

Согласовано:

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Красноярскому краю г. Железнодорожная

"02" 12 2020 г.

И.И. Веллер



Утверждено:
Директор ООО "Управление торговли Северо-Енисейского района"

Т.А. Лашевская
"02" 12 2020 г.



Директор муниципального бюджетного
объединения "Муниципальное учреждение
"Браицковская средняя школа №5"

И.И. Веллер

Циклическое меню

Осенне-зимний, весенне-летний периоды

Для воспитанников дошкольных групп в МБОУ "БСШ №5"

Дети с 1,5-3 лет

Прием пищи, наименование	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Эн/л (ккал)	Витамины (мг)								№ ТК
		Б	Ж	У	С	В1		Са	Р	Мг	Fe					
Завтрак																
Каша рисовая молочная жидкая	120	3,90	5,26	20,26	145,20	1,18	0,04	111,29	109,42	21,63	0,25	59				
Кофейный напиток с молоком	170	0,93	0,84	17,13	78,00	0,27	0,01	25,86	18,90	2,94	0,06	11				
Джем или повидло (порциями)	10	0,04	0,00	6,50	25,00	0,05	0,00	1,40	0,90	0,70	0,13	98				
Хлеб пшеничный	10	0,91	0,13	4,45	22,51	0,00	0,03	3,20	11,80	6,20	0,43	ГП				
Итого	310	5,78	6,23	48,34	270,71	1,50	0,08	141,75	141,02	31,47	0,87					
2 завтрак																
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	60	0,24	0,24	5,88	28,15	6,00	0,02	9,60	6,60	5,40	1,32	ГП				
Итого	60	0,24	0,24	5,88	28,15	6,00	0,02	9,60	6,60	5,40	1,32					
Обед																
Икра кабачковая (или перец свежий)	50	0,60	2,36	3,86	39,00	4,80	0,01	16,00	15,00	6,50	0,40	64				

Суп из овощей со сметаной, с мясом	160	2,94	4,09	7,23	77,99	5,24	0,07	27,35	87,55	16,93	0,61	66
Поджарка из рыбы	55	6,52	2,32	2,23	56,10	0,63	0,01	14,52	80,38	18,36	0,36	54
Пюре картофельное или картофель отварной в молоке	115	2,36	5,56	13,86	122,48	13,77	0,11	32,35	70,24	24,45	0,82	10,84
Компот из свежих фруктов	130	0,10	0,10	10,98	46,15	2,60	0,01	4,41	2,86	2,34	0,60	14
Хлеб пшеничный	10	0,91	0,13	4,45	22,51	0,00	0,03	3,20	11,80	6,20	0,43	ГП
Хлеб ржаной	25	3,90	0,30	12,35	50,00	0,00	0,04	8,75	39,50	11,75	0,98	ГП
Итого	545	17,33	14,86	54,96	414,23	27,04	0,28	106,58	307,33	86,53	4,20	
Полдник												
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	1,05	0,05	180,00	142,50	21,00	0,14	41
Сушки, булочки, баранки	50	5,35	0,60	35,60	169,50	0,00	0,08	12,00	45,50	9,00	0,80	ГП
Итого	200	9,71	4,35	41,60	249,00	1,05	0,13	192,00	188,00	30,00	0,94	
Норма соли на весь день	2,6 гр.											
Итого за день		33,06	25,68	150,78	962,09	35,59	0,51	449,93	642,95	153,40	7,33	
Суточная потребность 65%		27,30	30,55	131,95	910,00	29,25	0,52	520,00	455,00	52,00	6,50	
Процент удовлетворения суточной потребности		121,10	84,06	114,27	105,72	121,68	98,08	86,53	141,31	295,00	112,77	

День 2

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)						№ ТК
		Б	Ж	У		С	В1	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак												
Суп молочный с крупой	120	3,30	3,99	10,89	92,64	0,66	0,04	116,90	98,63	16,31	0,15	30
Чай с молоком	200	1,40	1,60	13,33	73,00	0,65	0,02	60,33	45,00	7,00	0,06	45
Сыр (порциями)	6	1,39	1,77	0,00	21,84	0,05	0,00	52,80	30,00	2,10	0,06	88
Хлеб пшеничный	10	0,91	0,13	4,45	22,51	0,00	0,03	3,20	11,80	6,20	0,43	ГП
Итого	336	7,00	7,49	28,67	209,99	1,36	0,09	233,23	185,43	31,61	0,70	
2 завтрак												
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	60	0,24	0,24	5,88	28,15	6,00	0,02	9,60	6,60	5,40	1,32	ГП
Итого	60	0,24	0,24	5,88	28,15	6,00	0,02	9,60	6,60	5,40	1,32	
Обед												
Винегрет овощной или салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,62	5,07	4,73	63,00	4,68	0,02	11,82	20,27	9,22	0,40	74

Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом												
птицы	160	2,73	5,49	5,73	90,14	5,51	0,03	29,34	46,68	16,13	0,83	28
Плов с мясом	120	10,50	8,70	18,74	195,90	1,42	0,03	4,41	87,81	21,00	0,90	81
Компот из изюма	130	0,23	0,00	16,37	65,00	0,00	0,02	10,63	16,77	5,46	0,42	23
Хлеб пшеничный	10	0,91	0,13	4,45	22,51	0,00	0,03	3,20	11,80	6,20	0,43	ГП
Хлеб ржаной	25	3,90	0,30	12,35	50,00	0,00	0,04	8,75	39,50	11,75	0,98	ГП
Итого	495	18,89	19,69	62,37	486,55	11,61	0,17	68,15	222,83	69,76	3,96	
Полдник												
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	1,05	0,05	180,00	142,50	21,00	0,14	41
Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	60	8,62	4,24	21,64	169,72	0,29	0,08	59,50	89,99	10,90	0,43	69
Итого	210	12,98	7,99	27,64	249,22	1,34	0,13	239,50	232,49	31,90	0,57	
Норма соли на весь день	2,6 гр.											
Итого за день			Б	Ж	У	Эн/ц	С	В1	Са	Р	Мг	Fe
Суточная потребность 65%			39,11	35,41	124,56	973,91	20,31	0,41	550,48	647,35	138,67	6,55
Процент удовлетворения			27,30	30,55	131,95	910,00	29,25	0,52	520,00	455,00	52,00	6,50
суточной потребности			143,26	115,91	94,40	107,02	69,44	78,85	105,86	142,27	266,67	100,77
День 3												
Принем пищи, наименование												
блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)										№ ТК
		Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	С	В1	Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
Омлет натуральный	140	9,14	13,00	4,43	170,10	1,09	0,07	133,28	185,22	18,48	1,46	17
Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,60	0,05	33,00	0,00	0,00	1,20	1,50	0,00	0,01	65
Зеленый горошек (или кукуруза, или фасоль) отварные	50	2,53	0,10	4,16	27,50	5,00	0,06	10,00	31,00	10,50	0,36	100
Какао с молоком	170	1,00	0,92	17,13	81,00	0,27	0,01	27,86	30,03	10,16	0,43	11
Хлеб пшеничный	10	0,91	0,13	4,45	22,51	0,00	0,03	3,20	11,80	6,20	0,43	ГП
Итого	375	13,63	17,75	30,22	334,11	6,36	0,17	175,54	259,55	45,34	2,69	
2 завтрак												
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	60	0,24	0,24	5,88	28,15	6,00	0,02	9,60	6,60	5,40	1,32	ГП
Итого	60	0,24	0,24	5,88	28,15	6,00	0,02	9,60	6,60	5,40	1,32	
Обед												

Салат из отварной свеклы с зеленым горошком или салат из редиса	50	1,06	4,06	3,68	55,50	4,70	0,03	13,65	24,39	10,12	0,51	95
Суп крестьянский с крупой с мясом	160	3,90	6,59	8,68	83,75	12,27	0,04	14,67	82,97	13,00	0,41	76
Котлеты или биточки рыбные	50	7,20	1,19	26,11	56,67	0,11	0,05	26,51	106,73	23,24	0,48	33
Картофель отварной	130	2,50	5,76	17,46	131,70	10,40	0,12	16,47	69,59	27,65	1,01	18
Сок	110	0,50	0,10	9,87	36,67	1,95	0,01	6,85	6,85	3,91	0,29	ГП
Хлеб пшеничный	10	0,91	0,13	4,45	22,51	0,00	0,03	3,20	11,80	6,20	0,43	ГП
Хлеб ржаной	25	3,90	0,30	12,35	50,00	0,00	0,04	8,75	39,50	11,75	0,98	ГП
Итого	535	19,97	18,13	82,60	436,80	29,43	0,32	90,10	341,83	95,87	4,11	

Полдник

Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	1,05	0,05	180,00	142,50	21,00	0,14	41
Сухари,булочки, баранки	50	5,35	0,60	35,60	169,50	0,00	0,08	12,00	45,50	9,00	0,80	ГП
Итого	200	9,71	4,35	41,60	249,00	1,05	0,13	192,00	188,00	30,00	0,94	
Норма соли на весь день	2,6 гр.											

Итого за день

Суточная потребность, 65%	43,55	40,47	160,30	1048,06	42,84	0,64	467,24	795,98	176,61	9,06	6,50	
Процент удовлетворения суточной потребности	27,30	30,55	131,95	910,00	29,25	0,52	520,00	455,00	52,00	6,50		

День 4

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Эн/л (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ ТК
		Б	Ж	У	Ж	У		С	В1	Са	Р	Мг	Fe	Р	Мг	Fe		
Завтрак																		
Макаронные изделия отварные	80	2,75	3,53	16,84	107,20	0,00	0,03	3,45	19,13	4,12	0,41	103						
Икра кабачковая	70	0,84	3,29	5,39	54,60	6,72	0,02	22,40	21,00	9,10	0,56	64						
Кофейный напиток с молоком	170	0,93	0,84	17,13	78,00	0,27	0,01	25,86	18,90	2,94	0,06	11						
Сыр (порциями)	6	1,39	1,77	0,00	21,84	0,05	0,00	52,80	30,00	2,10	0,06	88						
Хлеб пшеничный	10	0,91	0,13	4,45	22,51	0,00	0,03	3,20	11,80	6,20	0,43	ГП						
Итого	336	6,82	9,56	43,81	284,15	7,04	0,09	107,71	100,83	24,46	1,52							
2 завтрак																		
Сок	110	0,50	0,10	9,87	36,67	1,95	0,01	6,85	6,85	3,91	0,29	ГП						
Итого	110	0,50	0,10	9,87	36,67	1,95	0,01	6,85	6,85	3,91	0,29							

Обед

Итого	110	0,50	0,10	9,87	36,67	1,95	0,01	6,85	6,85	3,91	0,29	
-------	-----	------	------	------	-------	------	------	------	------	------	------	--

Икра морковная или салат из помидоров с перцем	50	1,03	3,42	4,70	56,88	4,43	0,03	14,58	30,65	18,35	0,53	42
Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	160	3,94	5,49	12,15	109,32	4,57	0,07	23,39	93,55	18,36	0,67	67
Котлеты, биточки, шницели из говядины	60	10,29	8,49	9,61	155,40	0,18	0,05	22,67	98,67	17,64	0,87	85
Капуста тушеная	130	2,58	2,66	9,80	81,61	20,92	0,04	68,88	53,19	27,72	1,06	15
Кисель из концентрата	110	0,00	0,00	18,52	71,50	0,00	0,00	0,43	0,00	0,00	0,06	104
Хлеб пшеничный	10	0,91	0,13	4,45	22,51	0,00	0,03	3,20	11,80	6,20	0,43	ГП
Хлеб ржаной	25	3,90	0,30	12,35	50,00	0,00	0,04	8,75	39,50	11,75	0,98	ГП
Итого	545	22,65	20,49	71,58	547,22	30,10	0,26	141,90	327,36	100,02	4,60	

Полдник

Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	135	2,92	3,38	5,40	71,55	0,95	0,05	162,00	128,25	18,90	0,13	41
Кондитерские изделия (пряники, вафли, печенье или др.)	60	0,24	0,24	5,88	28,15	6,00	0,02	9,60	6,60	5,40	1,32	ГП
Итого	15	0,95	0,30	11,35	52,00	0,00	0,01	2,00	8,00	1,50	0,15	ГП
Норма соли на весь день	2,6 гр.											

Калорий за день

Суточная потребность 65%	35,08	24,07	147,89	1019,74	+0,04	0,44	450,00	577,39	154,19	8,01	
Процент удовлетворения суточной потребности	27,30	30,55	131,95	910,00	29,25	0,52	520,00	455,00	52,00	6,50	

День 5

Принем пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Эн/ц (ккал)	Витамин С	В1	Минеральные вещества (мг)			№ ТК
		Б	Ж	У	Са	Р				Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	

Завтрак

Запеканка из творога с молоком сушеным	80	12,74	9,62	14,87	205,00	0,22	0,04	131,30	165,17	17,44	0,42	71
Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,60	0,05	33,00	0,00	0,00	1,20	1,50	0,00	0,01	65
Чай с лимоном	185	0,06	0,01	10,35	42,55	2,59	0,00	2,97	1,55	0,84	0,07	31
Хлеб пшеничный	10	0,91	0,13	4,45	22,51	0,00	0,03	3,20	11,80	6,20	0,43	ГП
Итого	280	13,76	13,36	29,72	303,06	2,81	0,07	138,67	180,02	24,48	0,93	

2 завтрак

Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	70	0,28	0,28	6,86	32,84	7,00	0,02	11,20	7,70	6,30	1,54	ГП
Итого	70	0,28	0,28	6,86	32,84	7,00	0,02	11,20	7,70	6,30	1,54	

Обед

Салат из отварной моркови с зеленым горошком или салат из белокочанной капусты	50	1,01	4,06	3,03	53,00	3,15	0,04	11,15	26,39	13,12	0,31	91
Суп картофельный с крупой с мясом птицы	160	3,50	3,28	15,43	99,09	5,02	0,07	12,33	51,91	16,95	0,71	46
Рыба, запеченная под молочным соусом	50	5,10	4,18	21,16	65,50	0,28	0,04	37,42	92,17	18,58	0,26	31,8
Рис отварной с овощами	100	2,20	4,07	16,25	123,33	2,20	0,02	2,24	40,80	14,82	0,47	19
Компот из свежих фруктов	130	0,10	0,10	10,98	46,15	2,60	0,01	4,41	2,86	2,34	0,60	14
Хлеб пшеничный	10	0,91	0,13	4,45	22,51	0,00	0,03	3,20	11,80	6,20	0,43	ГП
Хлеб ржаной	25	3,90	0,30	12,35	50,00	0,00	0,04	8,75	39,50	11,75	0,98	ГП
Итого	525	16,72	16,12	83,65	459,58	13,25	0,25	79,50	265,43	83,76	3,76	

Полдник

Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	1,05	0,05	180,00	142,50	21,00	0,14	41
Булочка с изюмом "Веснушка"	60	5,67	10,05	46,64	123,98	0,00	0,09	31,95	53,00	9,33	0,54	6
Итого	210	10,03	13,80	52,64	203,48	1,05	0,14	211,95	195,50	30,33	0,68	
Норма соли на весь день												
Итого за день		40,79	43,56	172,87	998,96	24,11	0,48	441,32	648,65	144,87	6,91	
Суточная потребность 65%		27,30	30,55	131,95	910,00	29,25	0,52	520,00	455,00	52,00	6,50	
Процент удовлетворения суточной потребности		149,41	142,59	131,01	109,78	82,43	92,31	84,87	142,56	278,60	106,31	

День 6

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)					№ ТК
		Б	Ж	У	С	В1			Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
Завтрак														
Каша пшеница молочная жидкая	120	5,17	5,68	22,19	160,80	1,12	0,12	109,70	131,86	31,20	0,70	26		
Чай с сахаром	160	0,00	0,00	8,78	35,20	0,00	0,00	0,33	0,10	0,06	0,03	16		
Молоко стуженное (порциями)	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,10	0,01	30,70	21,90	3,40	0,02	106		
Хлеб пшеничный	10	0,91	0,13	4,45	22,51	0,00	0,03	3,20	11,80	6,20	0,43	ГП		
Итого	300	6,80	6,66	40,97	251,31	1,22	0,16	143,93	165,66	40,86	1,18			

2 завтрак												
Яблоко (груша, Банан, апельсин, мандарин)	60	0,24	0,24	5,88	28,15	6,00	0,02	9,60	6,60	5,40	1,32	ГП
Итого	60	0,24	0,24	5,88	28,15	6,00	0,02	9,60	6,60	5,40	1,32	
Обед												
Винегрет овощной или салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,62	5,07	4,73	63,00	4,68	0,02	11,82	20,27	9,22	0,40	74
Суп "Шахтерский" с мясом	160	3,73	2,93	11,73	81,80	4,97	0,08	14,60	80,06	20,88	0,71	7
Пицца отварная	60	12,65	8,16	0,00	126,46	0,00	0,03	23,40	85,80	12,00	1,08	57
Соус сметанный	30	0,42	4,80	1,41	49,50	0,06	0,00	12,54	9,24	1,14	0,06	9
Картофель отварной	100	1,92	4,43	13,43	101,31	8,00	0,09	12,67	53,53	21,27	0,78	18
Сок	110	0,50	0,10	9,87	36,67	1,95	0,01	6,85	6,85	3,91	0,29	ГП
Хлеб пшеничный	10	0,91	0,13	4,45	22,51	0,00	0,03	3,20	11,80	6,20	0,43	ГП
Хлеб ржаной	25	3,90	0,30	12,35	50,00	0,00	0,04	8,75	39,50	11,75	0,98	ГП
Итого	545	24,65	25,92	57,97	531,25	19,66	0,30	93,83	307,05	86,37	4,73	
Полдник												
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	1,05	0,05	180,00	142,50	21,00	0,14	41
Сушки,бублики, баранки	50	5,35	0,60	35,60	169,50	0,00	0,08	12,00	45,50	9,00	0,80	ГП
Итого	200	9,71	4,35	41,60	249,00	1,05	0,13	192,00	188,00	30,00	0,94	
Норма соли на весь день	2,6 гр.											
Итого за день		41,40	37,17	146,42	1059,71	27,93	0,61	439,36	667,31	162,63	8,17	
Суточная потребность 65%		27,30	30,55	131,95	910,00	29,25	0,52	520,00	455,00	52,00	6,50	
Процент удовлетворения суточной потребности		151,65	121,67	110,97	116,45	95,49	117,31	84,49	146,66	312,75	125,69	
День 7												
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)						№ ТК
		Б	Ж	У		С	В1	Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
Суп молочный с крупой	120	3,30	3,99	10,89	92,64	0,66	0,04	116,90	98,63	16,31	0,15	30
Сыр (порциями)	6	1,39	1,77	0,00	21,84	0,05	0,00	52,80	30,00	2,10	0,06	88
Хлеб пшеничный	10	0,91	0,13	4,45	22,51	0,00	0,03	3,20	11,80	6,20	0,43	ГП
Какао с молоком	170	1,00	0,92	17,13	81,00	0,27	0,01	27,86	30,03	10,16	0,43	11
Итого	306	6,60	6,81	32,47	217,99	0,98	0,08	200,76	170,46	34,77	1,07	

2 завтрак

Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	60	0,24	0,24	5,88	28,15	6,00	0,02	9,60	6,60	5,40	1,32	ГП
Итого	60	0,24	0,24	5,88	28,15	6,00	0,02	9,60	6,60	5,40	1,32	

Обед

Маринад овощной или салат витаминный	50	0,60	2,54	3,76	41,00	3,03	0,03	11,51	23,49	14,58	0,33	93
Суп картофельный с бобовыми с мясом	160	4,83	2,71	13,21	93,98	3,67	0,14	26,85	106,91	25,91	1,40	40
Гуляш	60	5,72	6,87	2,14	93,60	0,55	0,02	9,64	61,75	9,59	0,97	89
Макаронные изделия отварные	80	2,75	3,53	16,84	107,20	0,00	0,03	3,45	19,13	4,12	0,41	103
Компот из сухофруктов	130	0,29	0,00	13,59	57,20	0,17	0,00	29,09	10,01	3,90	0,81	25
Хлеб пшеничный	10	0,91	0,13	4,45	22,51	0,00	0,03	3,20	11,80	6,20	0,43	ГП
Хлеб ржаной	25	3,90	0,30	12,35	50,00	0,00	0,04	8,75	39,50	11,75	0,98	ГП
Итого	515	19,00	16,08	66,34	465,49	7,42	0,29	92,49	272,59	76,05	5,33	

Полдник

Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	1,05	0,05	180,00	142,50	21,00	0,14	41
Булочка домашняя	60	4,82	8,56	36,72	244,08	0,22	0,08	25,60	45,59	7,33	0,42	50
Итого	210	9,18	12,31	42,72	323,58	1,27	0,13	205,60	188,09	28,33	0,56	

Норма соли на весь день

2,6 гр.

Итого за день

Суточная потребность 65%

35,02

35,44

147,41

1035,21

15,67

0,52

508,45

637,74

144,55

8,28

Процент удовлетворения суточной потребности

128,28

116,01

111,72

113,76

53,57

100,00

97,78

140,16

277,98

127,38

День 8

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Эн/л (ккал)	Эн/л (ккал)	Витаминны (мг)					Мг	Fe	№ ТК
		Б	Ж	У	С	В1			Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13				

Завтрак

Запеканка из творога с молоком	80	12,74	9,62	14,87	205,00	0,22	0,04	131,30	165,17	17,44	0,42	71
стуженым	5	0,05	3,60	0,05	33,00	0,00	0,00	1,20	1,50	0,00	0,01	65
Масло сливочное (порциями)	160	0,00	0,00	8,78	35,20	0,00	0,00	0,33	0,10	0,06	0,03	16
Чай с сахаром	10	0,91	0,13	4,45	22,51	0,00	0,03	3,20	11,80	6,20	0,43	ГП
Хлеб пшеничный	255	13,70	13,35	28,15	295,71	0,22	0,07	136,03	178,57	23,70	0,89	

2 завтрак

Сок	110	0,50	0,10	9,87	36,67	1,95	0,01	6,85	6,85	3,91	0,29	ГП
Итого	110	0,50	0,10	9,87	36,67	1,95	0,01	6,85	6,85	3,91	0,29	

Обед

Зеленый горошек (или кукуруза, или фасоль) отварные или отурпы свежие	50	2,53	0,10	4,16	27,50	5,00	0,06	10,00	31,00	10,50	0,36	100,34
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом птицы	160	2,73	5,49	5,73	90,14	5,51	0,03	29,34	46,68	16,13	0,83	28
Поджарка из рыбы	55	6,52	2,32	2,23	56,10	0,63	0,01	14,52	80,38	18,36	0,36	54
Пюре картофельное или картофель отварной в молоке	115	2,36	5,56	13,86	122,48	13,77	0,11	32,35	70,24	24,45	0,82	10,84
Компот из изюма	130	0,23	0,00	16,37	65,00	0,00	0,02	10,63	16,77	5,46	0,42	23
Хлеб пшеничный	10	0,91	0,13	4,45	22,51	0,00	0,03	3,20	11,80	6,20	0,43	ГП
Хлеб ржаной	25	3,90	0,30	12,35	50,00	0,00	0,04	8,75	39,50	11,75	0,98	ГП
Итого	545	19,18	13,90	59,15	433,73	24,91	0,30	108,79	296,37	92,85	4,20	

Полдник

Кисломолочный продукт Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	135	3,92	3,38	5,40	71,55	0,95	0,05	162,00	128,25	18,90	0,13	41
Кондитерские изделия (пряники, вафли, печенье или др.)	60	0,24	0,24	5,88	28,15	6,00	0,02	9,60	6,60	5,40	1,32	ГП
Итого	15	0,95	0,30	11,35	52,00	0,00	0,01	2,00	8,00	1,50	0,15	ГП
Итого	210	5,11	3,92	22,63	151,70	6,95	0,08	173,60	142,85	25,80	1,60	
Норма соли на весь день	2,6 гр.											
Итого за день		Б	Ж	У	Эн/л	С	В1	Са	Р	Мг	Fe	
Суточная потребность 65%		38,49	31,27	119,80	917,81	34,03	0,46	425,27	624,64	146,26	6,98	
Процент удовлетворения		27,30	30,55	131,95	910,00	29,25	0,52	520,00	455,00	52,00	6,50	
Суточная потребности		140,99	102,36	90,79	100,86	116,34	88,46	81,78	137,28	281,27	107,38	

День 9

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Эн/л (ккал)	Витамины (мг)					№ ТК
		Б	Ж	У	С	В1		Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Завтрак													
Каша манная молочная жидкая	120	4,46	5,22	19,59	144,60	1,18	0,06	111,99	96,76	15,76	0,25	35	
Какао с молоком	170	1,00	0,92	17,13	81,00	0,27	0,01	27,86	30,03	10,16	0,43	11	

Джем или повидло (порциями)	10	0,04	0,00	6,50	25,00	0,05	0,00	1,40	0,90	0,70	0,13	98
Хлеб пшеничный	10	0,91	0,13	4,45	22,51	0,00	0,03	3,20	11,80	6,20	0,43	ГП
Итого	310	6,41	6,27	47,67	273,11	1,50	0,10	144,45	139,49	32,82	1,24	

2 завтрак

Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	60	0,24	0,24	5,88	28,15	6,00	0,02	9,60	6,60	5,40	1,32	ГП
Итого	60	0,24	0,24	5,88	28,15	6,00	0,02	9,60	6,60	5,40	1,32	

Обед

Салат из отварной моркови или помидоры свежие	50	0,58	1,47	7,83	47,15	1,69	0,02	12,11	22,59	15,06	0,28	94,32
Суп с крупой и рыбными консервами	150	4,02	3,47	14,53	91,20	4,95	0,05	11,00	72,24	18,09	0,62	75
Котлеты, биточки, шницели из говядины	60	10,29	8,49	9,61	155,40	0,18	0,05	22,67	98,67	17,64	0,87	85
Капуста тушеная	130	2,58	2,66	9,80	81,61	20,92	0,04	68,88	53,19	27,72	1,06	15
Сок	110	0,50	0,10	9,87	36,67	1,95	0,01	6,85	6,85	3,91	0,29	ГП
Хлеб пшеничный	10	0,91	0,13	4,45	22,51	0,00	0,03	3,20	11,80	6,20	0,43	ГП
Хлеб ржаной	25	3,90	0,30	12,35	50,00	0,00	0,04	8,75	39,50	11,75	0,98	ГП
Итого	535	22,78	16,62	68,44	484,54	29,69	0,24	133,46	304,84	100,37	4,53	

Полдник

Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	1,05	0,05	180,00	142,50	21,00	0,14	41
Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	60	8,62	4,24	21,64	169,72	0,29	0,08	59,50	89,99	10,90	0,43	69
Итого	210	12,98	7,99	27,64	249,22	1,34	0,13	239,50	232,49	31,90	0,57	

Норма соли на весь день

2,6 гр.

Итого за день		Б	Ж	У	Эн/ц	С	В1	Са	Р	Мг	Fe	
Суточная потребность 65%		42,41	31,12	149,63	1035,02	38,53	0,49	527,01	683,42	170,49	7,66	
Процент удовлетворения		27,30	30,55	131,95	910,00	29,25	0,52	520,00	455,00	52,00	6,50	
суточной потребности		155,35	101,87	113,40	113,74	131,73	94,23	101,35	150,20	327,87	117,85	

День 10

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ ТК
		Б	Ж	У		С	В1	Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Завтрак

Омлет натуральный	140	9,14	13,00	4,43	170,10	1,09	0,07	133,28	185,22	18,48	1,46	17
-------------------	-----	------	-------	------	--------	------	------	--------	--------	-------	------	----

Итого за 10 дней

389,12

361,13

1450,15

10142,50

319,53

5,00

4797,32

6723,40

1595,05

80,04