

Согласовано:

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Красноярскому краю г. Енисейсбирска

Д.И. Вельдер

"02" 2020 г.



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

Т.А. Лашевская

"10" 12 2020 г.

Сотрудник Северо-Енисейского территориального управления Роспотребнадзора
Директор муниципального учреждения "Брянковская бюджетная организация управления "Брянковская районная школа №5"
"БСШ №5" №5
"10" 12 2020 г.



Диетическое меню

Осенне-зимний, весенне-летний периоды

Для воспитанников дошкольных групп в МБОУ "БСШ №5"

Дети с 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)	№ ТК
		Б	Ж	У	5	6		С	В1	Са	Р	Мг		
Завтрак														
Каша рисовая молочная жидкая	150	4,88	6,58	25,32	181,50	1,48	0,05	139,11	136,77	27,04	0,31	59		
Кофейный напиток с молоком	200	1,10	1,00	21,33	96,00	0,32	0,01	30,60	2,50	3,50	0,07	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	15	1,36	0,20	6,68	33,76	0,00	0,04	4,80	17,70	9,30	0,65	ГП		
Итого	375	7,38	7,78	59,83	336,26	1,85	0,10	175,91	157,87	40,54	1,16			
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 овошей со сметаной, с мясом	213	3,91	5,45	9,63	103,83	6,98	0,09	36,41	116,55	22,54	0,81	66		
Полдварка из рыбы	65	7,71	2,74	2,64	66,30	0,75	0,01	17,16	95,00	21,70	0,43	54		
Пюре картофельное или картофель отварной в молоке	130	2,67	6,29	15,67	138,45	15,57	0,12	36,57	79,40	27,64	0,93	10,84		
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	16,89	71,00	4,00	0,01	6,79	4,40	3,60	0,92	14		
Хлеб пшеничный	15	1,36	0,20	6,68	33,76	0,00	0,04	4,80	17,70	9,30	0,65	ГП		
Хлеб ржаной	40	6,24	0,48	19,76	80,00	0,00	0,07	14,00	63,20	18,80	1,56	ГП		

Итого	713	22,65	17,68	75,13	532,34	32,10	0,35	131,73	391,25	110,08	5,70													
Полдник																								
Кисломолочный продукт	180	5,23	4,50	7,20	95,40	1,26	0,06	216,00	171,00	25,20	0,17	41												
Сушки,булочки, баранки	70	7,49	0,84	49,84	237,30	0,00	0,11	16,80	63,70	12,60	1,12	ГП												
Итого	250	12,72	5,34	57,04	332,70	1,26	0,17	232,80	234,70	37,80	1,29													
Норма соли на весь день	3,9 гр.																							
Итого за день		Б	Ж	У	Эн/л	С	В1	Са	Р	Мг	Fe													
		42,99	31,04	197,88	1229,45	41,21	0,64	550,04	790,42	193,82	9,47													
Суточная потребность 65%		35,10	39,00	169,65	1170,00	32,50	0,59	585,00	520,00	130,00	7,80													
Процент удовлетворения суточной потребности		122,48	79,59	116,64	105,08	126,80	108,47	94,02	152,00	149,09	121,41													
День 2																								
Прием пищи, наименование																								
Выход		Пищевые вещества (г)		Эн/л (ккал)		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)					№ ТК											
блюда		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 крутой	150	4,13	4,99	13,61	115,80	0,83	0,05	146,12	123,29	20,39	0,19	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)	9	2,09	2,66	0,00	32,76	0,08	0,00	79,20	45,00	3,15	0,09	88												
Хлеб пшеничный	20	1,81	0,27	8,91	45,01	0,00	0,05	6,40	23,60	12,40	0,86	ГП												
Итого	379	9,43	9,52	35,85	266,57	1,56	0,12	292,05	236,89	42,94	1,20													
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 картошкой со сметаной, с мясом																								
пшцы	213	3,64	7,31	7,63	120,00	7,33	0,04	39,06	62,14	21,47	1,11	28												
Плов с мясом	150	13,13	10,87	23,43	244,88	1,78	0,04	5,51	109,76	26,25	1,13	81												
Напиток "Валетек" с витаминами																								
Хлеб пшеничный	15	1,36	0,20	6,68	33,76	0,00	0,04	4,80	17,70	9,30	0,65	ГП												
Хлеб ржаной	40	6,24	0,48	19,76	80,00	0,00	0,07	14,00	63,20	18,80	1,56	ГП												
Итого	628	24,99	23,93	76,95	600,84	37,79	1,11	75,19	273,07	85,04	4,85													
Полдник																								
Кисломолочный продукт	180	5,23	4,50	7,20	95,40	1,26	0,06	216,00	171,00	25,20	0,17	41												
Вагрушка с творогом из дрожжевого теста	70	10,05	4,94	25,24	198,00	0,34	0,10	69,41	104,99	12,71	0,50	69												
Итого	250	15,28	9,44	32,44	293,40	1,60	0,16	285,41	275,99	37,91	0,67													
Норма соли на весь день	3,9 гр.		Б	Ж	У	Эн/л	С	В1	Са	Р	Мг	Fe												

Итого за день		49,94	43,13	151,12	1188,96	46,95	1,41	662,25	792,55	171,29	8,04	
Суточная потребность 65%		35,10	39,00	169,65	1170,00	32,50	0,59	585,00	520,00	130,00	7,80	
Процент удовлетворения суточной потребности		142,28	110,59	89,08	101,62	144,46	238,98	113,21	152,41	131,76	103,08	

День 3

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Эн/л (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	170	11,10	15,79	5,38	206,55	1,32	0,09	161,84	224,94	22,44	1,77	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	70	3,54	0,14	5,81	38,50	7,00	0,08	14,00	43,40	14,70	0,49	100
Какао с молоком	200	1,19	1,10	1,33	100,00	0,32	0,01	33,16	35,60	12,00	0,51	11
Хлеб пшеничный	15	1,36	0,20	6,68	33,76	0,00	0,04	4,80	17,70	9,30	0,65	ГП
Итого	460	17,24	20,83	19,25	411,81	8,64	0,22	215,00	323,14	58,44	3,43	

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	213	5,19	4,78	11,56	111,49	16,34	0,05	19,53	110,46	17,31	0,55	76
Котлеты или биточки рыбные	60	8,64	1,43	31,33	68,00	0,13	0,06	31,81	128,07	27,85	0,58	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	130	0,58	0,12	11,67	43,34	2,31	0,01	8,09	8,09	4,62	0,34	ГП
Хлеб пшеничный	15	1,36	0,20	6,68	33,76	0,00	0,04	4,80	17,70	9,30	0,65	ГП
Хлеб ржаной	30	4,68	0,36	14,82	60,00	0,00	0,05	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП
Итого	628	24,01	16,71	97,20	503,79	33,88	0,36	104,85	405,70	110,95	4,81	

Полдник

Кисломолочный продукт	180	5,23	4,50	7,20	95,40	1,26	0,06	216,00	171,00	25,20	0,17	41
Сушки, булочки, баранки	70	7,49	0,84	49,84	237,30	0,00	0,11	16,80	63,70	12,60	1,12	ГП
Итого	250	12,72	5,34	57,04	332,70	1,26	0,17	232,80	234,70	37,80	1,29	

Норма соли на весь день 3,9 гр.

Итого за день

Суточная потребность 65%		54,21	43,12	179,37	1276,45	49,78	0,77	562,25	970,14	212,59	10,85	
Процент удовлетворения суточной потребности		35,10	39,00	169,65	1170,00	32,50	0,59	585,00	520,00	130,00	7,80	

День 4

Прием пищи, наименование	Выход	Пищевые вещества (г)					Эн/л	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)
		Б	Ж	У	С	В1		Са	Р	Мг	Fe		
		154,44	110,56	105,73	109,10	153,17	130,51	96,11	186,57	163,53	139,10		

блюда	блюда	Б	Ж	У	(ккал)	С	В1	Са	Р	Мг	Fe	№ ТК	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Завтрак													
Макаронные изделия отварные	120	4,13	5,29	25,26	160,80	0,00	0,04	5,17	28,69	6,18	0,61	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	200	1,10	1,00	21,33	96,00	0,32	0,01	30,60	2,50	3,50	0,07	11	
Сыр (порциями)	9	2,09	2,66	0,00	32,76	0,08	0,00	79,20	45,00	3,15	0,09	88	
Хлеб пшеничный	15	1,36	0,20	6,68	33,76	0,00	0,04	4,80	17,70	9,30	0,65	ГП	
Итого	414	9,52	12,44	58,66	377,92	7,12	0,11	142,17	114,89	31,23	1,98		
2 завтрак													
Сок	130	0,58	0,12	11,67	43,34	2,31	0,01	8,09	8,09	4,62	0,34	ГП	
Итого	130	0,58	0,12	11,67	43,34	2,31	0,01	8,09	8,09	4,62	0,34		
Обед													
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	213	5,25	7,31	16,17	145,53	6,09	0,09	31,14	124,54	24,44	0,89	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	180	3,58	3,68	13,57	113,00	28,97	0,06	95,38	73,64	38,38	1,46	15	
Кисель из концентрата	160	0,00	0,00	26,94	104,00	0,00	0,00	0,62	0,00	0,00	0,08	104	
Хлеб пшеничный	15	1,36	0,20	6,68	33,76	0,00	0,04	4,80	17,70	9,30	0,65	ГП	
Хлеб ржаной	30	4,68	0,36	14,82	60,00	0,00	0,05	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП	
Итого	708	26,19	23,46	92,49	668,57	39,67	0,32	179,69	392,60	122,21	5,65		
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	
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	
Кондитерские изделия (пряники, вафли, печенье или др.)	45	2,85	0,90	34,05	156,00	0,00	0,03	6,00	24,00	4,50	0,45	ГП	
Итого	255	7,45	4,89	45,93	263,65	7,05	0,10	195,60	173,10	30,90	1,91		
Норма соли на весь день	3,9 гр.												
Итого за день		Б	Ж	У	Эн/л	С	В1	Са	Р	Мг	Fe		
Суточная потребность 65%		43,74	40,91	208,75	1353,48	56,15	0,54	525,55	688,68	188,96	9,88		
Процент удовлетворения		35,10	39,00	169,65	1170,00	32,50	0,59	585,00	520,00	130,00	7,80		
Суточной потребности		124,62	104,90	123,05	115,68	172,77	91,53	89,84	132,44	145,35	126,67		
День 5													
Завтрак													
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		Эн/л (ккал)		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)					№ ТК
1	2	Б	Ж	У	6	С	В1	Са	Р	Мг	Fe	13	

Запеканка из творога с молоком стуженным	115	18,38	13,56	22,94	299,00	0,32	0,05	189,78	238,43	25,28	0,60	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	200	0,06	0,01	11,19	46,00	2,80	0,00	3,21	1,67	0,91	0,08	31
Хлеб пшеничный	15	1,36	0,20	6,68	33,76	0,00	0,04	4,80	17,70	9,30	0,65	ТП
Итого	335	19,85	17,37	40,86	411,76	3,12	0,09	198,99	259,30	35,49	1,34	
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	ТП
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 крупной с мясом птицы	213	4,66	4,37	20,54	131,91	6,68	0,09	16,42	69,11	22,56	0,94	46
Рыба, запеченная под молочным соусом	60	6,21	5,01	25,39	78,60	0,34	0,05	44,90	110,60	22,29	0,31	31,8
Рис отварной с овощами	130	2,86	5,29	21,13	160,33	2,86	0,03	2,91	53,04	19,27	0,61	19
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	16,89	71,00	4,00	0,01	6,79	4,40	3,60	0,92	14
Хлеб пшеничный	15	1,36	0,20	6,68	33,76	0,00	0,04	4,80	17,70	9,30	0,65	ТП
Хлеб ржаной	30	4,68	0,36	14,82	60,00	0,00	0,05	10,50	47,40	14,10	1,17	ТП
Итого	698	20,94	19,45	108,48	588,60	17,03	0,31	97,47	328,64	104,24	4,91	
Полдник												
Кисломолочный продукт	180	5,23	4,50	7,20	95,40	1,26	0,06	216,00	171,00	25,20	0,17	41
Булочка с изюмом "Веснушка"	70	6,62	11,73	54,41	144,64	0,00	0,11	37,28	61,83	10,89	0,63	6
Итого	250	11,85	16,23	61,61	240,04	1,26	0,17	253,28	232,83	36,09	0,80	
Норма соли на весь день	3,9 гр.											
Итого за день		52,92	53,33	217,81	1273,24	28,41	0,59	560,94	828,47	182,12	8,59	
Суточная потребность 65%		35,10	39,00	169,65	1170,00	32,50	0,59	585,00	520,00	130,00	7,80	
Процент удовлетворения суточной потребности		150,77	136,74	128,39	108,82	87,42	100,00	95,89	159,32	140,09	110,13	
День 6												
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 пшеничная молочная жидкая	150	6,46	7,10	27,74	201,00	1,40	0,15	137,13	164,83	39,00	0,87	26
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,98	44,00	0,00	0,00	0,41	0,13	0,07	0,04	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	15	1,36	0,20	6,68	33,76	0,00	0,04	4,80	17,70	9,30	0,65	ТП
Итого	375	8,54	8,15	50,95	311,56	1,50	0,20	173,04	204,56	51,77	1,58	

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	213	4,97	3,90	15,62	108,90	6,61	0,11	19,44	106,58	27,80	0,94	7
Птица отварная	70	14,76	9,52	0,00	147,54	0,00	0,04	27,30	100,10	14,00	1,26	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	130	2,50	5,76	17,46	131,70	10,40	0,12	16,47	69,59	27,65	1,01	18
Напиток "Валетек" с витаминами	160	0,00	0,00	14,72	59,20	24,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	105
Хлеб пшеничный	15	1,36	0,20	6,68	33,76	0,00	0,04	4,80	17,70	9,30	0,65	ГП
Хлеб ржаной	30	4,68	0,36	14,82	60,00	0,00	0,05	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП
Итого	698	29,31	29,61	75,44	653,60	45,75	1,28	102,87	370,88	103,21	5,49	
Полдник												
Кисломолочный продукт	180	5,23	4,50	7,20	95,40	1,26	0,06	216,00	171,00	25,20	0,17	41
Сушки, булочки, баранки	70	7,49	0,84	49,84	237,30	0,00	0,11	16,80	63,70	12,60	1,12	ГП
Итого	250	12,72	5,34	57,04	332,70	1,26	0,17	232,80	234,70	37,80	1,29	
Норма соли на весь день	3,9 гр.											
Итого за день		Б	Ж	У	Эн/ц	С	В1	Са	Р	Мг	Fe	
Суточная потребность 65%		50,81	43,34	189,31	1326,01	54,51	1,67	518,31	816,74	198,18	9,68	
Процент удовлетворения суточной потребности		35,10	39,00	169,65	1170,00	32,50	0,59	585,00	520,00	130,00	7,80	
		144,76	111,13	111,59	113,33	167,72	283,05	88,60	157,07	152,45	124,10	
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	150	4,13	4,99	13,61	115,80	0,83	0,05	146,12	123,29	20,39	0,19	30
Сыр (порциями)	9	2,09	2,66	0,00	32,76	0,08	0,00	79,20	45,00	3,15	0,09	88
Хлеб пшеничный	15	1,36	0,20	6,68	33,76	0,00	0,04	4,80	17,70	9,30	0,65	ГП
Какао с молоком	200	1,19	1,10	1,33	100,00	0,32	0,01	33,16	35,60	12,00	0,51	11
Итого	374	8,77	8,95	21,62	282,32	1,23	0,10	263,28	221,59	44,84	1,44	
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 картофеля с бобовыми с мясом	213	6,43	3,61	17,59	125,11	4,88	0,19	35,74	142,32	34,49	1,87	40	
Гуляш	100	9,54	11,45	3,57	156,00	0,92	0,03	16,07	102,91	15,98	1,62	89	
Макаронные изделия отварные	120	4,13	5,29	25,26	160,80	0,00	0,04	5,17	28,69	6,18	0,61	103	
Компот из сухофруктов	200	0,44	0,00	20,90	88,00	0,40	0,00	44,76	15,40	6,00	1,24	25	
Хлеб пшеничный	15	1,36	0,20	6,68	33,76	0,00	0,04	4,80	17,70	9,30	0,65	ГП	
Хлеб ржаной	30	4,68	0,36	14,82	60,00	0,00	0,05	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП	
Итого	728	27,18	23,45	92,58	664,67	9,23	0,38	128,55	377,91	100,63	7,49		
Подник													
Кисломолочный продукт	180	5,23	4,50	7,20	95,40	1,26	0,06	216,00	171,00	25,20	0,17	41	
Булочка домашняя	70	5,63	9,98	42,84	284,76	0,25	0,10	29,86	53,19	8,55	0,49	50	
Итого	250	10,86	14,48	50,04	380,16	1,51	0,16	245,86	224,19	33,75	0,66		
Норма соли на весь день	3,9 гр.												
Итого за день		Б	Ж	У	Эн/ц	С	В1	Са	Р	Мг	Fe		
Суточная потребность 65%		47,05	47,12	170,12	1355,30	17,97	0,66	647,29	830,29	184,62	10,91		
Процент удовлетворения суточной потребности		35,10	39,00	169,65	1170,00	32,50	0,59	585,00	520,00	130,00	7,80		
		134,05	120,82	100,28	115,84	55,29	111,86	110,65	159,67	142,02	139,87		
День 8													
Прием пищи, наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ ТК
	1	2	Б	Ж	У	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак													
Запеканка из творога с молоком стученым	115	18,38	13,56	22,94	299,00	0,32	0,05	189,78	238,43	25,28	0,60	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 сахаром	200	0,00	0,00	10,98	44,00	0,00	0,00	0,41	0,13	0,07	0,04	16	
Хлеб пшеничный	15	1,36	0,20	6,68	33,76	0,00	0,04	4,80	17,70	9,30	0,65	ГП	
Итого	335	19,79	17,36	40,65	409,76	0,32	0,09	196,19	257,76	34,65	1,30		
2 завтрак													
Сок	130	0,58	0,12	11,67	43,34	2,31	0,01	8,09	8,09	4,62	0,34	ГП	
Итого	130	0,58	0,12	11,67	43,34	2,31	0,01	8,09	8,09	4,62	0,34		
Обед													
Зеленый горошек (или кукуруза, или фасоль) отварные или отруды 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	213	3,64	7,31	7,63	120,00	7,33	0,04	39,06	62,14	21,47	1,11	28	
Поджарка из рыбы	65	7,71	2,74	2,64	66,30	0,75	0,01	17,16	95,00	21,70	0,43	54	
Шоре картофеля или картофеля отварной в молоке	130	2,67	6,29	15,67	138,45	15,57	0,12	36,57	79,40	27,64	0,93	10,84	
Компот из изюма	200	0,36	0,00	25,18	100,00	0,00	0,03	16,36	25,80	8,40	0,64	23	
Хлеб пшеничный	15	1,36	0,20	6,68	33,76	0,00	0,04	4,80	17,70	9,30	0,65	ГП	

Хлеб ржаной	30	4,68	0,36	14,82	60,00	0,00	0,05	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП		
Итого	703	22,95	17,00	76,78	546,01	28,65	0,35	134,45	358,44	113,11	5,29			
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		
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		
Кондитерские изделия (пряники, вафли, печенье или др.)	45	2,85	0,90	34,05	156,00	0,00	0,03	6,00	24,00	4,50	0,45	ГП		
Итого	255	7,45	4,89	45,93	263,65	7,05	0,10	195,60	173,10	30,90	1,91			
Норма соли на весь день	3,9 гр.													
Итого за день		50,77	39,37	175,03	1262,76	38,33	0,55	534,33	797,39	183,28	8,84			
Суточная потребность 65%		35,10	39,00	169,65	1170,00	32,50	0,59	585,00	520,00	130,00	7,80			
Процент удовлетворения														
суточной потребности		144,64	100,95	103,17	107,93	117,94	93,22	91,34	153,34	140,98	113,33			
День 9														
Прием пищи, наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энц (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ ТК	
	1	2	Б	Ж	У	6	С	В1	Са	Р	Мг	Мг	Fe	12
Завтрак														
Каша манная молочная жидкая	150	5,58	6,53	24,49	180,75	1,47	0,07	139,99	120,95	19,70	0,31	35		
Какао с молоком	200	1,19	1,10	1,33	100,00	0,32	0,01	33,16	35,60	12,00	0,51	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	15	1,36	0,20	6,68	33,76	0,00	0,04	4,80	17,70	9,30	0,65	ГП		
Итого	375	8,17	7,83	39,00	339,51	1,84	0,12	179,35	175,15	41,70	1,60			
2 завтрак														
Сок	130	0,58	0,12	11,67	43,34	2,31	0,01	8,09	8,09	4,62	0,34	ГП		
Итого	130	0,58	0,12	11,67	43,34	2,31	0,01	8,09	8,09	4,62	0,34			
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 крупной и рыбноыми консервами		200	5,36	4,63	19,37	121,60	6,60	0,07	14,66	96,32	24,12	0,83	75	
Бигус с колбасными изделиями		210	8,00	7,17	13,27	159,60	28,27	0,06	100,58	136,50	43,94	2,52	47	
Сок		130	0,58	0,12	11,67	43,34	2,31	0,01	8,09	8,09	4,62	0,34	ГП	
Хлеб пшеничный		15	1,36	0,20	6,68	33,76	0,00	0,04	4,80	17,70	9,30	0,65	ГП	
Хлеб ржаной		30	4,68	0,36	14,82	60,00	0,00	0,05	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП	
Итого		635	20,56	13,95	73,64	465,45	38,87	0,25	150,74	328,60	111,14	5,79		
Полдник														
Кисломолочный продукт		180	5,23	4,50	7,20	95,40	1,26	0,06	216,00	171,00	25,20	0,17	41	
Ватрушка с творогом из дрожжевого теста		70	10,05	4,94	25,24	198,00	0,34	0,10	69,41	104,99	12,71	0,50	69	
Итого		250	15,28	9,44	32,44	293,40	1,60	0,16	285,41	275,99	37,91	0,67		

