



Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с № 17

Т.Н.Сиденко

ДЕНЬ 1

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
1	Каша пшеничная на молоке	200/250	7,44/9,3	8,07/10,08	35,28/44,1	243,92/304,9	0,16/0,20	0,19/0,23	-	121,6/151,92	1,88/2,35
2	Батон с маслом сыром	23/36	1,7/2,7	0,18/0,28	11,1/17,4	54,74/85,6	0,02/0,03	0,006/0,010	-	4,6/7,2	0,25/0,39
		3/5,	0,024/0,04	2,17/3,62	0,039/0,065	19,83/33,05	0,0003/0,0005	0,0003/0,0005	-	0,72/1,2	0,006/0,01
		3/5	0,69/1,15	0,87/1,45	-	10,8/18	0,0012/0,002	0,009/0,015	0,048/0,08	30/50	0,033/0,055
3	Чай с сахаром	180/200	0,18/0,2	-	12,6/14,0	50,4/56	-	-	-	10,8/12	0,72/0,8
2 ЗАВТРАК											
	Апельсины	75/100	0,06/0,08	0,15/0,2	6,07/8,1	30/40	0,03/0,04	0,02/0,03	45/60	25,5/34	0,2/0,3
ОБЕД											
1	Борщ со сметаной	200/250	1,54/1,92	5,07/6,33	8,33/10,4	88,33/110,41	0,01/0,02	0,04/0,005	9,6/12	48/60	0,8/1,0
2	Котлета мясная с подливой	70/80	9,94/11,3	7,98/9,12	9,1/10,4	133,1/152,13	0,05/0,06	0,08/0,09	-	14,7/16,8	1,05/1,2
		Пюре гороховое	150/180	17,7/20,7	3,84/4,6	38,13/45,7	246,1/295,3	0,34/0,41	0,10/0,12	-	70,5/84,6
	Огурец	45/60	0,36/0,48	0,045/0,06	1,17/1,56	6,3/8,4	0,013/0,018	0,018/0,024	4,5/6	10,3/13,8	0,27/0,36
3	Компот из сухофруктов	180/200	0,15/0,17	-	18,9/21,1	74,07/82,3	0,013/0,015	0,022/0,025	0,9/1,1	19,8/22,1	0,63/0,7
	Хлеб										
ПОЛДНИК											
1	Рыба отварная	70/80	11,3/12,9	0,77/0,88	-	52,5/60	0,07/0,08	0,07/0,08	-	32,9/37,6	0,63/0,72
2	Пюре картофельное	150/180	3,1/3,8	6,06/7,27	23,2/27,9	160/192,5	0,15/0,18	0,10/0,12	5,6/6,72	40/48	1,0/1,2
3	Кофейный напиток на молоке	180/200	1,26/1,4	1,8/2,0	20,1/22,4	104,4/116	0,018/0,02	0,07/0,08	0,36/0,4	30,6/34	-
	Хлеб										
Хлеб на весь день											

УЖИН											
1	Рыба отварная	70/80	11,3/12,9	0,77/0,88	-	52,5/60	0,07/0,08	0,07/0,08	-	32,9/37,6	0,63/0,72
2	Пюре картофельное	150/180	3,1/3,8	6,06/7,27	23,2/27,9	160/192,5	0,15/0,18	0,10/0,12	5,6/6,72	40/48	1,0/1,2
3	Кофейный напиток на молоке	180/200	1,26/1,4	1,8/2,0	20,1/22,4	104,4/116	0,018/0,02	0,07/0,08	0,36/0,4	30,6/34	-
	Хлеб										
Хлеб на весь день											
	пшеничный	70/110	5,3/8,36	0,56/0,88	34,02/53,46	166,6/261,8	0,077/0,12	0,021/0,033	-	14/22	0,77/1,21
	ржаной	30/60	1,47/2,94	0,3/0,6	13,8/27,6	66/132	0,027/0,054	0,009/0,018	-	5,4/10,8	0,87/1,74
Итого за день:			59/74	37/47	220/286	1452,35/1862,79	0,9/1,2	0,7/0,8	66/86	474/598	13/17

ДЕНЬ 2

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в –ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
1	Каша манная на молоке	200/250	6,53/8,1	7,03/8,78	38,78/48,47	244,92/306,1	0,06/0,075	0,02/0,025	-	24/30	0,4/0,5
2	Батон с маслом сыром	23,3/36,6 3/5, 3/5	1,7/2,7 0,024/0,04 0,69/1,15	0,18/0,28 2,17/3,62 0,87/1,45	11,1/17,4 0,039/0,065 -	54,74/85,6 19,83/33,05 10,8/18	0,02/0,03 0,0003/0,0005 0,0012/0,002	0,006/0,010 0,0003/0,0005 0,009/0,015	- - 0,048/0,08	4,6/7,2 0,72/1,2 30/50	0,25/0,39 0,006/0,01 0,033/0,055
3	Чай с сахаром	180/200	0,18/0,2	-	12,6/14,0	50,4/56	-	-	-	10,8/12	0,72/0,8
2 ЗАВТРАК											
	Ряженка	180/200	5,22/5,8	4,5/5	7,56/8,4	97,2/108	0,03/0,04	0,23/0,26	0,54/0,6	223,2/248	0,18/0,2
ОБЕД											
1	Суп рисовый	200/250	1,8/2,2	2,2/2,75	12,4/15,5	76/95	0,2/0,25	0,04/0,05	-	26/32,5	0,4/0,5
2	Гуляш мясной	70/80	11,76/13,44	10,01/11,44	2,73/3,12	148,4/169,6	0,042/0,048	0,084/0,096	-	13,3/15,2	1,61/1,84
	Гречка рассыпная с маслом	150/180	8,73/10,4	5,43/6,5	45,00/54,00	263,8/316,5	0,12/0,14	0,06/0,07	-	18/21,6	2,4/2,8
	Помидор	45/60	0,4/0,6	0,09/0,12	1,71/2,28	10,8/14,4	0,027/0,036	0,018/0,024	11,25/15	6,3/8,4	0,4/0,5
3	Компот из сухофруктов	180/200	0,15/0,17	-	18,9/21,1	74,07/82,3	0,013/0,015	0,022/0,025	0,9/1,1	19,8/22,1	0,63/0,7
	Хлеб										
ПОЛДНИК											
1	Сок	100	0,5	0,1	11,6	46,6	0	0,8	0	0	6,3
2	Пряник	25	1,6	3,5	17,5	106					

УЖИН											
1	Сырники со сметанным соусом	120/150	11,76/13,44	10,01/11,44	2,73/3,12	148,4/169,6	0,042/0,048	0,084/0,096	-	13,3/15,2	1,61/1,84
2	Какао на молоке	180/200	2,82/3,39	2,94/3,53	19,46/22,54	115,44/138,52	0,017/0,020	0,096/0,118	0,45/0,54	90,7/108,8	0,38/0,45
Хлеб на весь день											
	пшеничный	70/110	5,3/8,36	0,56/0,88	34,02/53,46	166,6/261,8	0,077/0,12	0,021/0,033	-	14/22	0,77/1,21
	ржаной	30/60	1,47/2,94	0,3/0,6	13,8/27,6	66/132	0,027/0,054	0,009/0,018	-	5,4/10,8	0,87/1,74
Итого за день:			56/70	46/56	209/273	1492,66/1900,87	0,6/0,8	0,6/0,8	13/17	495/597	9/13

ДЕНЬ 3

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в –ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
1	Каша геркулесовая на молоке	200/250	4,8/6	8/10	29,6/37,0	210/262,5	0,14/0,17	0,04/0,05	-	38/47,5	1,6/2
2	Батон с маслом сыром	23,3/36,6 3/5, 3/5	1,7/2,7 0,024/0,04 0,69/1,15	0,18/0,28 2,17/3,62 0,87/1,45	11,1/17,4 0,039/0,065 -	54,74/85,6 19,83/33,05 10,8/18	0,02/0,03 0,0003/0,0005 0,0012/0,002	0,006/0,010 0,0003/0,0005 0,009/0,015	- - 0,048/0,08	4,6/7,2 0,72/1,2 30/50	0,25/0,39 0,006/0,01 0,033/0,055
3	Чай с сахаром	180/200	0,18/0,2	-	12,6/14,0	50,4/56	-	-	-	10,8/12	0,72/0,8
2 ЗАВТРАК											
	Бананы	75/100	1,1/1,5	0,3/0,5	15,7/21,0	72/96	0,03/0,04	0,037/0,05	7,5/10	6/8	0,45/0,6
ОБЕД											
1	Свекольник со сметаной	200/250	1,54/1,9	5,07/6,3	8,04/10	83,33/104,1	0,06/0,07	0,12/0,15	5,6/7	40/50	0,8/1
2	Тефтеля мясная с подливой	70/80	5,18/5,92	6,37/7,28	6,72/7,68	105/120	0,028/0,032	0,042/0,048	0,63/0,72	15,4/17,6	0,56/0,64
	Макароны отварные	150/180	5,52/6,62	5,29/6,35	35,3/42,3	211,0/253,3	0,06/0,07	0,02/0,03	-	12/14,4	0,8/0,9
	Икра кабачковая	30/50	0,36/0,6	1,47/2,35	2,31/3,85	23,4/39	0,009/0,015	0,009/0,015	2,88/4,8	9,6/16	0,24/0,4
3	Компот из сухофруктов	180/200	0,15/0,17	-	18,9/21,1	74,07/82,3	0,013/0,015	0,022/0,025	0,9/1,1	19,8/22,1	0,63/0,7
	Хлеб										
ПОЛДНИК											
1	Сок	100	0,5	0,1	11,6	46,6	0	0,8	0	0	6,3
2	Печенье	25	1,6	3,5	17,5	106					

УЖИН											
1	Рагу овощное	200/250	4,84/6,05	11,35/14,18	29,59/36,98	239,59/299,48	0,1/0,12	0,1/0,12	16/20	76/95	1,6/2,0
2	Кофейный напиток на молоке	180/200	1,26/1,4	1,8/2,0	20,1/22,4	104,4/116	0,018/0,02	0,07/0,08	0,36/0,4	30,6/34	-
	Хлеб										
Хлеб на весь день											
	пшеничный	70/110	5,3/8,36	0,56/0,88	34,02/53,46	166,6/261,8	0,077/0,12	0,021/0,033	-	14/22	0,77/1,21
	ржаной	30/60	1,47/2,94	0,3/0,6	13,8/27,6	66/132	0,027/0,054	0,009/0,018	-	5,4/10,8	0,87/1,74
Итого за день:			32/42	43/55	226/264	1436,42/1873,53	0,5/0,7	0,4/0,6	34/44	308/400	9/12

ДЕНЬ 4

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в –ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
1	Каша пшеничная на молоке	200/250	7,44/9,3	8,07/10,08	35,28/44,1	243,92/304,9	0,16/0,20	0,19/0,23	-	121,6/151,92	1,88/2,35
2	Батон с маслом сыром	23,3/36,6 3/5, 3/5	1,7/2,7 0,024/0,04 0,69/1,15	0,18/0,28 2,17/3,62 0,87/1,45	11,1/17,4 0,039/0,065 -	54,74/85,6 19,83/33,05 10,8/18	0,02/0,03 0,0003/0,0005 0,0012/0,002	0,006/0,010 0,0003/0,0005 0,009/0,015	- - 0,048/0,08	4,6/7,2 0,72/1,2 30/50	0,25/0,39 0,006/0,01 0,033/0,055
3	Чай с сахаром, лимоном	180/200	0,18/0,2	-	12,24/13,6	50,4/56	-	-	1,98/2,2	14,4/16	0,72/0,8
2 ЗАВТРАК											
	Кефир	180/200	5,22/5,8	4,5/5,0	7,2/8,0	95,4/106	0,072/0,08	0,30/0,34	1,26/1,4	216/240	0,18/0,2
ОБЕД											
1	Суп гороховый на м/б	200/250	1,87/2,33	3,11/3,88	10,69/13,61	79,03/98,78	0,24/0,3	0,64/0,8	5,6/7,1	26,16/32,7	2,06/2,58
2	Курица порционная	70/80	15,82/18,08	11,9/13,6	-	156,8/179,2	0,028/0,032	0,084/0,096	0,98/1,12	23,1/26,4	1,12/1,28
	Пюре картофельное	150/180	3,1/3,8	6,06/7,27	23,2/27,9	160/192,5	0,15/0,18	0,10/0,12	5,6/6,72	40/48	1,0/1,2
	Свекла отварная	45/60	0,81/1,08	0,045/0,06	4,41/5,88	21,6/28,8	0,009/0,012	0,022/0,03	4,0/5,34	20,25/27	0,76/1,02
3	Компот из сухофруктов	180/200	0,15/0,17	-	18,9/21,1	74,07/82,3	0,013/0,015	0,022/0,025	0,9/1,1	19,8/22,1	0,63/0,7
	Хлеб										
ПОЛДНИК											

1	Сок	100	0,5	0,1	11,6	46,6	0	0,8	0	0	6,3
2	Пряник	25	1,6	3,5	17,5	106					
ужин											
1	Творожено - ман- ный пудинг со сметаной подли- вой	120/150	14,55/18,1	4,9/6,2	23,8/29,8	198,4/248,1	0,07/0,09	0,26/0,33	0,24/0,3	156/195	1,08/1,35
2	Какао на молоке	180/200	2,82/3,39	2,94/3,53	19,46/22,54	115,44/138,52	0,017/0,020	0,096/0,118	0,45/0,54	90,7/108,8	0,38/0,45
Хлеб на весь день											
	пшеничный	70/110	5,3/8,36	0,56/0,88	34,02/53,46	166,6/261,8	0,077/0,12	0,021/0,033	-	14/22	0,77/1,21
	ржаной	30/60	1,47/2,94	0,3/0,6	13,8/27,6	66/132	0,027/0,054	0,009/0,018	-	5,4/10,8	0,87/1,74
Итого за день:			59/74	45/56	203/267	1458,29/1879,95	0,8/1	1/2	21/25	778/951	11/14

ДЕНЬ 5

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергитиче- ская цен- ность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в –ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
1	Лапша молочная	200/250	5,58/6,9	6,12/7,65	19,73/24,66	156,08/195,1	0,06/0,07	0,14/0,17	0,6/0,75	118/147,5	0,4/0,5
2	Батон с маслом сы- ром	23,3/36,6 3/5, 3/5	1,7/2,7 0,024/0,04 0,69/1,15	0,18/0,28 2,17/3,62 0,87/1,45	11,1/17,4 0,039/0,065 -	54,74/85,6 19,83/33,05 10,8/18	0,02/0,03 0,0003/0,0005 0,0012/0,002	0,006/0,010 0,0003/0,0005 0,009/0,015	- - 0,048/0,08	4,6/7,2 0,72/1,2 30/50	0,25/0,39 0,006/0,01 0,033/0,055
3	Чай с сахаром	180/200	0,18/0,2	-	12,6/14,0	50,4/56	-	-	-	10,8/12	0,72/0,8
2 ЗАВТРАК											
	Яблоко	75/100	0,3/0,4	0,3/0,4	7,35/9,8	35,2/47	0,02/0,03	0,01/0,02	7,5/10	12/16	1,65/2,2
ОБЕД											
1	Суп картофельный м/б	200/250	2,2/2,8	2,4/3,0	15,6/19,8	90/112	0,1/0,13	0,08/0,10	9,6/12,0	28/35	1,0/1,2
2	Сосиска отварная	70/80	10/12	4,3/5,1	0,4/0,48	112,5/135	0,02/0,024	0,04/0,048	-	12/14	0,9/1,0
	Рис отварной	150/180	3,88/4,6	5,08/6,1	40,2/48,3	225,1/270,2	0,04/0,05	0,021/0,025	-	5,94/7,04	0,5/0,6
	Капуста тушённая	30/50	0,78/1,31	0,96/1,6	4,03/6,72	26,14/43,58	0,009/0,015	0,009/0,015	7,2/12	37,5/65,5	0,18/0,3
3	Компот из сухо- фруктов	180/200	0,15/0,17	-	18,9/21,1	74,07/82,3	0,013/0,015	0,022/0,025	0,9/1,1	19,8/22,1	0,63/0,7

	Хлеб										
ПОЛДНИК											
1	Сок	100	0,5	0,1	11,6	46,6	0	0,8	0	0	6,3
2	Печенье	25	1,6	3,5	17,5	106					
УЖИН											
1	Ватрушка с творогом	80/100	4,5/5,6	4,1/5,2	39,46/49,32	213,6/267	0,12/0,15	0,08/0,10	-	18,4/23	1,04/1,3
2	Кофейный напиток на молоке	180/200	1,26/1,4	1,8/2,0	20,1/22,4	104,4/116	0,018/0,02	0,07/0,08	0,36/0,4	30,6/34	-
Хлеб на весь день											
	пшеничный	70/110	5,3/8,36	0,56/0,88	34,02/53,46	166,6/261,8	0,077/0,12	0,021/0,033	-	14/22	0,77/1,21
	ржаной	30/60	1,47/2,94	0,3/0,6	13,8/27,6	66/132	0,027/0,054	0,009/0,018	-	5,4/10,8	0,87/1,74
Итого за день:			36/47	28/37	226/297	1350,72/1769,03	0,5/0,6	0,5/0,6	26/36	343/460	8/11

ДЕНЬ 6

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в –ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
1	Каша пшённая с изюмом	200/250	9,80/12,25	13,94/17,42	41,73/52,16	331,58/414,47	0,20/0,25	0,19/0,24	-	165,4/206,7	1,22/1,48
2	Батон с маслом сыром	23,3/36,6 3/5, 3/5	1,7/2,7 0,024/0,04 0,69/1,15	0,18/0,28 2,17/3,62 0,87/1,45	11,1/17,4 0,039/0,065 -	54,74/85,6 19,83/33,05 10,8/18	0,02/0,03 0,0003/0,0005 0,0012/0,002	0,006/0,010 0,0003/0,0005 0,009/0,015	- - 0,048/0,08	4,6/7,2 0,72/1,2 30/50	0,25/0,39 0,006/0,01 0,033/0,055
3	Чай с сахаром	180/200	0,18/0,2	-	12,24/13,6	50,4/56	-	-	1,98/2,2	14,4/16	0,72/0,8
2 ЗАВТРАК											
	Апельсин	75/100	0,06/0,08	0,15/0,2	6,07/8,1	30/40	0,03/0,04	0,02/0,03	45/60	25,5/34	0,2/0,3
ОБЕД											
1	Щи со сметаной на м/б	200/250	1,09/1,3	5,02/12,55	7,41/9,26	79,36/99,2	0,02/0,025	0,04/0,05	10/12,5	44/55	0,6/0,75
2	Лапшевник с мясом	150/180	11,34/13,72	6,45/7,72	21,25/26,13	193,80/235,84	0,07/0,09	0,09/0,11	-	13,54/16,30	1,72/1,97
	Икра кабачковая	30/50	0,36/0,6	1,47/2,35	2,31/3,85	23,4/39	0,009/0,015	0,009/0,015	2,88/4,8	9,6/16	0,24/0,4
3	Компот из сухофруктов	180/200	0,15/0,17	-	18,9/21,1	74,07/82,3	0,013/0,015	0,022/0,025	0,9/1,1	19,8/22,1	0,63/0,7
	Хлеб										
ПОЛДНИК											

1	Сок	100	0,5	0,1	11,6	46,6	0	0,8	0	0	6,3
2	Пряник	25	1,6	3,5	17,5	106					
УЖИН											
1	Рыба запеченная	70/80	4,2/4,8	2,5/2,9	5,6/6,4	63/72	0,049/0,056	0,07/0,08	2,1/2,4	23,8/27,2	0,49/0,56
2	Пюре гороховое	150/180	17,7/20,7	3,84/4,6	38,13/45,7	246,1/295,3	0,34/0,41	0,10/0,12	-	70,5/84,6	4,9/5,9
	Свекла отварная	45/60	0,81/1,08	0,045/0,06	4,41/5,88	21,6/28,8	0,009/0,012	0,022/0,03	4,0/5,34	20,25/27	0,76/1,02
3	Кофейный напиток на молоке	180/200	1,26/1,4	1,8/2,0	20,1/22,4	104,4/116	0,018/0,02	0,07/0,08	0,36/0,4	30,6/34	-
	Хлеб										
Хлеб на весь день											
	пшеничный	70/110	5,3/8,36	0,56/0,88	34,02/53,46	166,6/261,8	0,077/0,12	0,021/0,033	-	14/22	0,77/1,21
	ржаной	30/60	1,47/2,94	0,3/0,6	13,8/27,6	66/132	0,027/0,054	0,009/0,018	-	5,4/10,8	0,87/1,74
Итого за день:			54/68	39/56	226/295	1480,94/1923,76	0,8/1,1	0,6/0,8	67/88	487/622	13/16

ДЕНЬ 7

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в – ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
1	Суп молочный рисовый	200/250	5,12/6,4	6,62/8,2	32,61/40,7	210,13/262,66	0,04/0,05	0,14/0,17	0,6/0,75	116/145	0,2/0,25
2	Батон с маслом сыром	23,3/36,6 3/5, 3/5	1,7/2,7 0,024/0,04 0,69/1,15	0,18/0,28 2,17/3,62 0,87/1,45	11,1/17,4 0,039/0,065 -	54,74/85,6 19,83/33,05 10,8/18	0,02/0,03 0,0003/0,0005 0,0012/0,002	0,006/0,010 0,0003/0,0005 0,009/0,015	- - 0,048/0,08	4,6/7,2 0,72/1,2 30/50	0,25/0,39 0,006/0,01 0,033/0,055
3	Чай с сахаром	180/200	0,18/0,2	-	12,24/13,6	50,4/56	-	-	1,98/2,2	14,4/16	0,72/0,8
2 ЗАВТРАК											
	Ряженка	180/200	5,22/5,8	4,5/5	7,56/8,4	97,2/108	0,03/0,04	0,23/0,26	0,54/0,6	223,2/248	0,18/0,2
ОБЕД											
1	Суп пшённый на м/б	200/250	5,8/7,25	4,4/5,5	12,8/16	114/142,5	0,1/0,12	0,04/0,05	-	24/30	0,8/1,0
2	Печень по – строгановски	70/80	9,45/10,8	6,4/7,3	6,02/6,88	111,3/127,2	0,13/0,15	0,9/1,1	8,89/10,16	21/24	3,5/4
	Пшеничная каша	150/180	9,27/11,1	5,32/6,39	36,87/44,24	231,78/278,13	0,12/0,14	0,045/0,54	-	33/39,6	2,55/3,06
3	Компот из сухофруктов	180/200	0,15/0,17	-	18,9/21,1	74,07/82,3	0,013/0,015	0,022/0,025	0,9/1,1	19,8/22,1	0,63/0,7
	Хлеб										
ПОЛДНИК											
1	Сок	100	0,5	0,1	11,6	46,6	0	0,8	0	0	6,3

2	Печенье	25	1,6	3,5	17,5	106					
УЖИН											
1	Ленивые вареники	120/150	15,84/19,8	8,4/10,5	16,56/20,7	207,6/259,5	0,06/0,07	0,24/0,3	0,24/0,3	88,8/111	0,72/0,9
2	Какао на молоке	180/200	2,82/3,39	2,94/3,53	19,46/22,54	115,44/138,52	0,017/0,020	0,096/0,118	0,45/0,54	90,7/108,8	0,38/0,45
3	Хлеб										
Хлеб на весь день											
	пшеничный	70/110	5,3/8,36	0,56/0,88	34,02/53,46	166,6/261,8	0,077/0,12	0,021/0,033	-	14/22	0,77/1,21
	ржаной	30/60	1,47/2,94	0,3/0,6	13,8/27,6	66/132	0,027/0,054	0,009/0,018	-	5,4/10,8	0,87/1,74
Итого за день:			61/77	42/52	210/275	1475,15/1899,66	0,6/0,7	1/2,6	13/15	681/828	11/14

ДЕНЬ 8

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в –ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
1	Каша молочная манная	200/250	6,53/8,1	7,03/8,78	38,78/48,47	244,92/306,1	0,06/0,075	0,02/0,025	-	24/30	0,4/0,5
2	Батон с маслом сыром	23,3/36,6 3/5, 3/5	1,7/2,7 0,024/0,04 0,69/1,15	0,18/0,28 2,17/3,62 0,87/1,45	11,1/17,4 0,039/0,065 -	54,74/85,6 19,83/33,05 10,8/18	0,02/0,03 0,0003/0,0005 0,0012/0,002	0,006/0,010 0,0003/0,0005 0,009/0,015	- - 0,048/0,08	4,6/7,2 0,72/1,2 30/50	0,25/0,39 0,006/0,01 0,033/0,055
3	Чай с сахаром	180/200	0,18/0,2	-	12,24/13,6	50,4/56	-	-	1,98/2,2	14,4/16	0,72/0,8
2 ЗАВТРАК											
	Банан	75/100	1,1/1,5	0,3/0,5	15,7/21,0	72/96	0,03/0,04	0,037/0,05	7,5/10	6/8	0,45/0,6
ОБЕД											
1	Рассольник со сметаной	200/250	4,02/5,02	9,04/11,3	25,90/32,37	119,68/149,6	0,08/0,1	0,06/0,07	9,4/11,7	36/45	0,8/1,0
2	Биточки мясные	70/80	9,94/11,3	7,98/9,12	9,1/10,4	133,1/152,13	0,05/0,06	0,08/0,09	-	14,7/16,8	1,05/1,2
	Пшённая каша	150/180	6,04/7,55	7,27/9,08	34,29/42,86	227,16/283,95	0,16/0,2	0,02/0,025	-	28/35	1,4/1,75
3	Компот из сухофруктов	180/200	0,15/0,17	-	18,9/21,1	74,07/82,3	0,013/0,015	0,022/0,025	0,9/1,1	19,8/22,1	0,63/0,7
	Хлеб										
ПОЛДНИК											
1	Сок	100	0,5	0,1	11,6	46,6	0	0,8	0	0	6,3
2	Пряник	25	1,6	3,5	17,5	106					
УЖИН											
1	Капуста тушённая	200/250	0,78/1,31	0,96/1,6	4,03/6,72	26,14/43,58	0,009/0,015	0,009/0,015	7,2/12	37,5/65,5	0,18/0,3

2	Яйцо	20/40	2,54/5,08	2,3/4,6	0,14/0,28	31,4/62,8	0,014/0,028	0,088/0,176	-	11/22	0,5/1,0
3	Кофейный напиток на молоке	180/200	1,26/1,4	1,8/2,0	20,1/22,4	104,4/116	0,018/0,02	0,07/0,08	0,36/0,4	30,6/34	-
	Хлеб										
Хлеб на весь день											
	пшеничный	70/110	5,3/8,36	0,56/0,88	34,02/53,46	166,6/261,8	0,077/0,12	0,021/0,033	-	14/22	0,77/1,21
	ржаной	30/60	1,47/2,94	0,3/0,6	13,8/27,6	66/132	0,027/0,054	0,009/0,018	-	5,4/10,8	0,87/1,74
Итого за день:			40/54	40/53	227/300	1346,5/1793,31	0,5/1,3	0,4/0,6	27/37	272/378	7/10

ДЕНЬ 9

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в – ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
1	Каша молочная геркулесовая	200/250	4,8/6	8/10	29,6/37,0	210/262,5	0,14/0,17	0,04/0,05	-	38/47,5	1,6/2
2	Батон с маслом сыром	23,3/36,6 3/5, 3/5	1,7/2,7 0,024/0,04 0,69/1,15	0,18/0,28 2,17/3,62 0,87/1,45	11,1/17,4 0,039/0,065 -	54,74/85,6 19,83/33,05 10,8/18	0,02/0,03 0,0003/0,0005 0,0012/0,002	0,006/0,010 0,0003/0,0005 0,009/0,015	- - 0,048/0,08	4,6/7,2 0,72/1,2 30/50	0,25/0,39 0,006/0,01 0,033/0,055
3	Чай с лимоном, сахаром	180/200	0,18/0,2	-	12,24/13,6	50,4/56	-	-	1,98/2,2	14,4/16	0,72/0,8
2 ЗАВТРАК											
	Кефир	180/200	5,22/5,8	4,5/5,0	7,2/8,0	95,4/106	0,072/0,08	0,30/0,34	1,26/1,4	216/240	0,18/0,2
ОБЕД											
1	Суп с макаронами на м/б	200/250	2,26/2,82	2,29/2,86	17,41/21,76	99,27/124,08	0,09/0,13	0,05/0,08	-	19,7/24,6	0,8/0,9
2	Курица порционная	70/80	15,82/18,08	11,9/13,6	-	156,8/179,2	0,028/0,032	0,084/0,096	0,98/1,12	23,1/26,4	1,12/1,28
	Пюре картофельное	150/180	3,1/3,8	6,06/7,27	23,2/27,9	160/192,5	0,15/0,18	0,10/0,12	5,6/6,72	40/48	1,0/1,2
	Свекла отварная	45/60	0,81/1,08	0,045/0,06	4,41/5,88	21,6/28,8	0,009/0,012	0,022/0,03	4,0/5,34	20,25/27	0,76/1,02
3	Компот из сухофруктов	180/200	0,15/0,17	-	18,9/21,1	74,07/82,3	0,013/0,015	0,022/0,025	0,9/1,1	19,8/22,1	0,63/0,7
	Хлеб										
ПОЛДНИК											
1	Сок	100	0,5	0,1	11,6	46,6	0	0,8	0	0	6,3
2	Печенье	25	1,6	3,5	17,5	106					
УЖИН											
1	Запеканка творожно-рисовая	120/150	6,12/7,65	8,52/10,65	31,32/39,15	226,8/283,5	0,036/0,045	0,07/0,09	-	44,4/55,5	0,6/0,75

3	Какао на молоке	180/200	2,82/3,39	2,94/3,53	19,46/22,54	115,44/138,52	0,017/0,020	0,096/0,118	0,45/0,54	90,7/108,8	0,38/0,45
	Хлеб										
Хлеб на весь день											
	пшеничный	70/110	5,3/8,36	0,56/0,88	34,02/53,46	166,6/261,8	0,077/0,12	0,021/0,033	-	14/22	0,77/1,21
	ржаной	30/60	1,47/2,94	0,3/0,6	13,8/27,6	66/132	0,027/0,054	0,009/0,018	-	5,4/10,8	0,87/1,74
Итого за день:			48/61	48/59	211/278	1473,01/1898,25	0,6/0,8	0,8/1	15/18	576/699	9/12

ДЕНЬ 10

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в –ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
1	Каша манная на молоке	200/250	6,53/8,1	7,03/8,78	38,78/48,47	244,92/306,1	0,06/0,075	0,02/0,025	-	24/30	0,4/0,5
2	Батон с маслом сыром	23,3/36,6 3/5, 3/5	1,7/2,7 0,024/0,04 0,69/1,15	0,18/0,28 2,17/3,62 0,87/1,45	11,1/17,4 0,039/0,065 -	54,74/85,6 19,83/33,05 10,8/18	0,02/0,03 0,0003/0,0005 0,0012/0,002	0,006/0,010 0,0003/0,0005 0,009/0,015	- - 0,048/0,08	4,6/7,2 0,72/1,2 30/50	0,25/0,39 0,006/0,01 0,033/0,055
3	Чай с сахаром	180/200	0,18/0,2	-	12,24/13,6	50,4/56	-	-	1,98/2,2	14,4/16	0,72/0,8
2 ЗАВТРАК											
	Яблоко	75/100	0,3/0,4	0,3/0,4	7,35/9,8	35,2/47	0,02/0,03	0,01/0,02	7,5/10	12/16	1,65/2,2
ОБЕД											
1	Суп фасолевый	200/250	6,6/7,5	2,6/3,2	13,8/17,3	108/135	0,12/0,15	0,06/0,08	0,8/1,0	66/82	1,8/2,2
2	Рулет рисовый	150/180	10,12/12,18	6,39/7,64	22,35/26,43	192,75/231,24	0,05/0,09	0,09/0,11	-	10,24/12,17	1,54/1,81
	Икра кабачковая	30/50	0,36/0,6	1,47/2,35	2,31/3,85	23,4/39	0,009/0,015	0,009/0,015	2,88/4,8	9,6/16	0,24/0,4
3	Компот из сухофруктов	180/200	0,15/0,17	-	18,9/21,1	74,07/82,3	0,013/0,015	0,022/0,025	0,9/1,1	19,8/22,1	0,63/0,7
	Хлеб										
ПОЛДНИК											
1	Сок	100	0,5	0,1	11,6	46,6	0	0,8	0	0	6,3
2	Пряник	25	1,6	3,5	17,5	106					
УЖИН											
1	Каша пшённая молочная	200/250	6,04/7,55	7,27/9,08	34,29/42,86	227,16/283,95	0,16/0,2	0,02/0,025	-	28/35	1,4/1,75
2	Сдоба домашняя	70/80	5,1/5,8	10,9/12,5	43,04/49,19	266,9/304	0,077/0,088	0,056/0,064	-	21,7/24,8	0,91/1,04
3	Чай с сахаром	180/200	0,18/0,2	-	12,24/13,6	50,4/56	-	-	1,98/2,2	14,4/16	0,72/0,8
	Хлеб										
Хлеб на весь день											

	пшеничный	70/110	5,3/8,36	0,56/0,88	34,02/53,46	166,6/261,8	0,077/0,12	0,021/0,033	-	14/22	0,77/1,21
	ржаной	30/60	1,47/2,94	0,3/0,6	13,8/27,6	66/132	0,027/0,054	0,009/0,018	-	5,4/10,8	0,87/1,74
	Итого за день:		43/55	39/50	253/327	1536,43/1985,44	0,7/0,8	0,3/0,4	16/21	270/354	11/15