

 «УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ

детским садом №1 р.п. Хор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.В.Землянкина

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г.

**ПРИМЕРНОЕ**

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ**

**В МБДОУ ДЕТСКОМ САДУ №1 р.п. ХОР**

**/весеннее-летний сезон/**

р.п. Хор

**1 –й день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Прием пищи, Наименова******ние блюда*** | ***Масса порции (г)*** |  ***Пищевые вещества (г)*** | ***Энергети******ческая ценность******(ккал)*** |
| ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** |  ***В1*** |  ***В2*** |  ***С*** |  ***Са*** |  ***Fe*** |
|  *1* |  *2* |  *3* |  *4* |  *5* |  *6* |  *7* |  *8* |  *9* |  *10* |  *11* |
|  ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Каша пшенная 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* | 20/1040/10 | 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* | 150/15200/20 |  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 персиков* | 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 |
| *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*** |  | **16,56/****20,79** | **15,81/****21,88** | **76,6/****96,3** | **0,347/****0,439** | **0,568/****1,467** | **25,18/****32,07** | **226,4/****286,93** | **4,1/****8,01** | **516/****667,33** |
|  ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *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 |
| *Запеканка из макарон с яблоками* | 155/200 | 3,94/5,08 | 5,8/7,48 | 30,26/39,04 | 0,052/0,067 | 0,031/0,04 | 8/10,32 | 11,1/14,32 | 2,38/3,07 | 189/243,87 |
| *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 | 0,15/2 | 76/101,3 |
| *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 | 46/92 |
|  ***Итого*** |  | **9,97/14,78** | **11,78/16** | **46,38/70,63** | **0,13/0,27** | **0,256/0,355** | **15,93/22,14** | **210/285,89** | **3,14/6,13** | **342/483,6** |
|  ***Итого*** ***за день*** |  | **33,15/****42,19** | **39,79/****50,88** | **176,4/****221,45** | **0,662/****0,894** | **0,917/****1,916** | **48,19/****61,31** | **479,4/****616,62** | **9,5/****19,36** | **1198/****1512** |

2-й день

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Прием пищи Наименова******ние блюда*** | ***Масса порций******(г)*** |  ***Пищевые вещества(г)*** | ***Энергети******ческая*** ***ценность******(ккал)*** |
| ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** |  ***В1*** |  ***В2*** |  ***С*** |  ***Са*** |  ***Fe*** |
|  *1* |  *2* |  *3* |  *4* |  *5* |  *6* |  *7* |  *8* |  *9* |  *10* |  *11* |
| ***Завтрак***  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Груши свежие* | 70/70 | 0,28 | 0,21 | 7,21 | 0,021 | 0,021 | 3,5 | 13,3 | 1,61 | 32 |
| *Каша геркулесо**вая вязкая молочная с маслом* | 200/200 | 2,99 | 5,1 | 31 | 0,024 | 0,019 |  \_ | 5,8 | 0,34 | 181,9 |
| *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 фруктовый* *10-00 часов* | 100/100 | 12 | - | 11,6 | 0,021 | 0,56 | 30 | 14 | 17 | 141/141 |
|  ***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 |
| *Котлеты мясные в сметан**ном 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 сливоч**ным 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 сухофрук-**тов* | 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 пшенич**ный* | 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** |
|  ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Пудинг из творога* | 50/100 | 7,57/15,14 | 5,38/10,76 | 12,17/24,34 | 0,032/0,064 | 0,114/0,228 | 0,1/0,2 | 65/130 | 0,48/0,96 | 127/254 |
| *Соус сметанный* | 15/15 | 0,24 | 2,01 | 0,75 | 0,002 | 0,008 | 0,01 | 7,2 | 0,03 | 22 |
| *Кефир* | 150/200 | 4,35/5,8 | 3,75/5 | 6,15/8,2 | 0,045/0,06 | 0,195/0,26 | 1,2/1,6 | 177/236 | 0,15/0,2 | 76/101,33 |
| *Хлеб пшенич**ный* | 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*** |  | **13,74/****24,35** | **11,34/****18,17** | **28,73/52,61** | **0,111/0,19** | **0,329/0,52** | **1,31/3,12** | **253,86/****382,52** | **0,96/1,79** | **271/****469,33** |
| ***Итого за день*** |  | **41,01/****57,32** | **40,07/****52,69** | **187,19/****243,51** | **0,513/****0,688** | **0,727/****1,001** | **30,48/****40,81** | **543,04/****707,11** | **11,11/****14,77** | **1217/****1678,41** |

3-й день

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Прием пищи,******Наиме******нование блюда*** | ***Масса порций(г)*** |  ***Пищевые вещества(г)*** | ***Энергети******ческая*** ***ценность******(ккал)*** |
| ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** |  ***В1*** |  ***В2*** |  ***С*** |  ***Са*** |  ***Fe*** |
|  *1* |  *2* |  *3* |  *4* |  *5* |  *6* |  *7* |  *8* |  *9* |  *10* |  *11* |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Бананы свежие* | 70/70 | 1,05 | 0,35 | 14,7 | 0,028 | 0,035 | 7 | 5,6 | 0,42 | 66 |
| *Каша гречневая,вязкая с сахаром и сливочным маслом* | 3/150200/3 | 3,88/5,17 | 1,99/2,65 | 25,19/32,5 | 0,105/0,135 | 0,026/0,033 |  \_ | 17,8/22,96 | 1,16/1,54 | 135/174 |
| *Хлеб с маслом сыр* | 20/10/1040/10/10 | 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 сахаром* | 150/200 | 0,04/0,05 | 0,01/0,013 | 6,99/9,32 |  - | 0,002 | 0,02 | 8/10,66 | 0,19/0,25 | 28/37,33 |
| *Сок фруктовый* *10-00 часов* | 100/100 | 12 | - | 11,6 | 0,021 | 0,56 | 30 | 14 | 17 | 141/141 |
|  ***Итого*** |  | **6,19/8,72** | **6,12/10,56** | **54,49/71,14** | **0,157/****0,212** | **0,078/0,1** | **7,02** | **36,05/48,52** | **2,39/3,45** | **297/****413,33** |
|  ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Салат из моркови с яблоками* | 40/60 | 0,43/0,64 | 0,07/0,105 | 3,45/5,17 | 0,021/0,031 | 0,023/0,034 | 2,5/3,75 | 9,7/14,55 | 0,43/0,64 | 16/24 |
| *Борщ со сметаной, курицей* | 200/250 | 4,7/5,87 | 9,22/11,52 | 13,66/17,07 | 0,091/0,031 | 0,189/0,236 | 6,54/8,17 | 153/191,25 | 0,77/0,96 | 156/195 |
| *Запеканка картофель**ная с мясом, в сметанном соусе* | 170/15200/15 | 10,65/12,37 | 7,59/8,82 | 11,16/12,96 | 0,079/0,09 | 0,193/0,224 | 4,03/4,68 | 65,5/76,12 | 0,97/1,14 | 156/181,29 |
| *Компот из груш* | 150/200 | 0,12/0,16 | 0.09/0,12 | 18,06/24,08 | 0,005/0,006 | 0,008/0,01 | 0,65/0,86 | 12/16 | 0,74/0,98 | 74/98 |
| *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*** |  | **15,9/24,84** | **17,63/****21,44** | **70,84/91,96** | **0,298/****0,376** | **0,455/0,56** | **13,72/****17,46** | **257,6/321,12** | **4,68/6,08** | **525/****662,29** |
|  ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Салат овощной с яблоками* | 40/60 | 1,19/1,78 | 2,08/3,12 | 2,5/3,75 | 0,042/0,063 | 0,019/0,028 | 4,4/6.6 | 8,6/12,9 | 0,27/0,4 | 33/49,5 |
| *Блинчики фарширо**ванные повидлом с маслом* | 65/5 | 2,6 | 5,72 | 29,48 | 0,055 | 0,044 | 0,06 | 14,7 | 0,83 | 180 |
| *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 | 0,16/0,166 | 113,33/141,66 |
| *Хлеб пшенич**ный* | 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*** |  | **11,47/****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*** |  ***Са*** |  ***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 |
| *Каша 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* | 20/10/1040/10/10 | 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 | 10,63/14,17 | 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** | **73,51/84,36** | **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 | 13,54/16,92 | 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 | 8,64/10,08 | 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 |
| *Пюре картофельное* | 120/150 | 2,29/2,86 | 3,7/4,62 | 14,42/18,02 | 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 | 24,51/32,68 | 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 | 17,16/25,74 | 0,052/0,078 | 0,258/0,387 | 0,24/0,36 | 147,4/221,1 | 0,7/1,05 | 248/372 |
| *Соус черносмор**динный* | 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** | **62,67/74,92** | **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)*** | ***Энергети******ческая ценность******(ккал)*** |
| ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** |  ***В1*** |  ***В2*** |  ***С*** |  ***Са*** |  ***Fe*** |
|  *1* |  *2* |  *3* |  *4* |  *5* |  *6* |  *7* |  *8* |  *9* |  *10* |  *11* |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Персики свежие* | 70 | 0,63 | 0,07 | 6,65 | 0,021 | 0,56 | 0,49 | 14 | 0,42 | 30 |
| *Омлет натуральный с маслом* | 65 | 5,73 | 11,04 | 1,1 | 0,36 | 0,035 | 0,1 | 46,4 | 1,18 | 127 |
| *Чай 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 | 94,3/125,75 | 0,29/0,38 | 70/93,33 |
| *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 |  \_ | 4,6/9,3 | 0,62/1,24 | 68/136 |
| *Сок фруктовый* *10-00 часов* | 100/100 | 12 | - | 11,6 | 0,021 | 0,56 | 30 | 14 | 17 | 141/141 |
|  ***Итого*** |  | **9,9/11,93** | **16,86/****21,32** | **25,69/36,54** | **0,43/0,47** | **0,72/0,79** | **1,57/1,89** | **159,3/****195,45** | **2,51/3,22** | **295/****386,33** |
|  ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Салат из свежих помидоров и огурцов с луком* | 40/60 | 0,39/0,58 | 2,45/3,67 | 1,23/1,84 | 0,017/0,025 | 0,018/0,027 | 7,64/11,46 | 10,7/16,05 | 0,3/0,45 | 29/43,5 |
| *Суп картофельный с вермишелью,**курицей* | 200/250 | 2,15/2,68 | 2,27/2,83 | 13,71/17,13 | 0,091/0,11 | 0,05/0,06 | 6,6/8,25 | 19,7/24,62 | 0,87/1,08 | 84/105 |
| *Курица тушенная в сметанном соусе с овощами* | 150/180 | 7,8/9,37 | 6,06/7,28 | 13,74/16,49 | 0,082/0,099 | 0,1/0,12 | 6,11/7,34 | 29,66/35,6 | 1,14/1,37 | 140,83/169 |
| *Компот из сливы* | 150/200 | 0,24/0,32 | 0,09/0,12 | 17,85/23,8 | 0,014/0,018 | 0,011/0,014 | 1,29/1,72 | 12,1/16,1 | 0,2/0,26 | 73/97,33 |
| *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*** |  | **14,93/****18,75** | **11,53/****14,78** | **71,04/****91,94** | **0,306/****0,388** | **0,221/****0,277** | **21,64/****28,77** | **89,56/****115,57** | **4,28/5,52** | **449,83/****578,83** |
|  ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *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 | 28,3/42,45 | 0,94/1,41 | 125/187,5 |
| *Яблоки фаршированные изюмом* | 80 | 0,44 | 0,27 | 29,29 | 0,022 | 0,017 | 2,63 | 17,1 | 1,57 | 121 |
| *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 |
| *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*** |  | **8,11/****12,02** | **6,61/****9,25** | **69,16/92,92** | **0,142/****0,208** | **0,329/****0,448** | **4,7/5,56** | **230,06/****308,87** | **2,96/3,78** | **367/500,5** |
| ***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** | **478,92/****619,89** | **9,75/12,52** | **1111,83/****1465,66** |

***6-день***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Прием пищи. Наимено******вание блюда*** | ***Масса порций(г)*** |  ***Пищевые вещества(г)*** | ***Энергети******ческая ценность******(ккал)*** |
| ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** |  ***В1*** |  ***В2*** |  ***С*** |  ***Са*** |  ***Fe*** |
|  *1* |  *2* |  *3* |  *4* |  *5* |  *6* |  *7* |  *8* |  *9* |  *10* |  *11* |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Яблоки свежие* | 70 | 0,28 | 0,28 | 6,86 | 0,021 | 0,014 | 7 | 11,2 | 1,54 | 31 |
| *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 |  \_ | 8,4/11,2 | 0,34/0,45 | 141/188 |
| *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 |  \_ | 4,6/9,3 | 0,62/1,24 | 68/136 |
| *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 |
| *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 |
| *Котлета 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 сливочным маслом* | 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 |
| *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 | 0,16/0,166 | 113,33/141,66 |
| ***Итого*** |  | **9,47/12,17** | **13,28/17,46** | **45,45/59,68** | **0,168/****0,219** | **0,377/****0,477** | **11,32/16,23** | **277,2/****350,2** | **1,1/1,44** | **338,33/****443,39** |
| ***Итого за день*** |  | **35,83/46,18** | **39,47/52,55** | **171,46/****227,66** | **0,558/****0,733** | **0,854/****1,102** | **29,81/48,63** | **568,1/****724,08** | **8,22/9,59** | **1186,33/****1570,63** |

***7-день***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Прием пищи Наимено******вание блюда*** | ***Масса порций(г)*** |  ***Пищевые вещества(г)*** | ***Энергети******ческая ценность******(ккал)*** |
| ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** |  ***В1*** |  ***В2*** |  ***С*** |  ***Са*** |  ***Fe*** |
|  *1* |  *2* |  *3* |  *4* |  *5* |  *6* |  *7* |  *8* |  *9* |  *10* |  *11* |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *яблоко с сахаром* | 80 | 0,56 | 0,14 | 17,4 | 0,021 | 0,021 | 10,5 | 26,2 | 0,38 | 73 |
| *Каша ячневая, вязкая с маслом* | 150/5200/5 | 3,3/4,4 | 4,06/5,41 | 21,24/28,32 | 0,063/0,084 | 0,025/0,033 |  \_ | 28/37,33 | 0,6/0,75 | 135/180 |
| *Чай 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 | 94,3/125,75 | 0,29/0,38 | 70/93,33 |
| *Хлеб с маслом, сыром* | 20/10/1040/10/10 | 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 |
| *Сок фруктовый* *10-00 часов* | 100/100 | 12 | - | 11,6 | 0,021 | 0,56 | 30 | 14 | 17 | 141/141 |
|  ***Итого*** |  | **7,42/10,53** | **9,97/15,76** | **56,58/74,51** | **0,138/****0,194** | **0,174/****0,234** | **11,71/11,8** | **153,15/****198,58** | **1,89/****2,75** | **346/****482,33** |
|  ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Салат из свежих овощей с яблоками* | 40/60 | 0,35/0,52 | 2,08/3,12 | 2,11/3,16 | 0,017/0,025 | 0,017/0,025 | 5/7,5 | 8,7/13,05 | 0,42/0,63 | 29/43,5 |
| *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 |
| *Тефтели мясные со сметанным соусом* | 60/6070/60 | 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 | 16,35/20,43 | 0,111/0,138 | 0,088/0,11 | 14,53/18,16 | 29,6/37 | 0,81/1,01 | 110/137,5 |
| *Компот из конс. фруктов* | 150/200 | 0,18/0,24 | 0,11/0,14 | 20,87/27,82 | 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 | 24,51/32,68 | 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** | **61,73/80,93** | **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 | 23,03/27,48 | 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 | 15,96/31,92 |  - | 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)*** | ***Энергети******ческая ценность******(ккал)*** |
| ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** |  ***В1*** |  ***В2*** |  ***С*** |  ***Са*** |  ***Fe*** |
|  *1* |  *2* |  *3* |  *4* |  *5* |  *6* |  *7* |  *8* |  *9* |  *10* |  *11* |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Апельсины с сахаром* | 80 | 0,63 | 0,14 | 15,65 | 0,028 | 0,021 | 42 | 24,1 | 0,24 | 66 |
| *Каша пшенная, вязкая с маслом* | 150/5200/5 | 5,7/7,6 | 0,06/12,08 | 28,9/38,53 | 0,124/0,165 | 0,098/0,13 | 1,03/1,37 | 86/114,66 | 1,15/1,53 | 220/293,33 |
| *Чай с повидлом* | 150/15200/20 | 0,09/0,12 | 0,01/0,013 | 7,81/10,41 | 0,001 | 0,004/0,005 | 0,08/0,1 | 3,6/4,8 | 0,32/0,42 | 32/42,66 |
| *Хлеб с маслом, сыром* | 20/10/1040/10/10 | 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 |
| *Сок фруктовый* *10-00 часов* | 100/100 | 12 | - | 11,6 | 0,021 | 0,56 | 30 | 14 | 17 | 141/141 |
|  ***Итого*** |  | **7,64/10,8** | **12,98/****19,78** | **59,67/****79,21** | **0,177/****0,243** | **0,138/****0,186** | **43,11/****43,47** | **118,35/****152,86** | **2,33/3,43** | **386/****537,99** |
|  ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Салат из свежей капусты с луком* | 40/60 | 0,56/0,84 | 2,03/3,03 | 3,46/5,19 | 0,009/0,014 | 0,015/0,023 | 13,98/20,97 | 17,86/26,8 | 0,32/0,48 | 34,66/52 |
| *Суп-лапша домашняя с мясом* | 200/250 | 1,77/2,21 | 4,05/5,06 | 9,54/11,92 | 0,04/0,05 | 0,013/0,016 | 0,4/0,5 | 15,8/19,75 | 0,47/0,58 | 82/102,5 |
| *Котлета рыбная с капустой и морковью, запеченная* | 60/70 | 7,98/9,31 | 4,72/5,5 | 3,12/3,64 | 0,057/0,066 | 0,078/0,091 | 4,07/4,71 | 85/99,16 | 0,64/0,74 | 87/101,5 |
| *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 |
| *Соус белый основной* | 15 | 0,09 | 0,53 | 0,55 | 0,002 | 0,002 | 0,04 | 1,8 | 0,02 | 7/7 |
| *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*** |  ***В1*** |  ***В2*** |  ***С*** |  ***Са*** |  ***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 |
| *Каша вязкая из смеси круп с маслом* | 150/5200/5 | 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* | 20/1040/10 | 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* | 60/1570/15 | 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* | 100/5150/5 | 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 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*** |  | **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)*** | ***Энергети******ческая ценность******(ккал)*** |
| ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** |  ***В1*** |  ***В2*** |  ***С*** |  ***Са*** |  ***Fe*** |
|  *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* | 150/5180/5 | 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* | 20/1040/10 | 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* | 150/10200/10 | 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* | 100/15150/15 | 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*** |  | **31,69/40,47** | **63,15/83,69** | **134,78/****176,61** | **0,541/0,702** | **0,78/****1,002** | **45,66/****59,5** | **499,49/****610,69** | **11,14/14,78** | **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-76,48N+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+38,72N+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-1,12N+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+0385N+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+1,821N+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+65,95N+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-1075,93N-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+9,82N+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+256,06N+2200,44 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Наименование продукта*** | ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** | ***6*** | ***7*** | ***8*** | ***9*** | ***10*** | ***Норма*** | ***Фактически*** |  |
| ***Молоко*** | 392/514 | 376/493 | 276/368 | 354/463 | 354/468 | 444/562 | 329/438 | 312/415 | 320/418 | 268/359 | 3900/4500 | 3425/4493 | N-475N-7 |
| ***Творог*** |  \_ | 38/76 | 72/108 |  \_ |  \_ |  \_ |  \_ |  \_ | 150/200 |  \_ | 300/400 | 260/384 | N-40N-16 |
| ***Сметана*** |  \_ | 35/35 | 20/20 | 3/4 | 15/15 | 15/15 | 15/15 |  \_ |  10/10 | 23/25 | 90/110 | 136/139 | N+46N+29 |
| ***Сыр*** |  \_ |  \_ | 10/15 | 10/15 |  \_ |  \_ | 10/15 | 13/14 | 2,2/2,9 |  \_ | 43/64 | 45,2/51,9 | N+2,2N-12,1 |
| ***Мясо*** | 30/25 | 70/80 | 76/90 | 70/80 |  \_ | 70/80 | 62/70 | 59/75 | 43/57 | 70/80 | 550/605 | 550/1127 | NN+522 |
| ***Птица*** |  \_ | 43/65 | 43/65 | 43/65 | 136/189 | 43/65 | 43/65 |  \_ | 43/65 | 43/65 | 230/270 | 437/644 | N+217N+374 |
| ***Рыба*** | 31/42 |  \_ |  \_ |  \_ |  \_ |  \_ |  \_ | 70/94 |  \_ |  \_ | 370/390 | 101/136 | N-269N-254 |
| ***Колб.******изделия*** |  \_ |  \_ |  \_ |  \_ |  \_ |  \_ |  \_ |  \_ |  \_ |  \_ | 50/70 |  \_ |  |
| ***Яйцо*** |  \_ | 5/10 | 4/4 | 4/8 | 46/46 | 4/4 | 20/24 | 35/48 |  \_ | 15/20 | 5/6шт. | 4/5шт. | N-1N-1 |
| ***Картофель*** | 194/259 | 34/42 | 258/302 | 253/306 | 223/249 | 127/161 | 139/231 | 163/206 | 71/92 | 87/108 | 1850/2150 | 1579/2320 | N-271N-170 |
| ***Овощи*** | 150/208 | 134/178 | 154/211 | 193/273 | 182/252 | 216/295 | 52/74 | 119/290 | 420/549 | 195/275 | 2560/3250 | 1815/2605 | N-745N-645 |
| ***Фрукты******свежие*** | 175/233 | 70/70 | 133/158 | 100/105 | 100/105 | 90/97 | 105/115 | 95/100 | 85/90 | 143/180 | 1080/1140 | 1096/1253 | N+6N+113 |
| ***Фрукты*** ***сухие*** |  \_ | 20/30 |  \_ |  \_ | 24/33 |  \_ |  \_ |  \_ | 6/8 | 18/23 | 90/110 | 68/94 | N-22N-16 |
| ***Сок*** | 100/100 | 100/100 | 100/100 | 100/100 | 100/100 | 100/100 | 100/100 | 100/100 | 100/100 | 100/100 | 1000/1000 | 1000/1000 | NN |
| ***Хлеб*** | 100/160 | 111/174 | 100/160 | 91/135 | 151/156 | 91/154 | 88/151 | 100/160 | 108/191 | 91/154 | 1100/1500 | 1031/1575 | N-69N+75 |
| ***Крупа*** | 23/31 | 94/202 | 44/44 | 39/52 | 12/18 | 41/54 | 41/54 | 33/44 | 23/30 | 68/79 | 300/430 | 418/608 | N+118N+178 |
| ***Макароны*** | 48/64 |  \_ |  \_ | 8/10 |  \_ |  \_ | 42/56 |  \_ |  \_ |  \_ | 80/120 | 98/130 | N+18N+10 |
| ***Мука*** | 4/5 | 16/20 | 25/26 | 49/53 | 4/5 | 25/26 | 8/9 | 22/31 |  \_ | 4/5 | 250/290 | 157/180 | N-93N-110 |
| ***Крахмал*** |  \_ |  \_ |  \_ | 3/3 |  \_ | 6/9 |  \_ |  \_ |  \_ |  \_ | 30/30 | 9/12 | N-21N-18 |
| ***Масло******сливочное*** | 24/27 | 16,5/20,5 | 26/31 | 23,5/26,5 | 21/23 | 34/36 | 24,5/30,5 | 23,5/26,5 | 33,4/37,5 | 23,5/26,5 | 220/260 | 249,9/285 | N+29,9N+25 |
| ***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-22,5N-7,5 |
| ***Кондитерские******изделия*** | 15/20 | 40/55 | 15/20 |  \_ |  \_ | 15/20 | 20/40 | 15/20 |  \_ | 15/20 | 70/200 | 135/195 | N+45N-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-1,5N-1,2 |
| ***Какао*** |  \_ |  \_ |  \_ |  \_ |  \_ |  \_ |  \_ |  \_ |  \_ |  \_ | 5/6 |  \_ |  |
| ***Кофе*** | 3/4 |  \_ |  \_ |  \_ |  \_ | 3/4 |  \_ |  \_ | 3/4 |  \_ | 10/12 | 9/16 | N-1N+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-24N-33 |
| ***Дрожжи*** |  \_ |  \_ |  \_ | 0,4/0,4 |  \_ |  \_ |  \_ |  \_ |  \_ |  \_ |  \_ | 0,4/0,4 | NN |
| ***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 | NN |

Натуральные нормы выполнены.

Медицинская сестра: Ю.Б. Маслова