

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. заведующего МБДОУ
«Ясли-сад № 8 «Теремок»

Т. В. Рябыкина

2023 г.

примечание № 13470 от 29.09.2023



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

на зимне-весенний период 2024 года

МБДОУ «Ясли-сад №8 «Теремок»

администрации Волновахского района

**Двухнедельное меню для организации питания детей раннего возраста:
с 1 до 7 лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

1 ДЕНЬ

	Наименование блюд и продуктов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Кальций	Железо	V ₁	V ₂	C	
завтрак	Каша вязкая геркулесовая с маслом	от 1 г. до 3 л.	150	4,05	5,69	20,36	149,00	18,90	1,16	0,10	0,30	-
		3-7 л.	200	5,99	6,38	27,13	187,00	24,50	1,54	0,14	0,40	-
10 ⁰⁰	Бутерброд с маслом и сыром	от 1 г. до 3 л.	20/5/8	4,38	7,70	9,24	125,60	157,00	0,60	0,08	0,06	0,21
		3-7 л.	25/7/12	6,47	11,38	13,66	185,70	232,00	0,90	0,12	0,09	0,31
		от 1 г. до 3 л.	150	2,34	2,00	10,63	70,00	94,30	0,10	0,03	0,11	0,97
		3-7 л.	180	2,85	2,41	14,36	91,00	113,20	0,12	0,04	0,14	1,17
обед	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	от 1 г. до 3 л.	100	0,50	0,10	10,10	46,00	7,00	1,40	0,01	0,01	2,00
		3-7 л.	100	0,50	0,10	10,10	46,00	7,00	1,40	0,01	0,01	2,00
		Итого: от 1 г. до 3 л.		11,97	13,25	50,33	390,60	277,20	3,26	0,22	0,21	3,18
		3-7 л.		15,21	15,86	65,19	509,70	376,70	3,96	0,31	0,38	3,49
обед	Суп с клецками на к. б.	от 1 г. до 3 л.	150	3,83	3,84	15,48	100,81	14,50	1,10	0,09	0,09	3,50
		3-7 л.	250	8,45	8,25	18,20	174,35	20,00	1,60	0,15	0,15	4,80
		от 1 г. до 3 л.	65	8,93	6,74	8,97	132,00	10,60	0,90	0,042	0,091	-
		3-7 л.	75	11,92	8,80	11,64	173,00	14,00	1,18	0,045	0,091	-
обед	Рагу овощное	от 1 г. до 3 л.	150	2,40	11,33	13,59	166,00	37,80	0,87	0,07	0,11	8,04
		3-7 л.	200	3,24	17,36	18,26	242,00	51,40	1,18	0,15	0,12	11,06
		от 1 г. до 3 л.	150	0,78	0	41,00	118,50	30,85	0,51	0,015	0,03	0,60
		3-7 л.	200	0,80	0	41,00	158,01	41,14	0,68	0,02	0,04	0,80
уплотнённый полдник	Хлеб ржаной	от 1 г. до 3 л.	25	1,30	0,30	11,07	53,50	7,25	0,50	0,02	0,15	0
		3-7 л.	30	1,56	0,36	13,29	64,20	8,70	0,60	0,045	0,39	0
		от 1 г. до 3 л.	20	1,42	0,16	9,28	68,00	4,00	0,40	0,02	0,01	0
		3-7 л.	30	2,13	0,24	13,92	103,00	6,00	0,50	0,03	0,02	0
уплотнённый полдник	Хлеб пшеничный	от 1 г. до 3 л.	30	2,13	0,24	13,92	103,00	6,00	0,50	0,03	0,02	0
		Итого: от 1 г. до 3 л.		18,72	18,53	94,40	606,00	112,50	3,67	0,22	1,41	8,67
		3-7 л.		21,87	26,40	112,09	830,00	149,80	4,85	0,53	1,82	15,64
		от 1 г. до 3 л.	120	6,30	7,54	40,72	256,00	84,36	0,76	0,06	0,13	0,66
уплотнённый полдник	Пудинг манный	от 1 г. до 3 л.	150	8,02	9,93	51,02	326,00	110,20	0,92	0,075	0,17	0,88
		3-7 л.	30	0,30	0	22,15	91,95	0,60	0,43	0,002	0,005	0,117
		от 1 г. до 7 л.	150	5,80	5,80	13,40	52,00	11,00	0,60	0,004	0,003	2,40
		от 1 г. до 3 л.	200	7,70	7,70	17,00	69,00	15,00	0,80	0,005	0,004	3,20
Итого за день:	Итого: от 1 г. до 3 л.		12,40	16,34	76,90	407,95	95,46	1,97	0,06	0,13	3,17	
		3-7 л.	16,02	17,63	90,44	490,55	120,30	2,80	0,06	0,17	5,07	
Итого за день:	Итого: от 1 г. до 3 л.		42,19	48,12	221,63	1404,56	485,66	8,84	0,907	1,75	15,02	
		3-7 л.	53,10	59,89	267,68	1831,05	652,30	11,61	0,907	2,77	24,20	

2 ДЕНЬ

	Наименование блюд и продуктов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Кальций	Железо	В ₁	В ₂	С
завтрак	Каша пшеничная молочная, жидкая	150	5,07	7,80	19,39	168,70	5,00	0,54	0,075	0,15	0
		200	6,76	10,42	25,86	224,94	9,00	0,72	0,10	0,20	0
10 ⁰⁰	Бутерброд с маслом	20/5	1,46	4,43	10,23	88,80	6,57	0,43	0,03	0,020	0
		25/5	1,81	5,28	11,66	100,25	11,67	0,77	0,06	0,023	0
	Какао	150	4,65	4,63	19,00	135,90	165,00	0,26	0,06	0,21	1,75
		200	6,20	6,20	25,34	181,18	220,00	0,80	0,08	0,28	2,34
СОК ВИНГРАДНЫЙ		100	0,30	0,16	16,3	68,00	7,00	1,40	0,01	0,01	2,00
		100	0,30	0,16	16,3	68,00	7,00	1,40	0,01	0,01	2,00
обед	Итого:		11,48	16,39	64,75	461,40	176,57	2,97	0,175	0,39	3,75
			15,20	21,47	79,16	574,37	240,67	3,69	0,25	0,71	4,34
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	1,20	3,06	10,15	73,00	14,97	0,16	0,057	0,036	4,52
		250	1,99	5,03	16,92	122,00	24,95	0,93	0,095	0,06	7,53
	Бефстроганов из отварной говядины в молочном соусе	60	10,04	9,50	2,25	135,50	23,00	1,30	2,45	0,07	0,29
		80	13,38	12,62	3,40	180,65	30,70	1,80	3,28	0,09	0,38
	Пюре с бобовых (гороховое)	100	8,85	4,45	22,90	165,83	61,63	4,45	0,31	0,06	0
		120	10,62	5,35	27,35	199,00	73,96	5,35	0,38	0,08	0
	Салат с белокочанной капустой и растительным маслом	40	0,56	2,43	3,60	34,96	14,94	14,94	0,02	0,01	12,98
		60	0,84	3,64	5,41	52,44	22,42	22,42	0,03	0,02	19,47
	Компот из свежих фруктов	150	5,82	5,82	13,39	52,03	11,00	0,40	0	0	2,40
		200	7,76	7,76	17,86	69,38	14,22	0,50	0,01	0	3,20
Ужин	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,16	9,18	45,80	4,00	0,40	0,02	0,01	0
		30	2,13	0,33	13,92	68,70	6,00	0,51	0,03	0,02	0
	Хлеб ржаной	25	1,30	0,30	11,07	53,50	7,25	0,50	0,02	0,15	0
		30	1,60	0,36	13,29	54,20	8,70	0,60	0,045	0,39	0
Ужин	Итого:		29,19	24,10	72,53	560,62	126,13	18,34	3,35	9,73	12,89
			38,28	33,34	98,15	755,24	161,22	27,49	4,77	11,11	33,71
	Котлета рыбная паровая	60	7,45	2,45	5,33	74,00	15,30	0,44	0,05	0,042	0,18
		90	11,17	3,67	7,99	124,71	22,95	0,69	0,07	0,049	0,27
	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	130	3,913	5,07	22,01	150,62	32,59	0,793	0,208	0,104	10,79
		150	4,515	5,85	25,40	173,79	37,60	0,915	0,24	0,12	14,45
	Чай сладкий с лимоном	150	0,07	0,01	7,00	29,00	9,40	0,21	0	0	1,42
		180	0,12	0,02	10,20	41,00	12,80	0,32	0	0	2,83
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,16	9,28	45,80	4,00	0,40	0,02	0,01	0
		25	1,77	0,20	11,60	57,25	5,00	0,42	0,03	0,01	0
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	95,00	8,00	0,60	0,04	0,05	10,0
		100	1,50	0,50	21,00	95,00	8,00	0,60	0,04	0,05	10,0
Итого:		14,35	7,69	43,72	394,43	61,29	1,78	0,27	0,15	12,39	
		19,17	9,74	55,19	491,15	78,35	2,34	0,36	0,17	17,25	
Итого за день:		53,52	48,18	181,17	1416,45	372,03	26,42	3,84	10,32	35,03	
		70,92	64,55	232,50	1821,89	488,80	33,58	8,34	12,04	55,30	

3 ДЕНЬ

	Наименование блюд и продуктов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Кальций	Железо	V ₁	V ₂	C
завтрак	Каша «Дружба» вязкая	150	4,09	6,85	23,39	169,00	5,90	0,20	0,03	0,02	0
		200	5,50	8,77	29,27	213,00	7,80	0,26	0,04	0,02	0
	Булгур с маслом	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87	6,57	0,20	0,02	0,01	0
		25/7	2,34	7,76	14,33	139,10	9,12	0,30	0,03	0,01	0
10 ⁰⁰	Чай с молоком	150	4,90	5,60	26,23	125,62	96,07	0,48	0,015	0,105	0,49
		200	4,90	5,60	26,23	168,82	128,10	0,64	0,02	0,14	0,66
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0	10,10	46,00	7,00	1,40	0,01	0,01	2,00
		150	0,75	0	15,15	64,00	10,05	2,10	0,02	0,02	3,00
	Итого:		11,07	17,79	69,53	434,43	115,54	2,28	0,075	0,14	2,49
обед			13,23	22,13	85,18	584,52	155,07	3,30	0,10	0,15	3,56
	Суп овсяный на курином бульоне	150	3,00	1,92	8,02	76,17	29,30	0,735	0,09	0,06	2,98
		250	5,00	3,20	10,70	101,56	48,82	1,22	0,15	0,10	4,97
	Жаркое по-домашнему	150	14,89	13,48	15,70	252,45	32,00	2,80	0,13	0,14	7,20
		230	19,02	17,23	20,05	322,60	40,00	3,50	0,16	0,18	13,20
	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,45	2,47	20,05	31,64	7,03	0,33	0,02	0,01	8,1
		60	0,67	3,57	2,85	47,46	10,54	0,50	0,03	0,02	12,2
	Компот из свежих груш	150	0,12	0,09	18,56	73,50	11,95	0,73	0,04	0,07	0,64
		200	0,16	0,12	24,08	98,00	15,94	0,98	0,05	0,10	0,86
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,30	9,18	45,80	4,00	0,40	0,42	0,021	0
		30	2,13	0,36	13,92	68,70	6,00	0,51	0,43	0,032	0
	Хлеб ржаной	25	1,30	0,30	11,07	53,50	7,25	0,50	0,02	0,15	0
	30	1,60	0,36	13,29	54,20	8,70	0,60	0,045	0,39	0	
	Итого:		21,18	18,56	64,41	533,07	91,53	5,04	0,28	0,45	18,92
уплотнённый полдник			28,58	24,48	84,80	702,52	130,00	7,31	0,67	0,72	27,23
	Оладьи с джемом	130/10	9,96	12,50	54,50	364,00	111,30	1,74	0,19	0,19	0,48
		130/15	10,57	18,90	61,20	372,00	112,30	1,75	0,19	0,19	0,61
	Кисель	150	0	0	18,30	72,60	18,00	0,7	0,02	0,04	0,21
	200	0	0	24,40	96,80	24,00	0,9	0,03	0,05	0,28	
	Итого:		9,96	12,50	72,80	444,60	18,48	2,44	0,21	0,23	0,69
			10,60	18,91	85,60	470,80	21,54	2,65	0,22	0,24	0,89
	Итого за день:		42,21	48,85	206,74	1412,15	225,65	9,76	0,56	0,82	22,10
			52,41	65,52	255,67	1758,24	306,61	13,26	0,99	1,12	31,78

4 ДЕНЬ

Наименование блюд и продуктов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Кальций	Железо	V ₁	V ₂	C
завтрак	Каша рисовая молочная, жидкая	180	5,23	7,80	18,75	166,78	138,00	1,13	0,08	0,17
			6,98	10,40	25,00	222,38	184,00	1,50	0,10	0,22
	Печенье	200	1,40	3,97	16,34	112,08	6,96	0,50	0,018	0,018
		24	1,76	4,98	20,43	140,10	8,70	0,63	0,012	0,02
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	94,30	0,10	0,03	0,11
		180	2,85	2,41	14,36	91,00	113,20	0,12	0,04	0,14
10 ⁰⁰	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,45	0,30	24,45	102,00	7,00	1,40	0,01	0,01
		120	0,54	0,36	29,30	123,00	7,00	1,40	0,01	0,01
	Итого:		8,78	14,08	70,17	450,86	246,50	2,88	0,17	0,29
обед	Суп картофельный с бобовыми	150	10,64	18,09	89,13	576,48	312,90	3,81	0,23	0,37
		250	3,29	3,07	9,79	81,00	22,84	1,21	0,13	0,04
	Оладьи печеночные	60	5,27	5,27	16,32	135,00	38,07	2,02	0,22	0,07
		80	14,55	9,30	5,85	144,00	11,39	5,36	0,24	1,66
	Макароны с маслом	100	19,40	9,30	7,80	192,00	15,19	7,15	0,32	2,22
		100	3,67	3,01	17,63	112,00	3,24	0,72	0,03	0,017
	Салат витаминный с раст. маслом (помидор с луком)	150	5,50	4,57	26,44	168,00	4,86	1,09	0,04	0,02
		40	0,45	2,70	1,88	34,64	7,03	7,33	0,33	0,02
	Компот из сухофруктов	50	0,67	3,70	2,80	47,46	10,54	10,54	0,50	0,03
		150	0,78	0	41,00	118,50	30,85	0,51	0,015	0,03
уплотнённый полдник	Хлеб пшеничный	200	0,80	0	41,00	158,01	41,14	0,68	0,02	0,04
		20	1,42	0,30	9,18	45,80	4,00	0,40	0,02	0,01
	Хлеб ржаной	30	2,13	0,36	13,92	68,70	6,00	0,50	0,03	0,02
		25	1,30	0,30	11,01	53,50	4,0	7,25	0,02	0,15
	Итого:	30	1,60	0,36	13,29	64,20	6,0	8,70	0,045	0,39
	Винегрет овощной с раст. маслом	180	25,46	14,68	96,34	592,36	91,63	23,94	0,81	7,26
		200	35,37	23,56	122,77	834,12	129,09	27,04	0,90	8,57
	Яйцо вареное	200	2,48	11,10	15,10	170,60	41,70	1,44	0,09	0,075
		20	2,76	12,36	16,80	189,60	46,20	1,60	0,12	0,08
	Чай спадкий	20	2,54	2,30	0,14	31,50	11,00	0,50	0,016	0,09
Хлеб пшеничный	40	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	0,10	0,032	0,18	
	150	0,165	2,29	9,75	36,96	11,37	0,40	0	0,0045	
Мандарин	200	0,22	3,06	13,00	49,28	15,16	0,54	0	0,006	
	20	1,42	0,30	9,18	45,80	4,00	0,40	0,02	0,01	
Итого:	25	1,77	0,37	11,17	57,25	6,00	0,51	0,03	0,012	
	100	0,056	0,14	15,20	64,00	24,80	0,10	0,03	0,02	
	100	0,056	0,14	15,20	64,00	24,80	0,10	0,03	0,02	
Итого за день:	7,16	16,13	49,37	348,86	52,87	2,84	0,15	0,13	0,49	
	10,39	20,53	56,75	423,13	114,16	2,87	0,21	0,29	0,53	
	41,30	45,06	215,88	1392,08	390,99	30,06	1,13	7,68	64,50	
	54,48	62,18	268,65	1833,73	556,06	33,72	1,34	9,23	76,30	

6 ДЕНЬ

	Наименование блюд и продуктов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Кальций	Железо	В1	В2	С
завтрак	Каша гречневая молочная, жидкая	от 1 г. до 3 л.	5,23	7,81	18,75	166,78	138,36	1,10	0,07	0,16	0,67
		3-7 л.	6,98	10,42	25,00	222,38	184,48	1,50	0,10	0,22	0,90
		от 1 г. до 3 л.	2,34	2,00	10,63	70,00	94,30	0,10	0,03	0,11	0,98
10 ⁰⁰	Кофейный напиток с молоком	3-7 л.	2,85	2,41	14,36	91,00	113,20	0,12	0,04	0,14	1,17
		от 1 г. до 3 л.	0,26	0	19,00	78,90	7,20	0,65	0,06	0	0
		3-7 л.	0,51	0	38,00	157,60	8,70	0,79	0,08	0	0
	СОК ФРУКТОВЫЙ	от 1 г. до 3 л.	0,50	0,10	10,10	46,00	7,00	1,40	0,01	0,01	2,00
		3-7 л.	0,50	0,10	10,10	46,00	7,00	1,40	0,01	0,01	2,00
		Итого: от 1 г. до 3 л.	8,33	9,81	48,38	361,68	239,86	3,25	0,17	0,28	3,65
обед	Суп гороховый с гренками	от 1 г. до 3 л.	10,33	12,93	62,16	453,38	306,38	3,81	0,22	0,37	4,07
		3-7 л.	5,89/2,26	4,08/2,24	19,32/14,58	141,08/71,40	35,88/6,00	1,59/0,33	0,15/0,03	0,045/0,01	3,19/0
		Итого: от 1 г. до 3 л.	15,01/5	16,81/4,48	81,48/29,14	594,46/142,80	342,26/12,58	3,18/0,33	0,30/0,03	0,415/0,01	6,38/0
уплотнённый полдник	Котлета мясная	от 1 г. до 3 л.	9,51	8,93	3,67	133,20	7,00	1,40	0,05	0,07	0,57
		3-7 л.	11,91	10,42	4,28	173,00	14,00	1,48	0,07	0,11	0,67
		от 1 г. до 3 л.	0,40	3,20	13,62	92,00	24,65	0,60	0,07	0,10	12,10
		3-7 л.	0,60	4,80	20,43	138,00	36,97	1,00	0,13	0,10	13,15
		от 1 г. до 3 л.	0,13	0	0,47	2,80	12	0,6	0	0	0
		3-7 л.	0,20	0	0,70	4,20	18	0,9	0	0	0
		от 1 г. до 3 л.	0	0	14,70	60,00	6,75	0	0,45	0,45	22,50
		3-7 л.	0	0	19,60	80,00	9,00	0	0,60	0,60	30,00
		от 1 г. до 3 л.	0,80	0,30	9,18	45,80	4,00	0,40	0,03	0,01	0
		3-7 л.	1,42	0,36	13,92	68,70	6,00	0,60	0,06	0,02	0
		от 1 г. до 3 л.	1,30	0,30	9,28	53,50	4,00	7,25	0,02	0,15	0
		3-7 л.	1,56	0,36	13,29	64,20	6,00	8,70	0,04	0,39	0
		Итого: от 1 г. до 3 л.	20,29	19,05	84,92	599,76	88,28	13,54	0,83	0,74	38,36
		3-7 л.	26,97	22,74	151,20	834,60	137,77	15,12	1,15	1,30	54,14
		уплотнённый полдник	Запеканка творожная с изюмом и с повидлом	от 1 г. до 3 л.	16,99	11,66	14,17	232,20	169,97	0,73	0,072
3-7 л.	21,24			14,58	17,71	290,26	245,97	0,915	0,09	0,39	0,84
от 1 г. до 3 л.	0,20			0	14,77	61,30	3,40	0,43	0,002	0,005	0,117
3-7 л.	0,30			0	22,15	91,95	5,00	0,65	0,003	0,007	0,174
Итого: от 1 г. до 3 л.	43,52			36,20	58,81	874,61	634,64	3,06	0,25	1,04	2,38
	Молоко	от 1 г. до 3 л.	4,35	3,75	7,20	81,00	180,00	0,15	0,06	0,23	1,95
		3-7 л.	5,22	4,50	8,64	97,20	216,00	0,20	0,07	0,28	2,34
		от 1 г. до 3 л.	0,39	0	11,27	45,79	19,157	2,63	0,015	0,037	53,87
		3-7 л.	0,39	0	11,27	45,79	19,157	2,63	0,015	0,037	53,87
		Итого: от 1 г. до 3 л.	21,93	15,41	47,41	420,29	372,52	3,94	0,15	0,58	56,60
Итого за день:		от 1 г. до 3 л.	27,15	19,08	59,77	525,20	486,12	4,39	0,20	0,77	57,22
		3-7 л.	50,55	44,27	180,60	1381,13	700,66	20,73	1,15	1,60	98,61
		Итого: от 1 г. до 3 л.	64,45	54,75	273,13	1813,18	930,45	23,32	1,57	2,44	115,43

8 ДЕНЬ

Наименование блюд и продуктов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Кальций	Железо	V ₁	V ₂	C	
завтрак	Плов фруктовый	100	2,30	4,60	29,50	162,00	26,82	0,92	0,05	0,04	1,05
	3-7 л.	150	3,45	6,90	44,22	243,00	40,23	1,38	0,075	0,06	1,57
	Какао напиток на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89,00	114,70	0,41	0,04	0,14	1,20
	3-7 л.	180	3,67	3,19	15,82	107,00	137,00	0,43	0,05	0,17	1,43
10 ⁰⁰	Бутерброд с маслом	208	1,71	5,28	10,23	95,20	6,57	0,43	0,03	0,02	0
	3-7 л.	251/10	3,05	9,43	18,27	170,00	11,67	0,77	0,06	0,03	0
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	46,00	7,0	1,40	0,01	0,01	2,00
	3-7 л.	100	0,50	0,10	10,10	46,00	7,0	1,40	0,01	0,01	2,00
обед	Итого:		7,46	12,70	62,69	392,20	13,50	3,16	0,13	0,21	4,25
	3-7 л.		10,68	19,52	88,41	566,00	19,59	3,98	0,19	0,25	5,00
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	1,09	2,95	7,64	61,50	26,62	0,72	0,03	0,02	6,17
	3-7 л.	200	1,81	4,91	12,74	102,50	44,37	1,10	0,05	0,04	10,28
	Запеканка картофельная с отварным мясом	180	14,02	13,73	9,48	249,23	20,00	2,50	0,12	0,15	15,75
	3-7 л.	230	17,92	17,55	14,56	318,46	32,00	3,19	0,15	0,15	20,12
	Салат с растительным маслом с свежих помидор	40	0,45	2,47	1,88	31,64	7,03	0,33	0,02	0,01	8,10
	3-7 л.	60	0,67	3,70	2,80	47,46	10,54	0,50	0,03	0,02	12,20
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,20	10,86	0,70	0,007	0,006	1,29
	3-7 л.	200	0,16	0,16	23,88	97,60	14,48	0,94	0,01	0,008	1,72
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	4,00	0,34	0,04	0,01	0
	3-7 л.	30	2,13	0,33	13,92	68,70	6,00	0,51	0,06	0,02	0
	Хлеб ржаной	25	1,37	0,30	11,07	53,50	7,25	0,50	0,05	0,32	0
3-7 л.	30	1,56	0,36	13,29	64,20	8,70	0,60	0,06	0,39	0	
Итого:		18,40	19,79	57,26	514,87	75,76	5,09	0,24	0,24	16,11	
3-7 л.		24,25	27,01	81,19	698,92	116,90	11,63	0,36	0,36	20,59	
уплотнённый полдник	Тефтеля рыбная	60	16,27	4,67	3,87	123,90	31,00	0,20	0,01	0,011	0,03
	3-7 л.	100	27,78	7,78	6,45	206,50	52,00	0,30	0,02	0,011	0,05
	Макаронные изделия с маслом	100	3,67	3,01	17,63	134,40	3,24	0,73	0,03	0,017	0
	3-7 л.	120	4,39	3,65	21,15	161,28	3,88	0,87	0,036	0,018	0
	Кисель	100	5,80	5,80	13,40	52,00	11,37	0,60	0,04	0,03	22,50
	3-7 л.	200	7,70	7,70	17,09	69,00	15,00	0,80	0,05	0,04	30,00
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,80	45,80	6,40	0,34	0,04	0,02	0
	3-7 л.	25	2,13	0,25	11,60	57,25	7,50	0,42	0,05	0,025	0
	Банан	100	1,50	0,50	21,21	95,95	8,00	0,60	0,40	0,05	10,00
	3-7 л.	100	1,50	0,50	21,21	95,95	8,00	0,60	0,40	0,05	10,00
Итого:		28,66	14,23	65,70	451,10	59,64	2,47	0,57	0,20	32,53	
3-7 л.		43,50	19,88	77,29	589,03	83,88	2,99	0,58	0,40	40,05	
Итого за день:		54,53	46,71	185,95	1358,17	148,90	10,72	0,94	16,52	56,05	
3-7 л.		78,43	66,41	246,89	1853,95	219,56	18,60	1,13	21,24	79,05	

9 ДЕНЬ

Наименование блюд и продуктов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Кальций	Железо	V ₁	V ₂	C
завтрак	от 1 г. до 3 л.	5,15	6,03	19,44	160,54	200,00	0,30	0,04	0	0
	3-7 л.	6,87	8,04	25,92	214,00	266,00	0,40	0,05	0	0
10 ⁰⁰	от 1 г. до 3 л.	4,90	5,60	26,23	125,62	96,07	0,48	0,015	0,105	0,49
	3-7 л.	4,90	5,60	26,23	168,87	128,1	0,64	0,02	0,14	0,66
	от 1 г. до 3 л.	4,38	7,70	9,24	125,60	157,36	0,60	0,08	0,06	0,21
	20/5/8	6,47	11,38	13,66	185,70	232,00	0,90	0,12	0,09	0,31
	3-7 л.	0,50	0,10	10,10	46,00	7,0	1,40	0,01	0,01	2,00
обед	от 1 г. до 3 л.	0,50	0,10	10,10	46,00	7,0	1,40	0,01	0,01	2,00
	3-7 л.	14,93	19,43	69,43	457,76	453,43	2,78	0,10	0,175	2,70
	Итого:	18,74	25,12	75,91	614,52	626,10	3,34	0,20	0,26	2,97
	от 1 г. до 3 л.	1,09	2,95	7,64	61,50	26,62	0,72	0,03	0,02	6,17
	3-7 л.	1,81	4,91	12,74	102,50	44,37	1,13	0,05	0,04	10,28
	от 1 г. до 3 л.	8,93	6,74	8,97	132,00	10,60	0,89	0,05	0,08	0
	3-7 л.	11,92	8,80	11,64	173,00	14,00	1,18	0,07	0,11	0
	от 1 г. до 3 л.	4,80	3,85	60,10	200,00	10,90	2,47	0,30	0,06	0
	3-7 л.	4,83	4,45	71,25	295,00	12,60	2,85	0,50	0,07	0
	от 1 г. до 3 л.	0,77	2,43	3,34	37,56	14,46	0,53	0,007	0,015	3,8
	3-7 л.	0,85	3,65	5,19	56,34	21,69	0,79	0,011	0,022	5,7
	от 1 г. до 3 л.	0,12	0,12	17,91	73,20	10,86	0,70	0,007	0,006	1,29
	3-7 л.	1,16	0,16	23,88	97,60	14,48	0,94	0,010	0,008	1,72
уплотнённый полдник	от 1 г. до 3 л.	1,42	0,22	9,28	45,80	4,00	0,40	0,04	0,01	0
	3-7 л.	2,13	0,33	13,92	68,70	6,00	0,51	0,06	0,02	0
	от 1 г. до 3 л.	1,30	0,30	11,07	53,50	7,25	0,50	0,037	0,012	0
	3-7 л.	1,56	0,36	13,29	64,20	8,70	0,60	0,045	0,039	0
	Итого:	19,31	13,66	119,36	603,16	84,69	6,03	0,46	0,23	12,21
	от 1 г. до 3 л.	24,38	22,66	149,05	857,94	121,84	8,17	0,50	0,32	18,84
	3-7 л.	6,97	2,90	2,61	57,14	9,06	2,67	0,03	0,85	12,91
	от 1 г. до 3 л.	9,75	3,20	3,65	80,00	12,69	3,74	0,16	1,16	18,07
	3-7 л.	2,65	4,16	17,70	119,33	24,65	0,67	0,09	0,07	12,10
	от 1 г. до 3 л.	3,06	4,80	20,43	138,00	36,97	1,00	0,13	0,08	18,50
Итого за день:	от 1 г. до 3 л.	4,58	1,08	7,58	85,00	6,00	0,16	0,60	0,24	2,05
	3-7 л.	5,48	1,88	9,07	102,00	8,00	0,19	0,80	0,28	2,46
	от 1 г. до 3 л.	1,42	0,22	9,28	45,00	6,00	0,40	0,03	0,01	0
	3-7 л.	1,77	0,35	11,00	57,00	7,50	0,42	0,05	0,025	0
	Итого:	6,85	7,78	50,59	315,47	229,31	4,50	0,25	1,22	37,06
Итого за день:	от 1 г. до 3 л.	14,52	18,97	56,03	377,25	231,01	5,95	0,31	2,05	49,03
	3-7 л.	45,66	40,87	239,96	1377,79	777,43	13,31	0,81	1,62	51,97
	от 1 г. до 3 л.	57,60	56,99	281,04	1849,06	978,95	17,46	1,01	2,63	70,84

10 ДЕНЬ

Наименование блюда и продуктов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Кальций	Железо	V ₁	V ₂	C
завтрак	от 1 г. до 3 л.	9,29	10,01	22,71	218,00	104,60	1,14	0,05	0,07	0,14
	3-7 л.	11,17	10,28	31,78	264,00	106,00	1,51	0,07	0,07	1,14
	от 1 г. до 3 л.	3,60	3,60	18,69	119,70	75,00	0,20	0,10	0,24	8,70
	3-7 л.	4,80	4,80	24,92	159,56	96,00	0,20	0,14	0,32	15,80
10 ⁰⁰	от 1 г. до 3 л.	1,46	3,84	9,34	88,80	6,57	0,43	0,03	0,02	0
	3-7 л.	1,81	3,90	12,25	100,25	11,67	0,77	0,06	0,021	0
СОК ФРУКТОВЫЙ	от 1 г. до 3 л.	0,50	0,10	10,10	46,00	7,00	1,40	0,01	0,01	2,00
	3-7 л.	0,50	0,10	10,10	46,00	7,00	1,40	0,01	0,01	2,00
Вафли	от 1 г. до 3 л.	0,60	5,00	10,30	70,80	7,20	0,65	0,06	0	0
	3-7 л.	0,75	7,50	15,50	106,00	8,70	0,79	0,08	0	0
Итого:	от 1 г. до 3 л.	15,35	25,00	71,14	543,36	200,37	9,90	0,26	0,34	10,84
	3-7 л.	19,30	26,58	94,55	672,79	229,37	16,47	0,38	0,41	17,94
Суп картофельный на курином бульоне	от 1 г. до 3 л.	1,61	2,00	9,10	80,60	28,09	0,60	0,03	0,05	6,76
	3-7 л.	2,13	2,70	12,01	107,05	38,45	0,80	0,04	0,07	9,00
Капуста тушеная с мясом куриным	от 1 г. до 3 л.	14,29	11,71	9,73	201,00	28,09	1,34	0,08	0,12	3,27
	3-7 л.	19,70	15,00	13,65	269,00	38,45	1,90	0,11	0,17	4,72
Компот из свежих плодов	от 1 г. до 3 л.	0,12	0,12	17,90	73,20	10,86	0,70	0,07	0,36	1,29
	3-7 л.	0,16	0,16	23,88	97,60	14,48	0,94	0,10	0,48	1,72
Хлеб пшеничный	от 1 г. до 3 л.	0,80	0,30	9,18	45,80	4,00	0,40	0,04	0,01	0
	3-7 л.	1,42	0,36	13,92	68,70	6,00	0,60	0,06	0,02	0
Хлеб ржаной	от 1 г. до 3 л.	1,30	0,30	9,28	53,50	4,00	7,25	0,02	0,15	0
	3-7 л.	1,59	0,36	13,29	64,20	6,00	8,70	0,045	0,39	0
Итого:	от 1 г. до 3 л.	18,12	14,43	55,19	464,10	75,00	10,29	0,29	0,33	11,32
	3-7 л.	25,00	18,58	76,75	606,55	102,28	12,40	0,62	0,73	15,44
уплотнённый полдник	от 1 г. до 3 л.	20,60	16,16	15,70	299,90	115,50	0,92	0,072	0,33	0,28
	3-7 л.	25,75	20,20	19,60	374,90	219,40	1,15	0,09	0,42	0,34
Сырники	от 1 г. до 3 л.	0,20	0	14,77	61,30	3,40	0,43	0,002	0,005	0,117
	3-7 л.	0,30	0	22,15	91,95	5,00	0,65	0,003	0,007	0,174
Джем	от 1 г. до 3 л.	0,07	0,01	7,10	29,00	9,40	0,21	0	0	3,04
	3-7 л.	0,12	0,02	10,20	41,00	12,20	0,32	0	0	4,06
Чай сладкий с лимоном	от 1 г. до 3 л.	0,39	0	11,27	45,79	19,157	2,63	0,015	0,037	53,87
	3-7 л.	0,39	0	11,27	45,79	19,157	2,63	0,015	0,037	53,87
Киви	от 1 г. до 3 л.	21,26	16,17	38,84	435,69	137,45	4,19	0,08	0,37	57,30
	3-7 л.	26,53	20,22	53,22	553,64	245,75	4,75	0,08	0,46	58,44
Итого за день:	от 1 г. до 3 л.	54,73	55,60	165,17	1433,15	412,86	24,38	0,69	0,70	79,46
	3-7 л.	70,86	65,36	224,52	1832,98	578,55	33,62	2,08	1,60	91,82
Итого за 10 дней:	от 1 г. до 3 л.	499,90	467,04	2007,22	13934,26	4485,38	210,70	12,21	43,28	559,38
	3-7 л.	646,82	603,23	2559,65	18191,21	6006,20	280,58	19,59	56,33	711,26
В среднем за 1 день:	от 1 г. до 3 л.	49,99	46,70	200,72	1393,42	448,53	21,07	1,22	4,32	55,93
	3-7 л.	64,68	60,32	255,96	1819,12	600,62	28,05	1,95	5,63	71,12