

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 1,5 до 3-Х ЛЕТ, СЕЗОН ЗИМА-ВЕСНА

1 день

	Наименование блюд	Масса пор	Белки мг	Жиры мг	Угле воды мг	Энер цен ккал	В1 мг	С мг	А рет.экв	Д мкг	В2 мг	Са мг	Р мг	Mg мг	К мг	I мкг	Se мкг	F мкг	Fe мг
Завтрак																			
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	150	5,5	7	25,5	187	0,09	0,43	31,17	0,1	0,13	117,8	166,7	25	158,3	37,5	12,6	46,66	0,67
53-19з	Масло сливочное порциями	5	0,05	3,6	0,05	33	0	0	22,5	0,07	0,005	1,2	1,5	0	1,5	0	0,05	0,15	0,01
54-23 гн	Кофейный напиток	180	4,14	3,24	11,34	90,36	0,04	0,61	15,6	0	0,15	128,7	117	30,6	198	10,8	2,1	34,2	1
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,05	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,2	1	1,5	42,8	0,6
	Итого	365	12,06	14,14	51,4	381	0,18	1,04	69,27	0,17	0,29	254,6	311,3	65,5	381	49,3	16,25	123,8	2,28
2 завтрак																			
	Кефир	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1
	Итого	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1
Обед																			
54-13з	Салат из свеклы отварной	30	0,4	1,35	2,3	22,8	0,01	1,14	0,34	0	0,01	9,5	11	5,5	68	6	0,18	5,5	0,35
54-15с	Рассольник Ленинградский	150	0,89	1,3	7,2	43,8	0,075	5,6	76,8	0,03	0,07	13,05	69	19,35	364,5	19,5	0,53	36,8	1,05
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	60	8,6	1,54	5,14	68,6	0,05	0,09	12	0,19	0,06	21,6	113,4	24,6	180,9	82,8	8,3	339,6	0,54
54-6г	Рис отварной	110	2,71	3,52	26,76	149,2	0,022	0	13,5	0,066	0,022	5,06	53,53	17,6	34,2	15,4	5,31	19,8	0,37
54-32хн	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,11	7,45	31,13	0,008	1,17	0,9	0	0,008	43,5	2,85	2,33	69,4	0,6	0,08	24	0,21
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0,36	11,93	59,4	0,045	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,97	1,65	72	1,2
	Итого	550	21,93	11,65	73,8	422	0,24	8	103,5	0,29	0,17	106	312,2	90	805,7	126	17,05	526,2	4,12
Полдник																			
54-17м	Запеканка картофе- лая с печенью	130	14,9	7,15	20,86	208	0,25	19,76	3693	0,14	1,35	26	264	35,8	698	36,4	27	207,4	5,4
54-2гн	Чай с сахаром	150	0,15	0	4,9	20,1	0	0,03	0,23	0	0,008	3,38	5,4	2,85	15,6	0	0	0	0,6
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
Пром	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0,03	16	11	9	278	2	0,3	8	2,2
	Итого	400	17,05	7,8	45,3	322	0,31	30	3693	0,14	1,4	50	298	54,3	1007	39,1	28,3	244	8,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		53,84	36,1	175	1176	0,76	40	3887	0,65	2,03	531	1017	224	2340	223,4	63,6	914	15,1

	Наименование блюд	Масса пор	Белки мг	Жиры мг	Угле воды мг	Энер цен ккал	В1 мг	С мг	А рет.экв	Д мкг	В2 мг	Са мг	Р мг	Mg мг	К мг	I мкг	Se мкг	F мкг	Fe мг
3 день																			
Завтрак																			
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,13	3,41	13,42	100,1	0,04	0,54	17,85	0,02	0,13	113,7	91,8	14,6	140	15,6	1,86	23,83	0,27
53-19з	Масло сливочное порциями	5	0,05	3,6	0,05	33	0	0	22,5	0,07	0,005	1,2	1,5	0	1,5	0	0,05	0,15	0,01
54-23 гн	Кофейный напиток	180	4,14	3,24	11,34	90,4	0,036	0,61	15,57	0	0,15	129	117	30,6	198	10,8	2,1	34,2	0,98
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,05	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,2	1	1,5	42,8	0,6
13	Яйцо отварное	40	2,10	1,9	0,1	49,6			71,8				60,2	3,8					0,8
	Итого	365	10,7	10,55	39,3	343,6	0,13	1,15	55,9	0,09	0,285	250,8	236,4	55,1	362,7	27,4	5,51	101	1,86
2 завтрак																			
Пром	Кефир	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1
	Итого	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1
Обед																			
54-11с	Суп крестьянский с рисовой крупой	150	3,7	4,35	8,45	87,8	0,03	4,81	77,4	0	0,03	19,2	30,3	11,55	146,6	11,55	0,95	15,45	0,37
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	150	18,6	4,65	13,2	169,3	0,11	7,72	24,53	0,06	0,1	18,75	162	75,8	594	33	15,53	125,3	1,73
54-16з	Винегрет овощной	40	0,4	3,53	2,73	44,73	0,01	1,51	48,6	0	0,01	8	14	6,46	85,33	5,3	0,09	8	0,27
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов с вит. С	150	0,38	0	14,85	60,75	0,015	0,015	11,25	0	0	37,5	3,22	1,6	0,13	0	0	0	0,07
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,36	11,93	59,4	0,045	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,97	1,65	72	1,2
	Итого	540	26,7	13,1	60,8	469	0,24	14,05	161,8	0,06	0,14	96,75	271,9	116,1	914,8	51,52	19,22	249,3	4,04
Полдник																			
243	Вареники ленивые	130	22	11	21,3	268,3	0,05	0,26	158,6	1,89	0,35	95,33	176	14,73	156	0,87	22,62	54,6	1,82
54-2гн	Чай с сахаром	150	0,15	0	4,87	20,1	0	0,03	0,23	0	0,01	3,38	5,4	2,85	15,6	0	0	0	0,6
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
	Итого	300	13,15	16,2	27,23	335,4	0,11	10,3	159	1,89	0,39	119,3	210	33,2	465	3,6	23,9	91,1	5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		53,35	42,35	131,5	1199	0,51	26,2	399	2,1	0,99	587	813	218	1888	91,52	50,6	461,4	11

4 день																			
	Наименование блюд	Масса пор	Белки мг	Жиры мг	Угле воды мг	Энер цен ккал	В1 мг	С мг	А рет.экв	Д мкг	В2 мг	Са мг	Р мг	Mg мг	К мг	I мкг	Se мкг	F мкг	Fe мг
Завтрак																			
54-6к	Каша вязкая молочная пшениная	150	6,23	7,65	28,2	206,2	0,14	0,41	31,2	0,1	0,11	95,25	140	36,75	162	39	2,33	26,25	1
54-2гн	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,9	24,12	0	0,03	0,23	0	0,008	3,38	5,4	2,85	15,6	0	0	0	0,6
53-19з	Масло сливочное порциями	5	0,05	3,6	0,05	33	0	0	22,5	0,07	0,005	1,2	1,5	0	1,5	0	0,05	0,15	0,01
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	6	2,3	2,4	0	32,3	0,01	0,07	23,4	0,09	0,05	79,2	45	3,18	7,8	0	1,3	0	0,09
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,05	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,2	1	1,5	42,8	0,6
	Итого	371	11,13	13,95	48,65	366,1	0,2	0,51	77,33	0,26	0,173	185,9	218	52,7	210	40	5,2	69,2	2,3
2 завтрак																			
	Кефир	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1
	Итого	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1
Обед																			
10	Салат из горошка консервированного	30	0,9	1,56	1,88	25,08	0,015	0,63	383	0,04	0,02	9,5	16,5	11,5	59	186	0,06	19,5	0,24
54-6с	Суп картофельный с клецками	150	3,46	2,47	8,55	70,13	0,04	2,78	76,05	0,04	0,03	7,8	27	9,6	166,5	7,65	0,71	15,9	0,4
54-3м	Голубцы ленивые	60	5,04	4,6	3,84	77	0,02	6,6	5,47	0,024	0,045	19,2	55,2	11,4	162,8	10,2	0,53	21,75	0,83
54-11г	Картофельное пюре	110	2,37	3,8	14,55	102,4	0,084	7,48	17,46	0,07	0,084	28,6	61,77	20,56	458,6	20,56	0,58	31,56	0,76
54-33хн	Напиток апельсиновый	150	0,15	0	6	24,75	0,008	3,96	0,8	0	0,008	5,02	3,3	1,9	27	0,3	0,08	2,77	0,06
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,36	11,93	59,4	0,045	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,97	1,65	72	1,2
	Итого	550	15,02	12,58	58,07	405,8	0,242	21,45	482,8	0,174	0,187	83,42	226	75,66	962,6	226,4	4,61	192	3,9
Полдник																			
54-7т	Творожно-пшениная запеканка	130	9,8	4,6	11,53	126,4	0,07	0,07	27,65	0,23	0,11	60	117	20,8	73,32	15,6	11,87	20,8	0,74
Пром	Сок фруктовый	150	1,05	0,17	20	90	0,06	60	12	0	0,03	27	19,5	16,7	268,3	0	0	0	0,45
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
Пром	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0,03	16	11	9	278	2	0,3	0,08	2,2
	Итого	400	12,85	5,37	51	310,4	0,19	70,07	39,65	0,23	0,17	107,6	165	53,1	635	18,3	13,2	49,4	3,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		41,8	34,4	162	1133	0,66	92,7	622	0,71	0,7	497	704	195,5	1953	294	25	331	10,1

5 день																			
	Наименование блюд	Масса пор	Белки мг	Жиры мг	Угле воды мг	Энер цен ккал	В1 мг	С мг	А рет.экв	Д мкг	В2 мг	Са мг	Р мг	Mg мг	К мг	I мкг	Se мкг	F мкг	Fe мг
Завтрак																			
54-16к	Каша Дружба	150	3,75	4,35	18,1	126,7	0,05	0,42	20,42	0,053	0,09	87	93	20,25	117,8	37,5	3,1	23,33	0,4
53-19з	Масло сливочное порциями	5	0,05	3,6	0,05	33	0	0	22,5	0,07	0,005	1,2	1,5	0	1,5	0	0,05	0,15	0,01
54-21гн	Какао с молоком	180	4,14	3,24	11,34	90,4	0,036	0,61	15,6	0	0,15	129	117	30,6	198	10,8	2,1	34,2	1
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,05	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,2	1	1,5	42,8	0,6
13	Яйцо отварное	40	2,10	1,9	0,1	49,6			71,8				60,2	3,8					0,8
	Итого	365	10,31	11,5	44	370,2	0,136	1,03	58,5	0,123	0,245	224,1	237,6	60,75	340,5	49,3	6,75	100,5	2,01
2 завтрак																			
	Кефир	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1
	Итого	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1
Обед																			
54-24з	Икра кабачковая	30	0,45	1,4	2,22	23,4	0,01	3,71	5,05	0	0,01	9	9	5	102	4,3	0,10	3,05	0,21
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	150	6,3	1,95	10,95	86,55	0,09	6,46	87,3	0,1	0,075	24	109	32,55	457	61,5	4,73	253,6	0,9
54-18м	Печень говяжья по строгоновски	60	10,05	8,6	4	142	0,13	7,46	2836	0,02	1	23,25	165,8	10,5	150	44,25	19,7	132	3,45
54-9г	Рагу из овощей	110	2,05	5,42	10	97,8	0,05	8,95	226,6	0,01	0,06	41,07	51,33	21,27	314,6	19,8	0,41	30,07	0,73
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов с вит. С	150	0,38	0	14,85	60,75	0,015	0,015	11,25	0	0	37,5	3,22	1,6	0,13	0	0	0	0,07
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,36	11,93	59,4	0,045	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,97	1,65	72	1,2
	Итого	550	22,83	17,93	63,65	517	0,37	26,6	3166	0,13	1,145	148,1	400,8	91,62	1112	131,5	27,6	519,2	6,96
Полдник																			
54-6т	Сырники	130	25,5	7,45	26,9	230	0,052	0,97	37,35	0,12	0,26	178,5	247,9	26,9	137,8	22,53	32,6	44,2	0,73
Пром	Сок фруктовый	150	1,05	0,17	20	90	0,06	60	12	0	0,03	27	19,5	16,7	268,3	0	0	0	0,45
Пром	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0,03	16	11	9	278	2	0,3	0,08	2,2
	Итого	400	28,55	8,22	66,4	367	0,17	71	49,35	0,12	0,32	226	296	59,2	700	25,2	33,9	72,8	3,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		47,64	42,65	142	1305	0,67	40	3360	1,51	1,91	642,2	938,4	206	2098	224,3	53,6	723	13,6

6 день																			
	Наименование блюд	Масса пор	Белки мг	Жиры мг	Угле воды мг	Энер цен ккал	В1 мг	С мг	А рет.экв	Д мкг	В2 мг	Са мг	Р мг	Mg мг	К мг	I мкг	Se мкг	F мкг	Fe мг
Завтрак																			
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	150	4	4,1	21,5	138,3	0,04	0,46	20	0,04	0,12	111,8	100,8	21	127,5	38,33	4,66	29,3	0,32
53-19з	Масло сливочное порциями	5	0,05	3,6	0,05	33	0	0	22,5	0,07	0,005	1,2	1,5	0	1,5	0	0,05	0,15	0,01
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	6	2,3	2,4	0	32,3	0,01	0,07	23,4	0,09	0,05	79,2	45	3,18	7,8	0	1,3	0	0,09
54-23 гн	Кофейный напиток	180	4,14	3,24	11,34	90,4	0,036	0,61	15,57	0	0,15	129	117	30,6	198	10,8	2,1	34,2	0,98
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,05	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,2	1	1,5	42,8	0,6
13	Яйцо отварное	40	2,10	1,9	0,1	49,6			71,8				60,2	3,8					0,8
	Итого	371	12,9	13,64	47,4	414,1	0,14	1,1	81,5	0,2	0,33	328,1	290,4	64,7	358	50,1	9,6	106,5	2
2 завтрак																			
	Кефир	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1
	Итого	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1
Обед																			
54-15з	Икра свекольная	30	0,46	1,4	2,22	23,4	0,01	3,71	5,05	0	0,01	9	9	5	102	4,3	0,11	3,05	0,21
54-8с	Суп гороховый	150	6,3	1,95	10,95	86,55	0,09	6,46	87,3	0,1	0,075	24	108,9	32,55	457	61,5	4,72	253,7	0,9
54-12р	Рыба, запеченная с сыром и луком (минтай)	60	10,05	8,6	3,97	142	0,13	7,46	2836	0,017	1	23,24	165,8	10,5	150	44,25	19,7	132	3,44
54-11г	Картофельное пюре	110	2,37	3,8	14,55	102,4	0,084	7,48	17,46	0,07	0,084	28,6	61,77	20,56	458,6	20,56	0,58	31,56	0,76
54-32хн	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,11	7,45	31,13	0,008	1,17	0,9	0	0,008	43,5	2,85	2,33	69,4	0,6	0,08	24	0,21
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,05	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,2	1	1,5	42,8	0,6
	Итого	550	23,37	16,36	63,3	503	0,4	26,3	2947	0,19	1,18	140	392	87,4	1276	133	27,7	515,6	6,5
Полдник																			
432	Оладьи с повидлом(сгущенкой)	130/13	11	9,5	56	346	0,07	1,84	1017,5	0,2	0,2	121,3	173,3	43,33	234,8	24,27	15,6	81	1,2
54-2гн	Чай с сахаром	150	0,15	0	4,9	20,1	0	0,03	0,23	0	0,008	3,38	5,4	2,85	15,6	0	0	0	0,6
Пром	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0,03	16	11	9	278	2	0,3	0,08	2,2
	Итого	400	14,25	8,74	62,3	413,1	0,19	71,84	1030	0,2	0,26	169	221	75,63	797	27	17	110	4,25
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		53,32	41,24	177,2	1381,2	0,76	100	4080	0,64	1,94	757	998	242	2577	219	56,3	752	13

7 день																			
	Наименование блюд	Масса пор	Белки мг	Жиры мг	Угле воды мг	Энер цен ккал	В1 мг	С мг	А рет.экв	Д мкг	В2 мг	Са мг	Р мг	Mg мг	К мг	I мкг	Se мкг	F мкг	Fe мг
Завтрак																			
54-24к	Каша жидкая молочная пшениная	150	6,23	7,6	28,2	239	0,14	0,41	31,2	0,1	0,11	107,3	139,5	36,8	162	39	2,33	26,25	1
54-2гн	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,9	24,12	0	0,03	0,23	0	0,008	3,38	5,4	2,85	15,6	0	0	0	0,6
53-19з	Масло сливочное порциями	5	0,05	3,6	0,05	33	0	0	22,5	0,07	0,005	1,2	1,5	0	1,5	0	0,05	0,15	0,01
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,05	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,2	1	1,5	42,8	0,6
	Итого	371	11,1	13,9	48,7	366,6	0,2	0,51	77,3	0,26	0,17	198	217,5	52,7	210	40	5,2	69,2	2,3
2 завтрак																			
	Кефир	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1
	Итого	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1
Обед																			
54-24з	Икра кабачковая	30	0,45	1,4	2,22	23,4	0,01	3,71	5,05	0	0,01	9	9	5	102	4,3	0,10	3,05	0,21
94	Суп-лапша домашняя	150	1,5	3	7,5	61,5	0,09	6,46	87,3	0,1	0,075	24	109	32,55	457	61,5	4,73	253,6	0,9
54-35м	Оладьи из печени	60	10,5	6,9	9,5	141	0,13	7,46	2836	0,02	1	23,25	165,8	10,5	150	44,25	19,7	132	3,45
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,1	4,62	26,4	171,4	0,15	0	14,1	0,066	0,09	11	132,7	88	160,6	16,13	2,6	11,73	3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов с вит. С	150	0,38	0	14,85	60,75	0,015	0,015	11,25	0	0	37,5	3,22	1,6	0,13	0	0	0	0,07
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
Пром	Хлеб ржано- пшенинич	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,05	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,2	1	1,5	42,8	0,6
	Итого	550	27,3	17,1	82,6	576	0,48	17,6	2954	0,19	1,2	116,3	463,2	154,2	909	128	29,6	472	8,6
Полдник																			
54-1о	Омлет натуральный	130	11	15,6	2,86	180	0,05	0,26	158,6	1,89	0,35	95,33	176	14,73	156	0,87	22,62	54,6	1,82
Пром	Сок фруктовый	150	1,05	0,17	20	90	0,06	60	12	0	0,03	27	19,5	16,7	268,3	0	0	0	0,45
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
Пром	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0,03	16	11	9	278	2	0,3	8	2,2
	Итого	400	19,66	23,42	28,62	364	0,4	10,5	197,5	2,04	0,48	374	351	45,6	520	40	26,6	94,3	5,13
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		66	57	164,1	1357,6	1,11	29,31	3250	2,54	2,02	808	1127	266	1785	217	63,4	656	17,13

8 день																			
	Наименование блюд	Масса пор	Белки мг	Жиры мг	Угле воды мг	Энер цен ккал	В1 мг	С мг	А рет.экв	Д мкг	В2 мг	Са мг	Р мг	Mg мг	К мг	I мкг	Se мкг	F мкг	Fe мг
Завтрак																			
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	150	5,1	4,35	24,1	156,3	0,09	0,4	20	0,05	0,12	93	132	24,75	149,3	36,75	20	15	1,33
53-19з	Масло сливочное порциями	5	0,05	3,6	0,05	33	0	0	22,5	0,07	0,005	1,2	1,5	0	1,5	0	0,05	0,15	0,01
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	6	2,3	2,4	0	32,3	0,01	0,07	23,4	0,09	0,05	79,2	45	3,18	7,8	0	1,3	0	0,09
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0,27	0	6	25,11	0	1,04	0,34	0	0,009	6,3	7,65	4,14	27,2	0	0,018	0,63	0,7
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,05	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,2	1	1,5	42,8	0,6
13	Яйцо отварное	40	2,10	1,9	0,1	49,6			71,8				60,2	3,8					0,8
	Итого	371	10,1	10,7	44,7	366,81	0,15	1,5	66,2	0,2	0,18	187	212,3	42	209	37,8	23	58,6	2,7
2 завтрак																			
	Кефир	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1
	Итого	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1
Обед																			
54-13з	Салат из свеклы отварной	30	0,4	1,35	2,3	22,8	0,01	1,14	0,34	0	0,01	9,5	11	5,5	68	6	0,18	5,5	0,35
54-12с	Суп из рыбных консервов (горбуша)	150	5,92	2,9	9,33	88,13	0,05	4,38	130,9	2,62	0,06	50,25	81,8	26	282,8	24	9	126,8	0,68
54-25м	Курица тушеная с морковью	60	8,5	3,45	2,63	75,75	0,02	0,78	171,8	0,015	0,03	13,8	67,5	33	125,3	21	7,35	57	0,6
54-11г	Картофельное пюре	110	2,37	3,8	14,55	102,4	0,084	7,48	17,46	0,07	0,084	28,6	61,77	20,56	458,6	20,56	0,58	31,56	0,76
54-32хн	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,11	7,45	31,13	0,008	1,17	0,9	0	0,008	43,5	2,85	2,33	69,4	0,6	0,08	24	0,21
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,05	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,2	1	1,5	42,8	0,6
	Итого	550	21,3	12,1	60,5	438	0,25	15	321,4	2,7	0,19	157,2	268,4	104	1043	74	20	316,2	3,6
Полдник																			
54-6г	Сырники	130	25,5	7,45	26,9	276,5	0,05	0,24	37,35	0,12	0,26	178,5	247,9	26,9	137,9	22,53	32,6	44,2	0,73
54-2гн	Чай с сахаром	150	0,15	0	4,9	20,1	0	0,03	0,23	0	0,008	3,38	5,4	2,85	15,6	0	0	0	0,6
Пром	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0,03	16	11	9	278	2	0,3	8	2,2
	Итого	400	31,85	11,8	53,6	343,6	0,14	11,16	52,35	0,17	0,49	379	411	63,5	651	38,73	35,4	111	3,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		66	37,1	163	1199,4	0,57	28	462	3,12	1,03	843	987	223,5	2049	160	80,4	506	9,9

9 день																			
	Наименование блюд	Масса пор	Белки мг	Жиры мг	Угле воды мг	Энер цен ккал	B1 мг	С мг	А рет.экв	Д мкг	B2 мг	Са мг	Р мг	Mg мг	К мг	I мкг	Se мкг	F мкг	Fe мг
Завтрак																			
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	150	5,32	4,35	20	140,5	0,11	0,37	18	0,04	0,15	84	131,3	58,5	177,8	37,5	2,73	21	1,76
53-19з	Масло сливочное порциями	5	0,05	3,6	0,05	33	0	0	22,5	0,07	0,005	1,2	1,5	0	1,5	0	0,05	0,15	0,01
54-21гн	Какао с молоком	180	4,14	3,24	11,34	90,4	0,036	0,61	15,6	0	0,15	129	117	30,6	198	10,8	2,1	34,2	1
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,05	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,2	1	1,5	42,8	0,6
	Итого	365	11,9	11,5	46	334,4	0.2	1	56,1	0,11	0,31	221,1	276	99	400,5	49,3	6,4	98,2	3,4
2 завтрак																			
	Кефир	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1
	Итого	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1
Обед																			
54-12з	Икра морковная	30	0,6	2,1	3	34	0,015	1,62	280	0	0,015	9	18,5	11,5	92	5,5	0,1	14	0,33
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	3,53	3,75	7,6	82,8	0,023	5,1	101,3	0	0,03	25,2	32	14,4	198,8	12,9	0,3	17	0,67
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	60	7,74	2,4	3,7	67,5	0,05	0,56	177	0,28	0,075	30,6	113,4	26,4	190	73,2	8,2	296,4	0,63
54-1г	Макароны отварные	110	4	4	24,04	144,7	0,04	0	13,53	0,076	0,025	8,8	30	5,3	39,43	15,4	0,042	8,8	0,53
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов с вит. С	150	0,38	0	14,85	60,75	0,015	0,015	11,25	0	0	37,5	3,22	1,6	0,13	0	0	0	0,07
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,05	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,2	1	1,5	42,8	0,6
	Итого	550	20,2	12,8	77,4	507,3	0,22	7,3	583,1	0,36	0,15	122,6	240,6	75,7	559	109	11,1	407,5	3,2
Полдник																			
54-3о	Омлет с морковью	130	9,62	13	4,5	174,2	0,06	0,9	535,6	1,6	0,31	87,5	163,8	23,4	186,3	32	19,1	64,13	1,73
Пром	Сок фруктовый	150	1,05	0,17	20	90	0,06	60	12	0	0,03	27	19,5	16,7	268,3	0	0	0	0,45
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
Пром	Фрукты свежие (бананы)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0,03	16	11	9	278	2	0,3	8	2,2
	Итого	400	12,7	13,77	44	358,2	0,18	70,9	547,6	1,6	0,37	135	211,7	55,7	748	34,7	20,4	100,6	4,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		47,6	40,57	172	1251	0,63	80	1209	2,12	1	599	823	244	1853	202	40	626,3	11,5

10 день																			
	Наименование блюд	Масса пор	Белки мг	Жиры мг	Угле воды мг	Энер цен ккал	В1 мг	С мг	А рет.экв	Д мкг	В2 мг	Са мг	Р мг	Mg мг	К мг	I мкг	Se мкг	F мкг	Fe мг
Завтрак																			
54-16к	Каша Дружба	150	3,75	4,35	18,1	126,7	0,05	0,42	20,42	0,05	0,09	87	93	20,25	117,8	37,5	3,1	23,33	0,4
53-19з	Масло сливочное порциями	5	0,05	3,6	0,05	33	0	0	22,5	0,07	0,005	1,2	1,5	0	1,5	0	0,05	0,15	0,01
54-21гн	Какао с молоком	180	4,14	3,24	11,34	90,4	0,036	0,61	15,6	0	0,15	129	117	30,6	198	10,8	2,1	34,2	1
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,05	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,2	1	1,5	42,8	0,6
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	6	2,3	2,4	0	32,3	0,01	0,07	23,4	0,09	0,05	79,2	45	3,18	7,8	0	1,3	0	0,09
	Итого	365	10,3	11,5	44	353,0	0,14	1	58,5	0,12	0,25	224,1	237,6	60,8	340,5	49,3	6,8	100,5	2
2 завтрак																			
	Кефир	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1
	Итого	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1
Обед																			
54-16з	Винегрет овощной	30	0,3	2,65	2,05	33,55	0,005	1,13	36,45	0	0,005	6	10,5	4,85	64	3,95	0,07	6	0,2
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками	150	6,48	4,56	10,43	108,8	0,07	5,63	76,8	0,03	0,07	13,05	69	19,35	364,5	19,35	0,52	36,8	1,05
54-12м	Плов с курицей	170	23,2	6,9	28,2	267,4	0,07	2	125	0	0,07	17	199	91,8	325,5	34	23,4	143,6	1,72
54-33хн	Напиток апельсиновый	150	0,15	0	6	24,75	0,008	3,96	0,8	0	0,008	5,02	3,3	1,9	27	0,3	0,08	2,77	0,06
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,05	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,2	1	1,5	42,8	0,6
54-4о	Омлет с сыром	130	16,46	22	2,6	273,8	0,32	0,26	192,4	2,04	0,4	311	288,6	22,53	165,5	33,8	24,61	50,26	1,93
	Итого	550	34,1	14,6	70,9	552	0,23	12,7	239,1	0,03	0,153	52,6	325,3	134,4	820	59,3	26,6	260,5	4
Полдник																			
54-4о	Омлет с сыром	130	16,46	22	2,6	267	0,32	0,26	192,4	2,04	0,4	311	288,6	22,53	165,5	33,8	24,61	50,26	1,93
54-4гн	Чай с молоком	150	1,2	0,82	6,52	38,2	0,008	0,22	5,18	0	0,05	42,75	34,5	7,42	60,8	3,38	0,68	7,5	0,6
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
	Итого	400	14,05	16,37	42,36	352,2	0,17	70,26	170,6	1,89	0,41	143	224	47	718	3,57	23,9	83,2	4,87
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		62,25	45	161,5	1308,2	0,57	84,66	490	2,1	0,98	540	882	256	2024	121,2	59,3	464	11
	Итого за 10 дней		55	48,3	204	1410	0,79	62	1859	1,65	1,36	823	930	232	2077	188,5	54,82	1,38	12,4
	Норма		42	47	203	1400	0,8	45	450	10	0,9	800	700	80	400	0,07	0,0015	1,4	10