

**ДИЕТИЧЕСКОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ ПОСЕЩАЮЩИХ ДОШКОЛЬНЫЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ И ДОШКОЛЬНЫЕ ГРУППЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИИ ГОР. РАЙОНА РТ НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2024 г. (10,5 час)**



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «РАЗДОЛЬЕ»
В.А. Шулина

1 день. ПН

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200/5	7,23	8,35	33,44	297,82	0,04	0,20	0,90	182,00	0,40
БАТОН С МАСЛОМ	40/5	3,20	4,03	19,39	127,40	0,07	0,08	0,00	10,40	0,81
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,67	3,19	15,82	107,00	0,05	0,17	1,43	137,00	0,43
Итого за прием пищи:	14,10	15,57	68,65	532,22	0,16	0,45	2,33	329,40	1,64	

II Завтрак

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,02	0,30	10,00	16,00	2,20
Итого за прием пищи:	0,40	0,40	9,80	44,00	0,02	0,30	10,00	16,00	2,20	

Обед

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,72	3,06	3,30	43,80	0,02	0,00	7,80	20,40	0,56
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ (ПШЕНО)	200	1,56	2,17	11,60	282,01	0,08	0,05	6,58	18,40	0,70
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	120/30	30,54	4,99	23,56	159,03	0,06	0,03	0,01	12,19	0,97
КОТЛЕТЫ ГОВЯЖЬИ	70	10,89	8,09	10,99	161,13	0,07	0,11	0,11	30,63	1,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13	0,03	0,00	16,50	2,20
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,32	0,04	21,38	87,00	0,01	0,26	1,55	14,50	0,27
Итого за прием пищи:	48,03	19,10	90,88	835,97	0,37	0,48	16,05	112,62	5,75	

Полдник

КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	8,04	8,56	37,71	219,79	0,05	0,00	0,00	266,00	0,40
ОЛАДЫ С МАСЛОМ	60/5	4,56	4,06	27,75	46,20	0,09	0,08	0,24	51,10	0,85
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,00	20,20	85,33	0,03	0,03	4,00	14,00	2,80
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	2,36	14,88	89,76	0,00	0,00	0,00	5,44	0,34
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	94,40	0,07	0,02	0,00	9,21	0,80
Итого за прием пищи:	18,26	15,38	119,86	535,48	0,24	0,13	4,24	345,75	5,19	
Всего за день:	80,79	50,45	289,19	1947,67	0,79	1,36	32,62	803,77	14,78	

2 день. ВТ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
		Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
Завтрак										
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	8,64	9,36	38,15	331,39	0,09	0,20	0,90	9,00	0,70
БАТОН С СЫРОМ	40/10	5,36	3,27	19,68	279,40	0,05	0,09	0,07	96,10	0,54
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/9/7	0,12	0,02	10,20	41,00	0,00	0,00	2,83	12,80	0,32
Итого за прием пищи:		14,12	12,65	68,03	651,79	0,14	0,29	3,80	117,90	1,56
II Завтрак										
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3,60	2,64	5,06	56,23	0,01	0,01	1,37	11,00	0,60
Итого за прием пищи:		3,60	2,64	5,06	56,23	0,01	0,01	1,37	11,00	0,60
Обед										
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,72	3,60	6,72	62,40	0,03	0,00	1,80	14,40	0,38
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,29	3,87	8,74	135,00	0,02	0,03	8,43	37,74	0,86
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	70	14,00	12,60	7,50	199,00	0,07	0,11	0,60	34,00	1,27
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	6,31	4,50	38,83	221,14	0,12	0,05	0,00	24,03	2,69
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13	0,03	0,00	16,50	2,20
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,32	0,04	21,38	87,00	0,01	0,26	1,55	14,50	0,27
Итого за прием пищи:		26,64	25,36	103,22	807,54	0,38	0,48	12,38	141,17	7,67
Полдник										
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,06	4,80	20,43	137,18	0,14	0,11	18,15	36,98	1,09
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,50	5,58	23,17	157,50	0,04	0,00	0,00	8,08	0,38
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,02	0,30	10,00	16,00	2,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	94,40	0,07	0,02	0,00	9,21	0,80
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,67	2,34	14,31	89,00	0,04	0,14	1,20	113,90	0,37
Итого за прием пищи:		12,79	13,52	87,03	522,08	0,31	0,57	29,35	184,17	4,84
Всего за день:		57,15	54,17	263,34	2037,64	0,84	1,35	46,90	454,24	14,67

3 день. Ср

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
		Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
Завтрак										
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	200/5	7,46	8,86	36,71	316,27	0,12	0,27	5,92	96,50	1,10
БАТОН С МАСЛОМ	40/5	3,20	4,03	19,39	127,40	0,07	0,08	0,00	10,40	0,81
ЧАЙ С КУРАГОЙ	180/9/8	0,12	0,02	10,20	70,60	0,00	0,00	2,83	12,80	0,32
Итого за прием пищи:		10,78	12,91	66,30	514,27	0,19	0,35	8,75	119,70	2,23
II Завтрак										
РЯЖЕНКА	100	2,90	2,50	4,00	50,50	0,04	0,16	0,70	120,40	0,10
Итого за прием пищи:		2,90	2,50	4,00	50,50	0,04	0,16	0,70	120,40	0,10
Обед										
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ	60	0,42	0,06	1,14	17,20	0,02	0,01	2,94	10,20	0,30
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,15	2,27	13,31	83,80	0,09	0,05	6,60	19,68	0,87
РАГУ ОВОЩНОЕ С СОУСОМ	150/4/5	4,14	13,58	16,63	199,36	0,09	0,09	8,29	50,09	0,96
КОТЛЕТЫ ШКОЛЬНЫЕ	70	10,71	7,70	9,31	149,10	0,10	0,11	0,00	35,00	1,45
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,04	82,40	0,10	0,02	0,00	13,20	1,76
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,32	0,04	21,38	87,00	0,01	0,26	1,55	14,50	0,27
Итого за прием пищи:		58,29	24,25	77,81	618,86	0,41	0,54	19,38	142,67	5,61
Полдник										
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100/30	17,34	13,46	22,35	353,44	0,06	0,28	0,34	166,82	0,86
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	2,36	14,88	89,76	0,00	0,00	0,00	5,44	0,34
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,67	2,34	14,31	89,00	0,04	0,14	1,20	113,90	0,37
Итого за прием пищи:		21,51	18,16	51,54	532,20	0,10	0,42	1,54	286,16	1,57
Всего за день:		93,48	57,82	199,65	1715,83	0,74	1,47	30,37	668,93	9,51

4 день. ЧТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
Завтрак										
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	8,64	8,56	38,71	326,19	0,10	0,20	0,90	186,00	0,70
БАТОН С СЫРОМ	40/10	5,36	3,27	19,68	279,40	0,05	0,09	0,07	96,10	0,54
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03	10,00	0,28
Итого за прием пищи:		14,06	11,85	68,38	645,59	0,15	0,29	1,00	292,10	1,52
II Завтрак										
КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	75,75	0,06	0,20	1,05	180,60	0,15
Итого за прием пищи:		4,35	3,75	6,00	75,75	0,06	0,20	1,05	180,60	0,15
Обед										
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	0,00	19,47	22,42	0,31
СВЕКОЛЬНИК	200	1,86	3,78	8,26	74,60	0,05	0,05	6,32	29,40	1,16
ПЛОВ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	210	22,26	7,73	35,69	301,00	0,08	0,08	1,01	20,70	1,87
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13	0,03	0,00	16,50	2,20
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,32	0,04	21,38	87,00	0,01	0,26	1,55	14,50	0,27
Итого за прием пищи:		29,29	15,35	90,79	618,04	0,29	0,42	28,35	103,52	5,81
Полдник										
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ПАРОВОЙ	105	9,29	16,62	1,86	193,94	0,06	0,38	0,19	77,58	1,90
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,00	20,20	85,33	0,03	0,03	4,00	14,00	2,80
ПРЯНИК	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,02	0,01	0,00	3,30	0,24
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	94,40	0,07	0,02	0,00	9,21	0,80
Итого за прием пищи:		15,22	18,43	63,88	483,47	0,18	0,44	4,19	104,09	5,74
Всего за день:		62,92	49,38	229,05	1822,85	0,68	1,35	34,59	680,31	13,22

5 день, ПТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
		Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
Завтрак										
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	7,85	9,96	30,71	303,71	0,11	0,20	0,90	191,00	0,90
БАТОН С МАСЛОМ	40/5	3,20	4,03	19,39	127,40	0,07	0,08	0,00	10,40	0,81
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,67	2,34	14,31	89,00	0,04	0,14	1,20	113,90	0,37
Итого за прием пищи:		13,72	16,33	64,41	520,11	0,22	0,42	2,10	315,30	2,08
II Завтрак										
РЯЖЕНКА	150	4,35	3,75	6,00	75,75	0,06	0,20	1,05	180,60	0,15
Итого за прием пищи:		4,35	3,75	6,00	75,75	0,06	0,20	1,05	180,60	0,15
Обед										
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	3,66	4,56	54,60	0,01	0,00	4,62	20,40	0,78
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,10	4,08	10,60	87,60	0,07	0,09	5,68	13,40	0,69
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,06	4,80	20,43	137,18	0,14	0,11	18,15	36,98	1,09
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	7,83	1,31	3,89	58,86	0,03	0,07	1,14	19,43	0,42
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,04	82,40	0,10	0,02	0,00	13,20	1,76
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,32	0,04	21,38	87,00	0,01	0,26	1,55	14,50	0,27
Итого за прием пищи:		17,35	14,49	76,90	507,64	0,36	0,55	31,14	98,48	5,01
Полдник										
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,00	5,10	11,40	173,50	0,05	0,02	17,55	82,50	1,18
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	94,40	0,07	0,02	0,00	9,21	0,80
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	7,80	2,80	21,70	216,20	0,05	0,03	0,00	49,00	0,36
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,02	0,30	10,00	16,00	2,20
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/9/7	0,12	0,02	10,20	41,00	0,00	0,00	2,83	12,80	0,32
Итого за прием пищи:		14,48	8,72	72,42	569,10	0,19	0,37	30,38	169,51	4,86
Всего за день:		49,90	43,29	219,73	1672,60	0,83	1,54	64,67	763,89	12,10

6 день. ПН

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
		Белки, г	Жиры, г	Углево дь, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
Завтрак										
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	8,64	9,36	38,15	331,39	0,09	0,20	0,90	9,00	0,70
БАТОН С МАСЛОМ	40/5	3,20	4,03	19,39	127,40	0,07	0,08	0,00	10,40	0,81
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,67	3,19	15,82	107,00	0,05	0,17	1,43	137,00	0,43
Итого за прием пищи:		15,51	16,58	73,36	565,79	0,21	0,45	2,33	156,40	1,94
II Завтрак										
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,00	20,20	85,33	0,03	0,03	4,00	14,00	2,80
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	2,36	14,88	89,76	0,00	0,00	0,00	5,44	0,34
Итого за прием пищи:		2,50	2,36	35,08	175,09	0,03	0,03	4,00	19,44	3,14
Обед										
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,72	3,06	3,30	43,80	0,02	0,00	7,80	20,40	0,56
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	0,06	4,65	30,46	1,62
ПЛОВ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	210	22,26	7,73	35,69	301,00	0,08	0,08	1,01	20,70	1,87
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13	0,03	0,00	16,50	2,20
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,32	0,04	21,38	87,00	0,01	0,26	1,55	14,50	0,27
Итого за прием пищи:		31,69	15,80	93,48	642,60	0,42	0,43	15,01	102,56	6,52
Полдник										
РАГУ ОВОЩНОЕ С СОУСОМ	150/45	41,49	13,58	16,63	199,36	0,09	0,09	8,29	50,09	0,96
КОТЛЕТЫ ГОВЯЖЬИ	70	10,89	8,09	10,99	161,13	0,07	0,11	0,11	30,63	1,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	94,40	0,07	0,02	0,00	9,21	0,80
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,02	0,30	10,00	16,00	2,20
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03	10,00	0,28
Итого за прием пищи:		56,00	22,49	66,73	538,89	0,25	0,52	18,43	115,93	5,29
Всего за день:		105,70	57,23	268,65	1922,37	0,91	1,43	39,77	394,33	16,89

7 день. ВТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
Завтрак										
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,05	5,60	18,25	147,60	0,09	0,22	0,91	161,62	0,53
БАТОН С СЫРОМ	40/10	5,36	3,27	19,68	279,40	0,05	0,09	0,07	96,10	0,54
ЧАЙ С КУРАСОЙ	180/9/8	0,12	0,02	10,20	70,60	0,00	0,00	2,83	12,80	0,32
Итого за прием пищи:		11,53	8,89	48,13	497,60	0,14	0,31	3,81	270,52	1,39
II Завтрак										
РЯЖЕНКА	100	2,90	2,50	4,00	50,50	0,04	0,16	0,70	120,40	0,10
Итого за прием пищи:		2,90	2,50	4,00	50,50	0,04	0,16	0,70	120,40	0,10
Обед										
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,60	3,66	2,10	43,80	0,03	0,00	8,04	10,20	0,42
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧКА)	200	1,58	2,19	11,66	282,60	0,08	0,05	6,60	18,44	0,71
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,06	4,80	20,43	137,18	0,14	0,11	18,15	36,98	1,09
КОТЛЕТЫ ШКОЛЬНЫЕ	70	10,71	7,70	9,31	149,10	0,10	0,11	0,00	35,00	1,45
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13	0,03	0,00	16,50	2,20
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,32	0,04	21,38	87,00	0,01	0,26	1,55	14,50	0,27
Итого за прием пищи:		20,27	19,14	84,93	802,68	0,49	0,56	34,34	131,62	6,14
Полдник										
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	200/5	7,46	8,86	36,71	316,27	0,12	0,27	5,92	96,50	1,10
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03	10,00	0,28
ОЛАДЫ С МАСЛОМ	60/5	4,56	4,06	27,75	46,20	0,09	0,08	0,24	51,10	0,85
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,02	0,30	10,00	16,00	2,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	94,40	0,07	0,02	0,00	9,21	0,80
Итого за прием пищи:		15,64	13,74	103,57	540,87	0,30	0,67	16,19	182,81	5,23
Всего за день:		50,34	44,27	240,63	1891,65	0,97	1,70	55,04	705,35	12,86

8 день. Ср

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
Завтрак										
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	7,85	9,96	30,71	303,71	0,11	0,20	0,90	191,00	0,90
БАТОН С МАСЛОМ	40/5	3,20	4,03	19,39	127,40	0,07	0,08	0,00	10,40	0,81
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,67	2,34	14,31	89,00	0,04	0,14	1,20	113,90	0,37
Итого за прием пищи:		13,72	16,33	64,41	520,11	0,22	0,42	2,10	315,30	2,08
II Завтрак										
КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	75,75	0,06	0,20	1,05	180,60	0,15
Итого за прием пищи:		4,35	3,75	6,00	75,75	0,06	0,20	1,05	180,60	0,15
Обед										
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,72	3,60	6,72	62,40	0,03	0,00	1,80	14,40	0,38
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,29	3,87	8,74	135,00	0,02	0,03	8,43	37,74	0,86
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130/4	4,85	3,78	23,62	179,20	0,05	0,02	0,00	4,33	0,99
ТЕФЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	50/30	9,41	7,30	10,86	226,40	0,05	0,10	0,00	41,44	0,93
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,04	82,40	0,10	0,02	0,00	13,20	1,76
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,32	0,04	21,38	87,00	0,01	0,26	1,55	14,50	0,27
Итого за прием пищи:		19,79	19,19	87,36	772,40	0,26	0,43	11,78	125,61	5,19
Полдник										
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100/30	17,34	13,46	22,35	353,44	0,06	0,28	0,34	166,82	0,86
ЧАЙ ПОПУСЛАДКИЙ	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03	10,00	0,28
ВАФЛИ	20	0,64	0,56	16,02	71,68	0,01	0,01	0,00	6,80	0,43
Итого за прием пищи:		18,04	14,04	48,36	465,12	0,07	0,29	0,37	183,62	1,57
Всего за день:		55,90	53,31	206,13	1833,38	0,61	1,34	15,30	805,13	8,99

9 день. ЧТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
		Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
Завтрак										
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	6,21	15,24	34,49	277,37	0,10	0,22	0,24	138,40	1,50
БАТОН С БЫРОМ	40/10	5,36	3,27	19,68	279,40	0,05	0,09	0,07	96,10	0,54
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03	10,00	0,28
Итого за прием пищи:		11,63	18,53	64,16	596,77	0,15	0,31	0,34	244,50	2,32
II Завтрак										
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3,60	2,64	5,06	56,23	0,01	0,01	1,37	11,00	0,60
Итого за прием пищи:		3,60	2,64	5,06	56,23	0,01	0,01	1,37	11,00	0,60
Обед										
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	0,00	19,47	22,42	0,31
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,15	2,27	13,31	83,80	0,09	0,05	6,60	19,68	0,87
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	6,31	4,50	38,83	221,14	0,12	0,05	0,00	24,03	2,69
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	70	14,00	12,60	7,50	199,00	0,07	0,11	0,60	34,00	1,27
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13	0,03	0,00	16,50	2,20
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,32	0,04	21,38	87,00	0,01	0,26	1,55	14,50	0,27
Итого за прием пищи:		27,63	23,21	106,48	746,38	0,44	0,50	28,22	131,13	7,61
Полдник										
ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	190	10,98	6,33	18,66	175,78	0,22	0,13	9,28	39,79	1,76
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,67	2,34	14,31	89,00	0,04	0,14	1,20	113,90	0,37
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,02	0,30	10,00	16,00	2,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	94,40	0,07	0,02	0,00	9,21	0,80
Итого за прием пищи:		17,21	9,47	62,09	403,18	0,35	0,59	20,48	178,90	5,13
Всего за день:		60,07	53,85	237,79	1802,56	0,95	1,41	50,41	565,53	15,66

10 день. ПТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
		Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
Завтрак										
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	7,23	8,35	33,44	297,82	0,04	0,20	0,90	182,00	0,40
БАТОН С МАСЛОМ	40/5	3,20	4,03	19,39	127,40	0,07	0,08	0,00	10,40	0,81
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/9/7	0,12	0,02	10,20	41,00	0,00	0,00	2,83	12,80	0,32
Итого за прием пищи:		10,55	12,40	63,03	466,22	0,11	0,28	3,73	205,20	1,53
II Завтрак										
РЯЖЕНКА	150	4,35	3,75	6,00	75,75	0,06	0,20	1,05	180,60	0,15
Итого за прием пищи:		4,35	3,75	6,00	75,75	0,06	0,20	1,05	180,60	0,15
Обед										
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,60	3,60	6,60	101,20	0,01	0,00	3,78	16,80	0,94
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,20	3,60	3,04	159,40	0,03	0,05	6,80	39,60	0,51
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,06	4,80	20,43	137,18	0,14	0,11	18,15	36,98	1,09
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	70	6,65	7,75	1,55	102,50	0,02	0,13	0,25	12,50	0,58
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,04	82,40	0,10	0,02	0,00	13,20	1,76
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,32	0,04	21,38	87,00	0,01	0,26	1,55	14,50	0,27
Итого за прием пищи:		15,03	20,39	69,04	669,68	0,31	0,57	30,53	133,58	5,15
Полдник										
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100/30	8,10	14,82	5,49	287,44	0,05	0,33	0,25	81,62	1,60
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,00	20,20	85,33	0,03	0,03	4,00	14,00	2,80
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	2,36	14,88	89,76	0,00	0,00	0,00	5,44	0,34
Итого за прием пищи:		10,60	17,18	40,57	462,53	0,08	0,36	4,25	101,06	4,74
Всего за день:		40,53	53,72	178,64	1674,18	0,56	1,41	39,56	620,44	11,57