

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ

детским садом № 1 р.п. Хор

И. В. Землянкина

август 2017 г.



**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ДОШКОЛЬНОМ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ДЕТСКОМ САДУ № 1 р. п.
ХОР**

/осенне – зимний сезон/

р.п. Хор

2017 г.

1 –й день

Прием пищи, Наименова ние блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)								Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом	200/200	3,46	4,57	24,7	0,114	0,017	–	10,1	0,83/0,83	154
Хлеб с маслом	20/10 40/10	1,2/2,45	3,75/7,55	7,31/14,62	0,024/0,049	0,015	–	4,6/9,3	0,62/1,24	68/136
Абрикосы свежие	70/70	0,63	0,07	6,3	0,02	0,042	7	19,6	0,49	28
Чай с повидлом	150/15 200/20	0,09/0,12	0,01/ 0,013	7,81/10,41	0,001/0,001	0,004/0,006	0,08/0,1	3,6/4,2	0,32/0,4	32/43
Сок фруктовый 10-00 часов	100/100	12	-	11,6	0,021	0,56	30	14	17	141/141
Итого		5,29/6,62	8,4/12,2	53,42/54,52	0,16/0,185	0,036/0,094	7,08/7,1	42,6/43,8	2,26/5,22	282/361
ОБЕД										
Икра кабачковая	40/60	0,36/0,54	2,37/3,55	–	0,01/0,015	0,09/0,013	2,21/3,31	7,3/10,95	0,24/0,36	28/42
Суп пюре из разных овощей с мясом	200/250	4,7/5,87	9,92/12,4	13,66/17,07	0,091/0,11	0,189/0,23	6,54/8,17	153/191,25	0,77/0,96	156/195
Рыба припущенная овощами	60/70	4,43/5,16	0,18/0,21	1,89/2,36	0,023/0,027	0,661/0,77	0,61/0,71	7,2/8,4	0,28/0,32	27/31,5
Пюре картофельное	120/150	2,45/3,06	3,84/4,8	16,35/20,43	0,111/0,138	0,088/0,11	14,53/18,16	29,6/37	0,81/1,01	110/137,5
Компот из	150/200	0,27/0,36	0,03/0,04	17,82/23,76	0,01/0,013	0,216/0,288	1,29/1,72	12,1/16,13	0,23/3	73/97,33

Кофейный напиток с молоком	150/200	2,34/3,12	2/2,66	10,63/14,17	0,03/0,04	0,113/0,15	0,98/1,3	94,3/125,73	0,1/0,13	70/93,33
Бутерброд с повидлом	55/65	2,49 /2,94	3,93/4,64	27,56/32,57	0,05/0,06	0,028/0,03	0,1/0,11	10,9/12,88	0,87/1,74	156/184,36
Сок	100/100	12	-	11,6	0,021	0,56	30	14	17	141/141
Фруктовый 10-00 часов										
Итого		8,1/9,33	11,24/12,61	76,4/84,95	0,126/0,145	0,181/0,22	4,58/4,91	124,3/157,71	2,92/3,82	439,9/491,59
Обед										
Салат из свежих огурцов	40/60	0,45/0,67	2,47/3,7	1,89/2,83	0,022/0,033	0,013/0,019	8,17/12,25	7/10,5	0,37/0,51	32/48
Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	200/5250/5	1,36/1,7	3,86/4,82	5,35/6,68	0,028/0,035	0,027/0,033	16,03/20,03	40,2/50,25	0,53/0,66	62/77,5
Компоты мясные в сметанном соусе	60/70	9,32/10,87	7,07/8,24	9,64/11,24	0,057/0,066	0,099/0,11	0,09/0,1	26,1/30,45	0,9/1,05	139/162,16
Каша гречневая со сливочным маслом	120/5150/5	3,2/4	3,39/4,23	19,64/24,55	0,065/0,081	0,027/0,033	-	12,5/15,62	2,44/3,05	122/152,5
Компот из сухофруктов	150/200	0,33/0,44	0,02/0,026	20,83/27,77	0,002/0,0026	0,005/0,006	0,3/0,4	23,9/31,86	0,94/1,25	135/113,33
Зефир	20/20	0,16	0,02	0,2	-	0,004	-	5	0,28	65
Хлеб пшеничный	60/80	4,35/5,8	0,66/0,88	24,51/32,68	0,102/0,136	0,042/0,056	-	17,4/23,2	1,77/2,36	123/164
Итого		19,17/23,64	17,49/21,91	82,06/105,95	0,276/0,353	0,217/0,261	24,59/32,78	164,8/166,88	7,23/9,16	506/717,49

Итого		11,47/ 15,18	13,44/ 16,04	51,74/65,18	0,213/ 0,287	0,391/ 0,491	7,19/10,07	290,83/ 352,92	1,83/1,99	372,33/ 463,16
Итого за день		33,56/ 48,74	37,19/ 48,04	176,77/ 228,28	0,668/ 0,878	0,924/ 1,151	27,93/ 34,55	584,48/ 722,56	10,89/ 11,52	1194,33/ 1538,78

4-й день

Прием пищи Наименова ние блюда	Масса порций(г)	Пищевые вещества(г)							Энергети ческая ценность (ккал)	
		Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	Ca		Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
Мандарины с сахаром	80/80	0,56	0,14	15,23	0,042	0,021	26,6	24,8	0,1	64
Каши рисовая вязкая с тыквой(на молоке)с маслом	200/5	6,34	7,66	40,34	0,074	0,16	3,36	136,77	0,62/0,82	255,48
Хлеб с маслом сыром	20/10/10 40/10/10	1,22/2,45	3,77/7,55	7,31/14,62	0,024/ 0,049	0,015/0,03	—	4,65/9,3	0,62/1,24	68/136
Чай с молоком	150/200	2,34/3,12	2/2,66	10,63/14,1 7	0,03/0,04	0,113/0,15	0,98/1,3	94,3/125,73	0,29/0,38	70/93,33
Сок фруктовый 10-00 часов	100/100	12	-	11,6	0,021	0,56	30	14	17	141/141
Итого		10,46/ 12,47	13,57/ 18,01	73,51/84,3 6	0,17/0,2	0,309/ 0,361	30,94/ 31,26	260,22/ 296,6	1,63/ 2,54	457,48/ 548,81
Обед										
Салат из белокочанной капусты	40/60	0,56/0,84	2,03/3,045	3,46/5,19	0,009/ 0,013	0,015/0,022	13,98/ 20,97	17,9/26,85	0,22/0,33	34/51
Рассольник «Ленинградс кий» с рисом и курицей	200/250	1,6/2	4,09/5,11 2	13,54/16,9 2	0,076/ 0,095	0,047/ 0,058	6,03/7,53	20/25	0,75/0,93	97/121,25

Биточки паровые мясные	60/70	8,64/10,0 8	5,79/6,75	5,71/6,66	0,045/ 0,052	0,096/ 0,112	0,13/0,15	23,4/27,3	0,72/0,84	110/ 128,33
Пюре картофельное	120/150	2,29/2,86	3,7/4,62	14,42/18,0 2	0,102/ 0,127	0,087/0,1	12,6/15,75	30/37,5	0,81/1,01	100/125
Компот из урюка	150/200	0,24/0,32	0,06/0,08	18,15/24,2	0,007/ 0,009	0,008/0,01	1,94/2,58	17,4/23,2	0,2/0,26	74/98,66
Хлеб пшеничный	60/80	4,35/5,8	0,66/0,88	24,51/32,6 8	0,102/ 0,136	0,042/ 0,056	—	17,4/23,2	1,77/2,36	123/164
Итого		17,68/21, 9	16,33/ 20,48	79,79/103, 67	0,341/ 0,432	0,298/ 0,358	34,68/ 46,98	126,1/ 163,05	4,47/5,73	538/ 688,24
Полдник										
Салат из свеклы	40/60	0,57/0,85	2,44/3,66	3,34/5,01	0,008/ 0,012	0,015/ 0,022	3,8/5,7	14,1/21,15	0,53/0,79	38/57
Запеканка из творога с манной крупой	100/150	17,54/ 26,31	12,06/ 18,09	17,16/25,7 4	0,052/ 0,078	0,258/ 0,387	0,24/0,36	147,4/221,1	0,7/1,05	248/372
Соус черносливовый	15	0,05	0,02	10,01	0,001	0,002	4,8	2,2	0,1	41
Кефир	150/200	4,35/5,8	3,75/5	6/8	0,06/0,08	0,255/0,34	1,05/1,4	180/240	0,15/0,2	75/100
Булочка «Дорожная»	50	3,39	6,98	26,07	0,06	0,028	—	9,3	0,6	181
Итого		25,9/36,4	25,25/ 33,75	62,67/74,9 2	0,181/ 0,231	0,558/ 0,779	9,17/11,54	353/493,75	2,08/2,74	583/751
Итого за день		54,04/ 70,77	55,15/ 72,24	215,97/ 262,95	0,692/ 0,863	1,162/1,498	74,79/89,78	739,32/953,4	8,18/11,01	1578,48/ 1988,05

5-день

Прием пищи Наименование блюда	Масса порций(г)	Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)	
		Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
									11

Подник	18,75	14,78	91,94	0,388	0,277	28,77	115,57	578,83
Морковь, тушенная с рисом и черносливом	100/150	1,74/2,61	2,39/3,58	24,21/36,31	0,028/0,042	0,045/0,067	1,02/1,53	0,94/1,41
Яблоки фаршированные изюмом	80	0,44	0,27	29,29	0,022	0,017	2,63	1,57
Кефир	150/200	4,35/5,8	3,75/5	6/8	0,06/0,08	0,255/0,34	1,05/1,4	0,15/0,2
Хлеб	20/40	1,58/3,17	0,2/0,4	9,66/19,32	0,032/0,064	0,012/0,024	4,66/9,32	0,3/0,6
Итого		8,11/12,02	6,61/9,25	69,16/92,92	0,142/0,208	0,329/0,448	4,7/5,56	2,96/3,78
Итого за день		32,94/42,7	35/45,35	165,89/221,4	0,878/1,066	1,27/1,51	27,91/36,22	9,75/12,52
							619,89	1465,66

6-день

Прием пищи. Наименование блюда	Масса порций(г)	Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	
1	2	3	4	5	6	7	8	10
Завтрак								
Яблоки свежие	70	0,28	0,28	6,86	0,021	0,014	7	11,2
Каша манная, вязкая с маслом	150/5200/5	3,4/4,53	3,96/5,28	22,94/30,58	0,033/0,044	0,015/0,02	—	0,34/0,45
Хлеб с маслом	20/1040/10	1,2/2,45	3,75/7,55	7,31/14,62	0,024/0,049	0,015/0,042	—	0,62/1,24
Кофейный напиток с молоком	150/200	2,34/3,12	2/2,66	10,63/14,17	0,03/0,04	0,113/0,15	0,98/1,3	94,3/125,73
								0,1/0,13
								31
								141/188
								68/136
								70/93,33

Сок фруктовый 10-00 часов	100/100	12	-	11,6	0,021	0,56	30	14	17	141/141
Итого		7,22/10,38	9,99/15,77	47,74/66,23	0,108/ 0,154	0,157/ 0,226	7,98/8,3	118,5/ 157,43	2,6/3,36	310/ 448,33
Обед										
Салат из моркови с сахаром	40/60	0,5/0,75	0,04/0,06	4,65/6,97	0,023/ 0,034	0,027/0,04	1,92/2,88	10,4/15,6	0,27/0,4	21/31,5
Суп картофельный с перловкой, курицей	200/250	3,09/3,86	2,81/3,51	14,54/18,17	0,039/ 0,048	0,076/ 0,095	0,26/0,32	74,2/ 92,75	0,41/ 0,51	96/120
Комплект мясная	60/70	8,64/10,08	5,79/6,75	5,71/6,66	0,045/ 0,052	0,096/ 0,112	0,13/0,15	23,4/27,3	0,9/1,05	110/ 128,33
Соус сметанный	15	0,24	2,01	0,75	0,002	0,008	0,01	7,2	0,03	22
Рагу овощное	120/150	2,25/2,81	4,89/6,11	11,41/14,26	0,069/ 0,086	0,067/ 0,083	8,14/10,17	31,9/39,87	0,02/1,15	99/123,75
Кисель фруктовый	150/200	0,07/0,09	-	16,7/22,26	0,002	0,004/ 0,005	0,05/0,06	7,9/10,53	0,22/ 0,29	67/89,33
Хлеб пшеничный	60/80	4,35/5,8	0,66/0,88	24,51/32,68	0,102/ 0,136	0,042/ 0,056	-	17,4/23,2	1,77/ 2,36	123/164
Итого		19,14/ 23,63	16,2/19,32	78,27/ 101,75	0,282/0,36	0,32/ 0,399	10,51/24,1	172,4/ 216,45	4,52/4,79	538/678,91
Полдник										
Салат из овощей с морской капустой	40/60	0,75/1,12	2,12/3,18	4,33/6,49	0,029/ 0,043	0,017/ 0,025	8,3/12,45	10,1/15,15	0,32/0,48	39/58,5
Блинчики фаршированные джемом, со	65/85	2,62/3,42	5,72/7,48	31,02/40,56	0,055/ 0,071	0,044/ 0,057	0,29/0,37	14,3/18,7	0,62/0,8	186/243,23

Суп картофельный с овсяной крупой, курицей	200/250	2,23/2,78	2,61/3,26	13,12/16,4	0,108/0,13	0,052/ 0,065	6,6/8,25	22,8/28,5	0,98/ 1,22	85/106,25
Тестели мясные со сметанным соусом	60/60 70/60	8,14/9,49	9,04/10,54	10,3/12,01	0,045/ 0,052	0,079/ 0,092	0,45/0,52	25,8/30,1	0,74/ 0,86	155/ 180,83
Картофельное пюре	120/150	2,45/3,06	3,84/4,8	16,35/20,4 3	0,111/ 0,138	0,088/0,11	14,53/ 18,16	29,6/37	0,81/ 1,01	110/137,5
Компот из конс. фруктов	150/200	0,18/0,24	0,11/0,14	20,87/27,8 2	0,011/ 0,136	0,008/0,01	1,29/1,72	11,6/15,46	0,46/ 0,61	85/113,33
Хлеб пшеничный	60/80	4,35/5,8	0,66/0,88	24,51/32,6 8	0,102/ 0,136	0,042/ 0,056	-	17,4/23,2	1,77/ 2,36	123/164
Итого		6,98/9,1	4,61/5,82	61,73/80,9 3	0,224/ 0,288	0,138/ 0,176	15,82/ 19,88	58,6/75,66	5,18/ 6,69	318/ 414,83
Полдник										
Макароны, запеченные с яйцом	155/185	7,73/9,22	6,91/8,24	23,03/27,4 8	0,062/ 0,074	0,109/0,13	0,33/0,39	27,1/32,34	1,4/1,67	185/220,8
Ряженка	150/200	4,35/5,8	3,75/5	6,3/8,4	0,03/0,04	0,195/0,26	0,45/0,6	186/248	0,15/0,2	76/101,33
Зефир	20/40	0,16/0,32	0,02/0,04	15,96/31,9 2	-	0,004/ 0,008	-	5/10	0,28/ 0,56	65/130
Итого		12,24/ 15,34	10,68/ 13,28	45,29/67,8	0,092/ 0,114	0,308/ 0,398	0,78/1,77	218,1/290,34	1,83/ 2,43	326/ 452,13
Итого за день		26,64/34,97	25,26/ 34,86	163,6/ 223,24	0,454/ 0,596	0,62/0,808	28,31/33,45	429,85/564,58	8,9/11,87	990/ 1349,29

8-день

Прием пищи Наименование блюда	Масса порций(г)	Пищевые вещества(г)							Энергетическая ценность (ккал)	
		Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	C	Ca		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Компот из клюквы	150/200	0,33/0,44	0,12/0,16	18,18/ 24,24	0,002	0,003/ 0,004	1,94/2,58	16,2/21,6	0,59/0,78	75/100
Хлеб	60/80	4,35/5,8	0,66/0,88	24,51/ 32,68	0,102/ 0,136	0,042/ 0,056	-	17,4/23,2	1,77/2,36	123/164
Итого		17,53/ 21,75	15,95/ 19,98	75,71/ 98,65	0,323/ 0,408	0,241/ 0,302	34,93/ 46,96	183,66/ 229,31	4,62/5,97	513,66/664,5
Полдник										
Омлет с овощами с маслом	65/85	4,07/5,32	9,27/12,12	1,61/2,1	0,03/ 0,039	0,18/0,23	1,95/2,55	46,2/60,4	0,9/1,17	104/136
Молоко кипяченное	200/250	6,1/7,63	5,44/6,8	10,1/12,63	0,084/ 0,105	0,316/ 0,395	2,73/3,41	252,8/ 316	0,16/0,2	113,33/141,66
Хлеб пшеничный	20/40	1,58/3,17	0,2/0,4	9,66/19,32	0,032/ 0,064	0,012/ 0,024	-	4,66/9,32	0,3/0,6	46/92
Итого		11,75/ 16,12	14,91/ 19,32	21,37/ 34,05	0,146/ 0,208	0,508/ 0,649	4,68/5,96	303,66/ 385,72	1,36/1,97	263,33/369,66
Итого за день		36,92/ 48,67	43,84/ 59,08	156,75/ 211,91	0,646/ 0,859	0,887/ 1,137	82,72/96,39	605,67/ 767,89	8,31/11,37	1162,99/1572,15

9-день

Прием пищи Наименование блюда	Масса порций(г)	Пищевые вещества(г)								Энергети ческая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
Груши свежие	70	0,63	0,07	6,65	0,021	0,56	7	14	0,42	30
Каши вязкая из смеси круп с маслом	150/5 200/5	4,78/6,37	6,01/8,01	22,05/29,4	0,089/0,11	0,119/ 0,15	2,51/3,34	96,3/128,4	1,11/1,48	161/214,66
Кофейный напиток с молоком	150/200	2,34/3,12	2/2,66	10,63/ 14,17	0,03/0,04	0,113/ 0,15	0,98/1,3	94,3/125,73	0,1/0,13	70/93,33

Хлеб с маслом	20/10 40/10	1,2/2,45	3,75/7,55	7,31/14,62	0,024/ 0,049	0,015/ 0,042	-	4,6/9,3	0,31/0,62	68/136
Сок фруктовый 10-00 часов	100/100	12	-	11,6	0,021	0,56	30	14	17	141/141
Итого		8,95/12,57	11,83/ 18,29	46,64/ 64,84	0,164/0,22	0,807/ 0,902	10,49/ 11,64	209,2/ 277,43	1,94/2,65	329/473,99
Обед										
Салат из свеклы с курагой и изюмом	40/60	0,62/0,93	2,45/3,67	5,41/8,11	0,012/ 0,018	0,018/ 0,027	3,09/4,63	16,7/25,05	0,57/0,85	46/69
Щи из свежей капусты с курицей, сметаной	200/250	1,36/1,7	3,85/4,82	5,35/6,69	0,028/0,035	0,027/ 0,034	16,02/20,03	40,1/50,2	0,52/0,66	61,6/77
Котлета мясная, запеченная в молочном соусе	60/15 70/15	7,32/8,54	8,15/9,5	6,31/7,36	0,38/0,44	0,082/ 0,095	0,17/0,19	49,1/57,28	0,61/0,71	128/149,33
Морковь отварная	120/150	1,58/1,97	3,11/3,88	6,21/7,76	0,065/ 0,081	0,08/0,1	4,43/5,53	31,6/39,5	0,76/0,95	59/73,75
Компот из апельсинов	150/200	0,34/0,45	0,08/0,1	25,49/ 33,98	0,012/ 0,016	0,01/ 0,013	9,68/12,9	17,6/23,46	0,18/0,24	104/138,66
Хлеб пшеничный	60/80	4,35/5,8	0,66/0,88	24,51/ 32,68	0,102/ 0,136	0,042/ 0,056	-	17,4/23,2	1,77/2,36	123/164
Итого		15,57/ 19,39	18,3/22,85	73,28/ 96,58	0,599/ 0,726	0,259/ 0,325	33,39/ 43,28	172,5/ 218,69	4,41/5,77	521,6/ 671,74
Полдник										
Рагу из овощей с кабачками, с маслом	100/5 150/5	1,67/2,5	11,02/ 16,53	8,87/13,3	0,048/ 0,072	0,056/ 0,084	5,54/8,31	31,7/47,55	0,58/1,5	141/211,5

Творожок (порционный)	150/200	21,3/28,4	14,7/19,6	35,32/47,1	0,9/0,12	0,36/0,48	0,28/0,25	192/256	1,44/1,92	364,5/486
Ряженка	150/200	4,35/5,8	3,75/5	6,3/8,4	0,03/0,04	0,195/ 0,26	0,45/0,6	186/248	0,15/0,18	76/101,33
Хлеб пишеничный	20/40	1,58/3,17	0,2/0,4	9,66/19,32	0,032/ 0,064	0,012/ 0,024	—	4,66/9,32	0,3/0,6	46/92
Итого		28,9/39,87	29,67/ 41,53	60,15/ 88,12	1,01/ 0,298	0,623/ 1,111	6,27/9,16	414,36/ 560,87	2,47/4,2	627,5/ 890,83
Итого за день		53,42/71,83	59,8/82,67	180,07/ 249,54	1,773/ 1,244	1,689/ 2,338	50,15/64,08	796,06/ 1056,99	8,82/12,62	1478,1/ 2036,56

10-день

Прием пищи Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества(г)							Энергетическая ценность (ккал)	
		Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	C	Ca		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
Абрикосы свежие	70/70	0,63	0,07	6,3	0,02	0,042	7	19,6	0,49	28
Каша из смеси круп с изюмом, маслом	150/5 180/5	7,87/9,44	8,71/10,45	30,01/ 36,01	0,148/0,177	0,193/ 0,231	0,89/1,06	124,2/ 149,04	1,94/2,32	230/276
Хлеб с маслом	20/10 40/10	1,2/2,45	3,75/7,55	7,31/14,62	0,024/0,049	0,015/ 0,042	—	4,6/9,3	0,31/0,62	68/136
Чай с медом	150/10 200/10	0,08/0,1	0,04/0,05	6,83/9,1	—	0,003/ 0,004	0,16/0,21	8,9/11,86	0,29/0,38	28/37,33
Сок фруктовый 10-00 часов	100/100	12	-	11,6	0,021	0,56	30	14	17	141/141
Итого		9,78/12,62	12,57/ 18,12	50,45/ 66,03	0,193/0,247	0,253/ 0,319	8,05/8,27	157,3/ 189,8	3,34/4,43	354/ 477,33
Обед										

Салат «Летний»	40/60	0,49/0,73	2,08/3,12	2,58/3,87	0,024/0,036	0,021/ 0,031	7,48/11,22	9,5/14,25	0,31/0,46	31/46,5
Борщ с картофелем, курицей, сметаной	200/ 250	1,63/2,03	4/5	11,29/ 14,11	0,059/0,073	0,044/ 0,055	7,03/8,78	29,3/36,62	1,07/1,33	88/110
Биточки паровые	60/70	8,64/10,08	5,79/6,75	5,71/6,66	0,045/0,052	0,096/ 0,112	0,13/0,15	23,4/27,3	0,72/0,84	110/ 128,33
Масло сливочное	5/5	0,04	3,63	0,07	0,001	0,006	—	1,2	0,01	33
Каша вязкая пшеничная	120/ 150	3,2/4	3,39/4,23	19,64/ 24,55	0,065/0,08	0,027/ 0,033	—	12,5/15,62	1,36/1,7	122/152,5
Компот из сухофруктов	150/ 200	0,33/0,44	0,02/0,026	20,83/ 26,03	0,002/ 0,0025	0,005/0,006	0,3/0,37	23,9/29,8	0,94/1,25	85/106,25
Хлеб	60/80	4,35/5,8	0,66/0,88	24,51/ 32,68	0,102/ 0,136	0,042/ 0,056	—	17,4/23,2	1,77/2,36	123/164
Итого		14,99/18,2	43,4/55,43	60,22/ 75,42	0,238/0,3	0,202/ 0,243	32,34/ 43,72	99,8/ 124,79	6,18/7,95	592/ 740,58
Полдник										
Тыквенно-яблочная запеканка с соусом сметанным	100/15 150/15	2,57/3,85	3,43/5,14	18,11/ 27,16	0,05/0,075	0,07/0,1	4,22/6,33	37,4/56,1	1,47/2,2	114/171
Кефир	150/ 200	4,35/5,8	3,75/5	6/8	0,06/0,08	0,255/0,34	1,05/1,4	180/240	0,15/0,2	75/100
Итого		6,92/9,65	7,18/10,14	24,11/ 35,16	0,11/ 0,155	0,325/0,44	5,27/7,73	217,4/296,1	1,62/2,4	189/271
Итого за день		31,69/40,4 7	63,15/83,6 9	134,78/ 176,61	0,541/0,702	0,78/ 1,002	45,66/ 59,5	499,49/ 610,69	11,14/14,7 8	1,139/ 1488,91

Пищевые вещества (г)	Итого											Норма	Факти- чески
	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день	8-й день	9-й день	10-й день	За 10 дней		
Белки	33,15/ 42,19	41,01/ 57,32	33,56/ 48,74	54,04/ 70,77	32,94/ 42,7	35,83/ 46,18	26,64/ 34,97	36,92/ 48,67	53,42/ 71,83	31,69/ 40,47	283,52/ 503,85	360/ 460	N-76,48 N+43,85
Жиры	39,79/ 50,88	40,07/ 52,69	37,19/ 48,04	55,15/ 72,24	35/ 45,35	39,47/ 52,55	25,26/ 34,86	43,84/ 59,08	59,8/ 82,67	63,15/ 83,69	438,72/ 582,05	400/ 510	N+38,72 N+72,05
Углеводы	176,4/ 221,45	187,19/ 243,51	176,77/ 228,28	215,97/ 262,95	165,89/ 221,4	171,46/ 227,66	163,6/ 223,24	156,75/ 211,91	180,07/ 249,54	134,78/ 176,61	1728,88/ 2266,55	1730/ 2220	N-1,12 N+46,55
B1	0,662/ 0,894	0,513/ 0,688	0,668/ 0,878	0,692/ 0,863	0,878/ 1,066	0,558/ 0,733	0,454/ 0,596	0,646/ 0,859	1,773/ 1,244	0,541/ 0,702	7,385/ 8,523	7/8	N+0,385 N+0,523
B2	0,917/ 1,916	0,727/ 1,001	0,924/ 1,151	1,162/ 1,498	1,27/ 1,51	0,854/ 1,102	0,62/ 0,808	0,887/ 1,137	1,689/ 2,338	0,78/ 1,002	9,821/ 13,463	8/9	N+1,821 N+4,463
C	48,19/ 61,31	30,48/ 40,81	27,93/ 34,55	74,79/ 89,78	27,91/ 36,22	29,81/ 48,63	28,31/ 33,45	82,72/ 96,39	50,15/ 64,08	45,66/ 59,5	445,95/ 491,26	380/ 430	N+65,95 N+61,26
Ca	479,4/ 616,62	543,04/ 707,11	584,48/ 722,56	739,32/ 953,4	478,92/ 619,89	568,1/ 724,08	429,85/ 564,58	605,67/ 767,89	796,06/ 1056,99	499,49/ 610,69	5724,07/ 6984,66	6800/ 7650	N-1075,93 N-665,34
Fe	9,5/ 19,36	11,11/ 14,77	10,89/ 11,52	8,18/ 11,01	9,75/ 12,52	8,22/ 9,59	8,9/ 11,87	8,31/ 11,37	8,82/ 12,62	11,14/ 14,78	94,82/ 129,41	85/ 102	N+9,82 N+27,41
Энергетическая ценность	1198/ 1512	1217/ 1678,41	1194,33/ 1538,78	1578,48/ 1988,05	1111,83/ 1465,66	1186,33/ 1570,63	990/ 1349,29	1162,99/ 1572,15	1478,1/ 2036,56	1139/ 1488,91	12256,06 / 16200,44	12000/ 14000	N+256,06 N+2200,44

Наименование продукта	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Норма	Фактически	
Молоко	392/	376/	276/	354/	354/	444/	329/	312/	320/	268/	3900/	3425/	N-475
	514	493	368	463	468	562	438	415	418	359	4500	4493	N-7
Творог	-	38/	72/	-	-	-	-	-	150/	-	300/	260/	N-40
		76	108						200		400	384	N-16
Сметана	-	35/	20/	3/	15/	15/	15/	-	10/	23/	90/	136/	N+46
		35	20	4	15	15	15	-	10	25	110	139	N+29

Сыр				10/ 15	10 /15					10/ 15	13/ 14	2,2/ 2,9		43/ 64	45,2/ 51,9	N+2,2 N-12,1
Мисо	30/ 25	70/ 80	76/ 90	70/ 80	70/ 80	-	-	70/ 80	62/ 70	59/ 75	43/ 57	550/ 605	70/ 80	550/ 605	550/ 1127	N N+522
Птица	-	43/ 65	43/ 65	43/ 65	43/ 65	136/ 189	43/ 65	43/ 65	43/ 65	-	-	43/ 65	43/ 65	230/ 270	437/ 644	N+217 N+374
Рыба	31/ 42	-	-	-	-	-	-	-	-	70/ 94	70/ 94	-	-	370/ 390	101/ 136	N-269 N-254
Колб. изделия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	50/ 70	-	-
Яйцо	-	5/ 10	4/ 4	4/ 8	4/ 8	46/ 46	4/ 4	4/ 4	20/ 24	35/ 48	35/ 48	-	15/ 20	5/ 6шт.	4/ 5шт.	N-1 N-1
Картофе ль	194/25 9	34/ 42	258/ 302	253/ 306	253/ 306	223/ 249	127/ 161	139/ 231	139/ 231	163/ 206	71/ 92	1850/ 2150	87/ 108	1579/ 2320	1579/ 2320	N-271 N-170
Овощи	150/20 8	134/ 178	154/ 211	193/ 273	193/ 273	182/ 252	216/ 295	52/ 74	52/ 74	119/ 290	420/ 549	195/ 275	195/ 275	2560/ 3250	1815/ 2605	N-745 N-645
Фрукты свежие	175/23 3	70/ 70	133/ 158	100/ 105	100/ 105	100/ 105	90/ 97	105/ 115	105/ 115	95/ 100	85/ 90	1080/ 1140	143/ 180	1096/ 1253	1096/ 1253	N+6 N+113
Фрукты сухие	-	20/ 30	-	-	-	24/ 33	-	-	-	-	6/ 8	18/ 23	18/ 23	90/ 110	68/ 94	N-22 N-16
Сок	100/10 0	100/ 100	100/ 100	100/ 100	100/ 100	100/ 100	100/ 100	100/ 100	100/ 100	100/ 100	100/ 100	1000/ 1000	100/ 100	1000/ 1000	1000/ 1000	N N
Хлеб	100/16 0	111/ 174	100/ 160	91/ 135	91/ 135	151/ 156	91/ 154	88/ 151	88/ 151	100/ 160	108/ 191	1100/ 1500	91/ 154	1100/ 1500	1031/ 1575	N-69 N+75
Крупа	23/ 31	94/ 202	44/ 44	39/ 52	39/ 52	12/ 18	41/ 54	41/ 54	41/ 54	33/ 44	23/ 30	300/ 430	68/ 79	300/ 430	418/ 608	N+118 N+178
Макарон ы	48/ 64	-	-	8/ 10	8/ 10	-	-	42/ 56	42/ 56	-	-	80/ 120	-	80/ 120	98/ 130	N+18 N+10
Мука	4/ 5	16/ 20	25/ 26	49/ 53	49/ 53	4/ 5	25/ 26	8/ 9	8/ 9	22/ 31	-	250/ 290	4/ 5	250/ 290	157/ 180	N-93 N-110
Крахмал	-	-	-	3	3	-	6/ 6	-	-	-	-	30/ 30	-	30/ 30	9/ 9	N-21

Масло сливочное	24/ 27	16,5/ 20,5	26/ 31	13	21/ 23	9	24,5/ 30,5	23,5/ 26,5	33,4/ 37,5	23,5/ 26,5	30	12	N-18
Масло растительное	4/ 6	7/ 9	9/ 12	8,5/ 11,5	4,5/ 6,5	6/ 9	4/ 6	8/ 11	6,5/ 8,5	10/ 13	90/ 110	67,5/ 92,5	N-22,5 N-7,5
Кондитерские изделия	15/ 20	40/ 55	15/ 20	-	-	15/ 20	20/ 40	15/ 20	-	15/ 20	70/ 200	135/ 195	N+45 N-5
Чай	0,5/ 0,6	-	0,5/ 0,6	0,5/ 0,6	0,5/ 0,6	-	0,5/ 0,6	0,5/ 0,6	-	0,5/ 0,6	5/ 6	3,5/ 4,8	N-1,5 N-1,2
Какао	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5/6	-	
Кофе	3/4	-	-	-	-	3/4	-	-	3/4	-	10/12	9/16	N-1 N+4
Сахар	37/ 41	40/ 56	33/ 43	60/ 73	39/ 50	34/ 45	45/ 56	36/ 45	33/ 43	37/ 51	370/ 470	394/ 503	N-24 N-33
Дрожжи	-	-	-	0,4/0,4	-	-	-	-	-	-	-	0,4/0,4	N N
Соль	4/6	4/6	4/6	4/6	4/6	4/6	4/6	4/6	4/6	4/6	40/60	40/60	N N

Натуральные нормы выполнены.

Медицинская сестра:



Ю.Б. Маслова