминами Витошка	50	0,0	0,0	11,2	46	0,0	0,0	0,1	0,1	4,0
10/10	Чай	180	0,0	0,0	8,2	31	0,2	0,0	0	0	0
1/13	Хлеб с маслом	30/5	2,0	3,8	12,0	99	1,2	0,0	0,0	0,0	0
ГП ¹	Груша	200	0,6	0,5	15,5	76	28,5	3,5	0,0	0,0	7,5
	Итого	565	17,3	16,4	60,8	476	165,8	4,1	0,1	0,3	11,7
		Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	Са	Fe	В1	В2	С
Итого за день		2040	64,1	61,4	275	1885	705,7	12,6	0,7	1,2	117
Суточная потребность			53	53	212	1540	800	10	0,8	0,9	45
Процент удовлетворения суточной потребности			112%	101%	123%	102%*	84%	120%	118%	90%	112%

День 9											
№ ТК	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Минеральные вещества мг		Витамины мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
<i>Завтрак</i>											
16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено)с маслом сливочным	180	4,5	5,3	23,8	158	103,5	0,5	0,1	0,1	0,5
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12,0	80	95,3	0,1	0,0	0,1	0,5
4/13	Хлеб с маслом и сыром Кофейный напиток с молоком	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137	101,2	0,1	0,0	0,0	0,1
	Итого	405	12,2	14,3	49,9	375	300	0,7	0,1	0,2	1,1
ГП	10.00 Сок	100	0,8	0,2	15,2	45	10,5	2,1	0,0	0,0	0,3
<i>Обед</i>											
15/1	Салат из свежих помидор с растительным маслом	50	0,5	5,0	2,3	54	7,2	0,4	0,0	0,0	11,2
2/2	Борщ со сметаной	180	1,6	3,9	9,2	72	30,1	0,7	0,0	0,0	7,8
3/9	Рагу из мяса кур	180	17,8	19,6	19,2	319	31,8	2,0	0,1	0,2	5,1
1/10	Компот из яблок и кураги	180	0,3	0,0	17,3	64	6,7	0,2	0,0	0,0	45,1
ГП ¹	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	16,8	87	17,6	2,0	0,0	0,0	0,0
	Итого	640	23,6	29,1	64,8	596	93,4	5,3	0,1	0,2	69,2
<i>Полдник</i>											

38/10	Молоко 3,2%жирности кипяченое	200	4,4	4,8	7,1	88	170,9	0,1	0,1	0,2	1,0
ГП	Ватрушка с творогом	65	8,5	8,1	27,0	212	60,4	0,7	0,1	0,1	0,1
	Итого	265	12,9	12,9	34,1	300	231,3	0,8	0,2	0,3	1,1
<i>Ужин</i>											
1/1	Зеленый горошек	50	1,5	1,9	5,6	36	10,4	0,3	0,1	0,0	4,9
2/6	Омлет запеченный	100	9,8	13,1	1,7	164	68,9	1,7	0,0	0,3	0,1
12/10	Чай с молоком	180	1,3	1,3	10,1	55	47,8	0,1	0,0	0,1	0,2
1/13	Хлеб с маслом	30/5	2,0	3,8	12,0	99	1,2	0,0	0,0	0,0	0
	Итого	365	14,6	20,1	29,4	354	128,3	2,1	0,1	0,4	5,2
		Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	Са	Fe	В1	В2	С
	Итого за день	1775	64,1	77,5	193,4	1670	763,5	11	0,5	1,0	76,9
	Суточная потребность		53	53	212	1540	800	10	0,8	0,9	45
	Процент удовлетворения суточной потребности		92%	101%	89%	95% *	100%	132%	127%	127%	29%

день 10											
№ ТК	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Минеральные вещества мг		Витамины мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
<i>Завтрак</i>											
9/5	Запеканка из творога	120	20,3	11,5	16,1	251	168,8	0,6	0,0	0,3	0,3
ГП	Молоко цельное сгущённое с сахаром, Ирбитское, 8,5%	30	0,1	0,2	11	98	6,1	0	0	0	0
11/1 0	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	8,2	32	1,8	0,0	0,0	0,0	0,7
1/13	Хлеб с маслом	30/5	2,0	3,8	12	99	1,2	0,0	0,0	0,0	0
	Итого	365	2,0	15,5	35,3	480	177,9	0,6	0,0	0,3	1,0
ГП	10.00 Сок	100	0,8	0,2	15,2	45	10,5	2,1	0	0	0,3
<i>Обед</i>											
20/1 0	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,8	5,0	5,4	64	19,5	0,7	0,0	0,0	1,2
15/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	180	4,6	11,1	13,8	169	20,5	1,1	0,1	0,1	6,4
14/7	Суфле из рыбы	100	14,8	4,3	3,4	111	59,7	0,8	0,1	0,1	0,1
4/10	Компот из кураги и изюма	180	0,3	0,0	17,3	64	6,7	0,2	0,0	0,0	45,1
ГП ¹	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	16,8	87	17,6	2,0	0,0	0,0	0
	Итого	570	23,9	21	56,7	495	124	4,8	0,2	0,2	52,8

<i>Полдник</i>											
ГП	Напиток кисломолочный йогуртный с подсластителем «Снежок» Ирбитский с м.д.ж. 2,5% 500фП	200	4,4	4,8	7,1	88	170,9	0,1	0,1	0,2	1,0
8/12	Сдоба обыкновенная	30	1,0	0,0	2,4	14	0	0	0	0,	0
ГП ¹	Апельсин	200	1,8	0,2	8,1	44	34	0,3	0	0,	60
	Итого	430	7,2	5,0	17,6	146	204,9	0,4	0,1	0,2	61
<i>Ужин</i>											
2/3	Картофель в молоке	130	2,9	3,4	17,5	109	56,2	0,9	0,1	0,1	7,7
21/8	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	70	7,8	8,0	7,3	129	39,4	1,0	0	0,1	0,8
ГП	Огурец порционно	50	0,4	0,0	1,1	7	10,1	0,3	0	0	2,0
14/1 0	Какао с молоком и витаминами Витошка	180	3,5	3,6	14,7	104	116,7	0,1	0,2	0,4	0,7
3/13	Хлеб с сыром	30/10	4,9	2,9	14,1	104	100	0,1	0,0	0,0	0,1
	Итого	470	19,5	17,9	54,7	453	322,4	2,4	0,3	0,6	11,3
		Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	Са	Fe	В1	В2	С
Итого за день		1935	53,4	59,3	179,5	1619	839,7	10,3	0,6	1,3	126,4
Суточная потребность			53	53	212	1540	800	10	0,8	0,9	45
Процент удовлетворения суточной потребности			106%	93%	100%	99%*	82%	217%	145%	118%	307%

