СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР
МАОУ «Фроловская средняя школа «Навигатор»
_____Е.З.Чернякевич
Приказ № 110 от «17» 02 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
ИП_____Банникова Т.Н.
«___» _____г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

В СТРУКТУРНОМ ПОДРАЗДЕЛЕНИИ-ДЕТСКИЙ САД «ГАЛАКТИКА»

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ДО 3-Х ЛЕТ

С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ (ДИЕТА № 9)

Питание осуществляет Индивидуальный предприниматель Банникова Татьяна Нурулловна

Свидетельство о государственной регистрации ИП

№ 002562759 от 18 декабря2000 г.

Меню составлено по №Сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений 2021г.

Диета «9 стол» не является универсальной и должна быть адаптирована под индивидуальные потребности каждого ребенка. Перед началом любой диеты, особенно при наличии хронических заболеваний и повышенным весом, следует проконсультироваться с врачом.

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДО 3-Х ЛЕТ ДИЕТА № 9

День 1

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
232/2021	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,33	7,15	38,03	245,73	0,11	0,17	1,30	40,00	128,95	126,30	20,40	0,77
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,39	0,01	0,11		400,00	24,00	30,00		0,20
465/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ(ДИЕТА№9,БЕЗ	180	2,61	2,25	13,30	83,90	0,04	0,14	1,17	18,00	108,27	81,00	12,60	0,12
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	20	1,78	0,68	8,62	47,69	0,68	0,58			14,80	37,00	16,20	6,14
	Итого ЗАВТРАК :		*11,75*	*14,21*	*59,99*	*414,71*	*0,84*	*1,00*	*2,47*	*458,00*	*276,02*	*274,30*	*49,20*	*7,23*
	2-ОЙ ЗАВТРАК													
501/2021	СОК ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА	200	1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :		*1,00*	*0,20*	*23,00*	*97,80*	*0,02*	*0,02*	*4,00*		*14,00*	*14,00*	*8,00*	*2,80*
	ОБЕД													
34/2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	30	0,52	1,82	2,79	29,65	0,01	0,01	2,51		12,85	14,48	7,34	0,48
103/2021	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	150	1,12	3,07	3,88	47,72	0,02	0,02	20,31		23,77	20,45	9,94	0,36
347/2021	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	50	8,49	9,05	7,26	144,46	0,04	0,08	0,51	9,60	18,36	84,97	11,20	0,93
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,36	5,12	28,75	186,58	0,22	0,11	3,62	16,80	11,07	151,15	100,60	3,38
495/2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(ДИЕТА№9,БЕЗ	150	0,33	0,02	8,85	36,86		0,01	0,30		16,65	11,55	4,50	0,90
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого ОБЕД :		*19,94*	*19,64*	*66,45*	*522,47*	*0,33*	*0,24*	*27,25*	*26,40*	*91,90*	*325,00*	*143,58*	*7,29*
	ПОЛДНИК													
175/2021	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ(ДИЕТА№9,БЕЗ	150	3,98	8,59	15,06	153,46	0,11	0,15	22,93	44,16	91,98	104,76	35,35	0,89
82/2021	ЯБЛОКИ.	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
457/2021	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180									0,05	0,04	0,03	
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	30	2,67	1,02	12,93	71,54	1,02	0,87			22,20	55,50	24,30	9,21
	Итого ПОЛДНИК :		*7,05*	*10,01*	*37,79*	*269,40*	*1,16*	*1,04*	*32,93*	*44,16*	*130,23*	*171,30*	*68,68*	*12,30*
	Всего за день :		*39,74*	*44,06*	*187,23*	*1304,38*	*2,35*	*2,30*	*66,65*	*528,56*	*512,15*	*784,60*	*269,46*	*29,62*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,7

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДО 3-Х ЛЕТ ДИЕТА № 9

День 2

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
235/2021	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(ДИЕТА№9,БЕЗ	200	7,53	7,95	36,43	247,33	0,21	0,17	1,30	40,00	132,15	184,70	47,20	1,21
75/2021	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09
462/2021	КАКАО С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	180	3,14	2,58	13,53	89,90	0,04	0,14	1,17	18,00	111,09	95,41	21,95	0,60
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	30	2,67	1,02	12,93	71,54	1,02	0,87			22,20	55,50	24,30	9,21
	Итого ЗАВТРАК :		*15,90*	*14,16*	*62,89*	*442,50*	*1,27*	*1,22*	*2,54*	*81,00*	*355,44*	*394,61*	*98,45*	*11,11*
	2-ОЙ ЗАВТРАК													
82/2021	ЯБЛОКИ.	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :		*0,40*	*0,40*	*9,80*	*44,40*	*0,03*	*0,02*	*10,00*		*16,00*	*11,00*	*9,00*	*2,20*
	ОБЕД													
9/2021	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	30	0,48	1,83	0,98	22,28	0,01	0,01	7,61		12,62	9,33	4,32	0,17
118/2021	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	150	1,52	3,59	7,62	68,88	0,06	0,03	11,77	1,35	17,61	41,23	15,85	0,55
338/2021	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	50	7,24	8,47	3,71	120,04	0,03	0,08	0,10	13,50	13,68	86,40	12,30	1,10
442/2012	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	110	2,13	3,98	13,17	96,97	0,10	0,09	13,29	18,57	32,64	71,07	34,23	0,87
496/2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (ДИЕТА№9, БЕЗ САХАРА)	150	0,51	0,21	14,73	62,85	0,01	0,05	150,00		9,23	2,55	2,55	0,47
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого ОБЕД :		*15,00*	*18,64*	*55,13*	*448,22*	*0,25*	*0,27*	*182,77*	*33,42*	*94,98*	*252,98*	*79,25*	*4,40*
	ПОЛДНИК													
283/2021	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ (ДИЕТА№9,БЕЗ	130	26,46	3,89	13,24	193,84	0,07	0,33	0,22	41,17	142,05	232,02	30,99	0,85
406/2021	СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДИЕТА №9,БЕЗ САХАРА)	30	0,79	1,57	1,93	24,98	0,01	0,04	0,29	9,30	27,50	21,64	3,34	0,04
457/2021	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200									0,06	0,04	0,03	
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	50	4,45	1,70	21,55	119,24	1,70	1,44			37,00	92,50	40,50	15,35
	Итого ПОЛДНИК :		*31,70*	*7,16*	*36,72*	*338,06*	*1,78*	*1,81*	*0,51*	*50,47*	*206,61*	*346,20*	*74,86*	*16,24*
	Всего за день :		*63,00*	*40,36*	*164,54*	*1273,18*	*3,33*	*3,32*	*195,82*	*164,89*	*673,03*	*1004,79*	*261,56*	*33,95*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 2,6

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДО 3-Х ЛЕТ ДИЕТА № 9

День 3

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
229/2021	КАША "ДРУЖБА"(ДИЕТА №9,БЕЗ САХАРА)	200	1,06	1,44	4,67	35,86	0,02	0,03	0,27	8,08	25,55	28,29	6,18	0,11
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,39	0,01	0,11		400,00	24,00	30,00		0,20
465/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ(ДИЕТА№9,БЕЗ	180	2,61	2,25	13,30	83,90	0,04	0,14	1,17	18,00	108,27	81,00	12,60	0,12
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	30	2,67	1,02	12,93	71,54	1,02	0,87			22,20	55,50	24,30	9,21
	Итого ЗАВТРАК :		*6,37*	*8,84*	*30,94*	*228,69*	*1,09*	*1,15*	*1,44*	*426,08*	*180,02*	*194,79*	*43,08*	*9,64*
	2-ОЙ ЗАВТРАК													
501/2021	СОК ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА	200	1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :		*1,00*	*0,20*	*23,00*	*97,80*	*0,02*	*0,02*	*4,00*		*14,00*	*14,00*	*8,00*	*2,80*
	ОБЕД													
42/2021	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	30	0,63	1,89	3,57	33,81	0,03	0,02	4,54		4,41	16,84	6,05	0,24
95/2021	БОРЩ(ДИЕТА№9,БЕЗ САХАРА)	150	6,17	3,84	23,92	154,93	0,16	0,20	82,60	5,63	104,20	131,13	77,09	2,78
329/2021	БИГУС.	170	14,42	18,86	7,69	258,14	0,05	0,06	57,66		63,54	49,11	26,28	0,94
486/2021	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(ДИЕТА№9,БЕЗ САХАРА)	150	0,06	0,06	1,47	6,66			1,50		2,40	1,65	1,35	0,33
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого ОБЕД :		*24,40*	*25,21*	*51,57*	*530,74*	*0,28*	*0,29*	*146,30*	*5,63*	*183,75*	*241,13*	*120,77*	*5,53*
	ПОЛДНИК													
268/2021	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	17,89	24,21	4,60	307,81	0,12	0,66	1,00	347,51	161,33	307,36	25,52	3,17
148/2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ)	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,01	0,01	2,10		5,10	9,00	4,20	0,15
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ(ДИЕТА№9,БЕЗ САХАРА)	200	0,07	0,01	0,22	1,19			2,88		2,94	1,62	0,89	0,05
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	30	2,67	1,02	12,93	71,54	1,02	0,87			22,20	55,50	24,30	9,21
	Итого ПОЛДНИК :		*20,84*	*25,27*	*18,32*	*383,93*	*1,15*	*1,54*	*5,98*	*347,51*	*191,57*	*373,48*	*54,91*	*12,58*
	Всего за день :		*52,61*	*59,52*	*123,83*	*1241,16*	*2,54*	*3,00*	*157,72*	*779,22*	*569,34*	*823,40*	*226,76*	*30,55*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 2,4

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДО 3-Х ЛЕТ ДИЕТА № 9

День 4

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
227/2021	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(ДИЕТА№9)	200	7,31	7,15	33,78	228,72	0,16	0,19	1,27	39,60	154,32	241,99	35,92	0,91
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,39	0,01	0,11		400,00	24,00	30,00		0,20
457/2021	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180									0,05	0,04	0,03	
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	30	2,67	1,02	12,93	71,54	1,02	0,87			22,20	55,50	24,30	9,21
	Итого ЗАВТРАК :		*10,01*	*12,30*	*46,75*	*337,65*	*1,19*	*1,17*	*1,27*	*439,60*	*200,57*	*327,53*	*60,25*	*10,32*
	2-ОЙ ЗАВТРАК													
82/2021	ЯБЛОКИ.	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :		*0,40*	*0,40*	*9,80*	*44,40*	*0,03*	*0,02*	*10,00*		*16,00*	*11,00*	*9,00*	*2,20*
	ОБЕД													
21/2021	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (ДИЕТА№9, БЕЗ САХАРА)	30	0,35	1,82	1,72	24,73	0,01	0,02	1,02		7,27	13,78	9,16	0,16
98/2021	СВЕКОЛЬНИК (ДИЕТА № 9,БЕЗ САХАРА)	150	1,37	3,15	10,30	75,08	0,05	0,04	9,64		22,60	40,04	18,77	0,98
339/2021	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	8,96	8,87	7,66	146,29	0,04	0,09	0,14	2,20	19,05	96,79	12,93	1,28
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,14	4,08	25,69	156,02	0,11	0,04		17,60	16,02	98,93	22,44	1,65
487/2021	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ(ДИЕТА№9,БЕЗ	150	0,20	0,16	18,80	77,40	0,01	0,01	5,85		8,55	5,28	4,01	0,90
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого ОБЕД :		*18,14*	*18,64*	*79,09*	*556,72*	*0,26*	*0,21*	*16,65*	*19,80*	*82,69*	*297,22*	*77,31*	*6,21*
	ПОЛДНИК													
203/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ	200	11,20	10,12	51,12	340,46	0,38	0,18	8,07		23,01	269,71	176,39	5,97
531/2021	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	9,93	2,54	26,12	167,03	0,07	0,10	0,06	15,94	40,79	86,31	12,43	0,58
457/2021	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150									0,05	0,03	0,02	
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	30	2,67	1,02	12,93	71,54	1,02	0,87			22,20	55,50	24,30	9,21
	Итого ПОЛДНИК :		*23,80*	*13,68*	*90,17*	*579,03*	*1,47*	*1,15*	*8,13*	*15,94*	*86,05*	*411,55*	*213,14*	*15,76*
	Всего за день :		*52,35*	*45,02*	*225,81*	*1517,80*	*2,95*	*2,55*	*36,05*	*475,34*	*385,31*	*1047,30*	*359,70*	*34,49*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,3

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДО 3-Х ЛЕТ ДИЕТА № 9

День 5

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
212/2021	КАША ИЗ КРУПЫ"ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ(ДИЕТА№9)	200	8,33	9,33	32,19	246,00	0,24	0,20	1,27	39,60	141,89	235,33	71,00	1,71
75/2021	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09
457/2021	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180									0,05	0,04	0,03	
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	30	2,67	1,02	12,93	71,54	1,02	0,87			22,20	55,50	24,30	9,21
	Итого ЗАВТРАК :		*13,56*	*12,96*	*45,12*	*351,27*	*1,26*	*1,11*	*1,34*	*62,60*	*254,14*	*349,87*	*100,33*	*11,01*
	2-ОЙ ЗАВТРАК													
501/2021	СОК ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА	200	1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :		*1,00*	*0,20*	*23,00*	*97,80*	*0,02*	*0,02*	*4,00*		*14,00*	*14,00*	*8,00*	*2,80*
	ОБЕД													
2/2021	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	30	0,38	1,55	1,76	22,51	0,01	0,01	7,64		10,07	8,89	5,31	0,27
100/2021	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,42	3,38	9,78	75,20	0,07	0,04	9,73		9,70	41,38	17,29	0,60
372/2021	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	50	9,99	10,68	6,64	162,68	0,06	0,10	1,14	22,00	26,13	96,89	12,69	0,76
385/2021	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,77	4,44	29,03	167,16	0,03	0,02		19,63	4,31	60,24	19,59	0,40
494/2021	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА(ДИЕТА№9,БЕЗ САХАРА)	150	0,34	0,07	9,87	41,53	0,02	0,01			12,00	19,35	6,30	0,45
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого ОБЕД :		*18,02*	*20,68*	*72,00*	*546,28*	*0,23*	*0,19*	*18,51*	*41,63*	*71,41*	*269,15*	*71,18*	*3,72*
	ПОЛДНИК													
307/2021	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	50	6,20	2,51	7,46	77,26	0,05	0,06	0,31	8,10	29,18	89,63	19,57	0,36
377/2021	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,70	5,78	18,15	135,38	0,14	0,11	21,31	27,50	35,35	80,39	26,95	0,98
457/2021	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200									0,06	0,04	0,03	
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого ПОЛДНИК :		*12,80*	*8,99*	*44,26*	*309,14*	*0,25*	*0,19*	*21,62*	*35,60*	*76,09*	*223,06*	*59,05*	*2,89*
	Всего за день :		*45,38*	*42,83*	*184,38*	*1304,49*	*1,76*	*1,51*	*45,47*	*139,83*	*415,64*	*856,08*	*238,56*	*20,42*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,1

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДО 3-Х ЛЕТ ДИЕТА № 9

День 6

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
213/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	9,11	8,18	33,20	242,80	0,25	0,25	4,85	39,20	126,40	236,90	113,44	3,46
75/2021	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09
465/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ(ДИЕТА№9,БЕЗ	180	2,61	2,25	13,30	83,90	0,04	0,14	1,17	18,00	108,27	81,00	12,60	0,12
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	30	2,67	1,02	12,93	71,54	1,02	0,87			22,20	55,50	24,30	9,21
	Итого ЗАВТРАК :		*16,95*	*14,06*	*59,43*	*431,97*	*1,31*	*1,30*	*6,09*	*80,20*	*346,87*	*432,40*	*155,34*	*12,88*
	2-ОЙ ЗАВТРАК													
82/2021	ЯБЛОКИ.	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :		*0,40*	*0,40*	*9,80*	*44,40*	*0,03*	*0,02*	*10,00*		*16,00*	*11,00*	*9,00*	*2,20*
	ОБЕД													
26/2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	30	0,52	1,83	2,82	29,81	0,01	0,01	2,56		12,96	14,72	7,49	0,49
112/2021	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150	0,30	0,51	2,36	15,18	0,02	0,01	2,89		1,87	8,87	3,65	0,14
347/2021	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	50	8,49	9,05	7,26	144,46	0,04	0,08	0,51	9,60	18,36	84,97	11,20	0,93
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,14	4,08	25,69	156,02	0,11	0,04		17,60	16,02	98,93	22,44	1,65
495/2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(ДИЕТА№9,БЕЗ	150	0,33	0,02	8,85	36,86		0,01	0,30		16,65	11,55	4,50	0,90
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого ОБЕД :		*16,90*	*16,05*	*61,90*	*459,53*	*0,22*	*0,16*	*6,26*	*27,20*	*75,06*	*261,44*	*59,28*	*5,35*
	ПОЛДНИК													
279/2021	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	21,30	6,01	15,08	199,63	0,05	0,25	0,19	36,44	114,72	177,81	23,37	0,47
406/2021	СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДИЕТА №9,БЕЗ САХАРА)	30	0,79	1,57	1,93	24,98	0,01	0,04	0,29	9,30	27,50	21,64	3,34	0,04
457/2021	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200									0,06	0,04	0,03	
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	50	4,45	1,70	21,55	119,24	1,70	1,44			37,00	92,50	40,50	15,35
	Итого ПОЛДНИК :		*26,54*	*9,28*	*38,56*	*343,85*	*1,76*	*1,73*	*0,48*	*45,74*	*179,28*	*291,99*	*67,24*	*15,86*
	Всего за день :		*60,79*	*39,79*	*169,69*	*1279,75*	*3,32*	*3,21*	*22,83*	*153,14*	*617,21*	*996,83*	*290,86*	*36,29*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 2,8

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДО 3-Х ЛЕТ ДИЕТА № 9

День 7

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
227/2021	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(ДИЕТА№9)	200	7,31	7,15	33,78	228,72	0,16	0,19	1,27	39,60	154,32	241,99	35,92	0,91
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,39	0,01	0,11		400,00	24,00	30,00		0,20
457/2021	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180									0,05	0,04	0,03	
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	30	2,67	1,02	12,93	71,54	1,02	0,87			22,20	55,50	24,30	9,21
	Итого ЗАВТРАК :		*10,01*	*12,30*	*46,75*	*337,65*	*1,19*	*1,17*	*1,27*	*439,60*	*200,57*	*327,53*	*60,25*	*10,32*
	2-ОЙ ЗАВТРАК													
501/2021	СОК ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА	200	1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :		*1,00*	*0,20*	*23,00*	*97,80*	*0,02*	*0,02*	*4,00*		*14,00*	*14,00*	*8,00*	*2,80*
	ОБЕД													
21/2021	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (ДИЕТА№9, БЕЗ САХАРА)	30	0,35	1,82	1,72	24,73	0,01	0,02	1,02		7,27	13,78	9,16	0,16
95/2021	БОРЩ(ДИЕТА№9,БЕЗ САХАРА)	150	6,17	3,84	23,92	154,93	0,16	0,20	82,60	5,63	104,20	131,13	77,09	2,78
366/2021	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	50	9,14	9,21	0,56	121,61	0,05	0,08	1,25	20,00	7,78	81,45	9,85	0,67
377/2021	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,29	4,89	15,36	114,61	0,11	0,09	18,04	23,30	29,91	68,03	22,80	0,83
496/2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (ДИЕТА№9, БЕЗ САХАРА)	150	0,51	0,21	14,73	62,85	0,01	0,05	150,00		9,23	2,55	2,55	0,47
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого ОБЕД :		*21,58*	*20,53*	*71,21*	*555,93*	*0,38*	*0,45*	*252,91*	*48,93*	*167,59*	*339,34*	*131,45*	*6,15*
	ПОЛДНИК													
268/2021	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,42	18,15	3,45	230,78	0,09	0,50	0,75	260,67	120,99	230,48	19,14	2,37
148/2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	0,01	3,50		8,50	15,00	7,00	0,25
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	150	0,05	0,01	7,65	30,83			2,16		2,43	1,22	0,67	0,06
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	50	4,45	1,70	21,55	119,24	1,70	1,44			37,00	92,50	40,50	15,35
	Итого ПОЛДНИК :		*18,27*	*19,91*	*33,60*	*386,50*	*1,81*	*1,95*	*6,41*	*260,67*	*168,92*	*339,20*	*67,31*	*18,03*
	Всего за день :		*50,86*	*52,94*	*174,56*	*1377,88*	*3,40*	*3,59*	*264,59*	*749,20*	*551,08*	*1020,07*	*267,01*	*37,30*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,4

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДО 3-Х ЛЕТ ДИЕТА № 9

День 8

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
232/2021	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,33	7,15	38,03	245,73	0,11	0,17	1,30	40,00	128,95	126,30	20,40	0,77
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,39	0,01	0,11		400,00	24,00	30,00		0,20
465/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ(ДИЕТА№9,БЕЗ	180	2,61	2,25	13,30	83,90	0,04	0,14	1,17	18,00	108,27	81,00	12,60	0,12
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	20	1,78	0,68	8,62	47,69	0,68	0,58			14,80	37,00	16,20	6,14
	Итого ЗАВТРАК :		*11,75*	*14,21*	*59,99*	*414,71*	*0,84*	*1,00*	*2,47*	*458,00*	*276,02*	*274,30*	*49,20*	*7,23*
	2-ОЙ ЗАВТРАК													
82/2021	ЯБЛОКИ.	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :		*0,40*	*0,40*	*9,80*	*44,40*	*0,03*	*0,02*	*10,00*		*16,00*	*11,00*	*9,00*	*2,20*
	ОБЕД													
42/2021	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	30	0,63	1,89	3,57	33,81	0,03	0,02	4,54		4,41	16,84	6,05	0,24
103/2021	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	150	1,12	3,07	3,88	47,72	0,02	0,02	20,31		23,77	20,45	9,94	0,36
339/2021	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	8,96	8,87	7,66	146,29	0,04	0,09	0,14	2,20	19,05	96,79	12,93	1,28
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,36	5,12	28,75	186,58	0,22	0,11	3,62	16,80	11,07	151,15	100,60	3,38
486/2021	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(ДИЕТА№9,БЕЗ САХАРА)	150	0,06	0,06	1,47	6,66			1,50		2,40	1,65	1,35	0,33
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого ОБЕД :		*20,25*	*19,57*	*60,25*	*498,26*	*0,35*	*0,25*	*30,11*	*19,00*	*69,90*	*329,28*	*140,87*	*6,83*
	ПОЛДНИК													
299/2021	ГОРБУША ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	150	22,26	11,02	4,54	206,36	0,24	0,20	6,83	31,20	35,18	237,23	46,73	1,09
148/2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	0,01	3,50		8,50	15,00	7,00	0,25
457/2021	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200									0,06	0,04	0,03	
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого ПОЛДНИК :		*26,51*	*11,77*	*24,14*	*308,51*	*0,32*	*0,23*	*10,33*	*31,20*	*55,24*	*305,27*	*66,26*	*2,89*
	Всего за день :		*58,91*	*45,95*	*154,18*	*1265,88*	*1,54*	*1,50*	*52,91*	*508,20*	*417,16*	*919,85*	*265,33*	*19,15*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,6

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДО 3-Х ЛЕТ ДИЕТА № 9

День 9

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
212/2021	КАША ИЗ КРУПЫ"ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ(ДИЕТА№9)	200	8,33	9,33	32,19	246,00	0,24	0,20	1,27	39,60	141,89	235,33	71,00	1,71
75/2021	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09
462/2021	КАКАО С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	180	3,14	2,58	13,53	89,90	0,04	0,14	1,17	18,00	111,09	95,41	21,95	0,60
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	30	2,67	1,02	12,93	71,54	1,02	0,87			22,20	55,50	24,30	9,21
	Итого ЗАВТРАК :		*16,70*	*15,54*	*58,65*	*441,17*	*1,30*	*1,25*	*2,51*	*80,60*	*365,18*	*445,24*	*122,25*	*11,61*
	2-ОЙ ЗАВТРАК													
501/2021	СОК ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА	200	1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :		*1,00*	*0,20*	*23,00*	*97,80*	*0,02*	*0,02*	*4,00*		*14,00*	*14,00*	*8,00*	*2,80*
	ОБЕД													
47/2021	ВИНЕГРЕТ .	30	0,54	1,86	2,82	30,19	0,02	0,01	4,85		10,19	15,72	7,08	0,31
116/2021	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	150	1,17	3,60	6,57	63,34	0,05	0,04	12,51	4,50	15,08	31,10	12,45	0,45
375/2021	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	170	12,65	17,05	29,70	322,84	0,09	0,10	2,26	21,42	15,88	152,63	33,92	1,20
494/2021	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА(ДИЕТА№9,БЕЗ САХАРА)	150	0,34	0,07	9,87	41,53	0,02	0,01			12,00	19,35	6,30	0,45
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого ОБЕД :		*17,82*	*23,14*	*63,88*	*535,10*	*0,22*	*0,17*	*19,62*	*25,92*	*62,35*	*261,20*	*69,75*	*3,65*
	ПОЛДНИК													
177/2021	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ(2-Й ВАРИАНТ)	200	4,06	9,69	23,31	196,68	0,14	0,12	48,89	6,00	63,22	104,06	49,38	1,96
457/2021	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200									0,06	0,04	0,03	
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	50	4,45	1,70	21,55	119,24	1,70	1,44			37,00	92,50	40,50	15,35
	Итого ПОЛДНИК :		*8,51*	*11,39*	*44,86*	*315,92*	*1,84*	*1,56*	*48,89*	*6,00*	*100,28*	*196,60*	*89,91*	*17,31*
	Всего за день :		*44,03*	*50,27*	*190,39*	*1389,99*	*3,38*	*3,00*	*75,02*	*112,52*	*541,81*	*917,04*	*289,91*	*35,37*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,3

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДО 3-Х ЛЕТ ДИЕТА № 9

День 10

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
235/2021	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(ДИЕТА№9,БЕЗ	200	7,53	7,95	36,43	247,33	0,21	0,17	1,30	40,00	132,15	184,70	47,20	1,21
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,39	0,01	0,11		400,00	24,00	30,00		0,20
457/2021	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180									0,05	0,04	0,03	
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	20	1,78	0,68	8,62	47,69	0,68	0,58			14,80	37,00	16,20	6,14
	Итого ЗАВТРАК :		*9,34*	*12,76*	*45,09*	*332,41*	*0,90*	*0,86*	*1,30*	*440,00*	*171,00*	*251,74*	*63,43*	*7,55*
	2-ОЙ ЗАВТРАК													
82/2021	ЯБЛОКИ.	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :		*0,40*	*0,40*	*9,80*	*44,40*	*0,03*	*0,02*	*10,00*		*16,00*	*11,00*	*9,00*	*2,20*
	ОБЕД													
1/2021	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	30	0,46	1,82	1,29	23,42	0,01	0,01	10,77		12,11	8,76	4,71	0,16
100/2021	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,42	3,38	9,78	75,20	0,07	0,04	9,73		9,70	41,38	17,29	0,60
303/2021	СУФЛЕ РЫБНОЕ	50	7,47	3,66	1,59	69,21	0,05	0,10	0,38	33,01	37,87	119,18	23,40	0,54
377/2021	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,29	4,89	15,36	114,61	0,11	0,09	18,04	23,30	29,91	68,03	22,80	0,83
487/2021	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ(ДИЕТА№9,БЕЗ	150	0,20	0,16	18,80	77,40	0,01	0,01	5,85		8,55	5,28	4,01	0,90
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого ОБЕД :		*14,96*	*14,47*	*61,74*	*437,04*	*0,29*	*0,26*	*44,77*	*56,31*	*107,34*	*285,03*	*82,21*	*4,27*
	ПОЛДНИК													
25/2021	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0,98	3,06	3,05	43,71	0,04	0,03	3,05		11,39	26,45	13,50	0,31
261/2021	МАКАРОНЫ,ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	200	10,56	15,49	48,80	376,85	0,22	0,12	0,07	72,15	125,78	250,90	47,85	3,24
457/2021	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200									0,06	0,04	0,03	
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	50	4,45	1,70	21,55	119,24	1,70	1,44			37,00	92,50	40,50	15,35
	Итого ПОЛДНИК :		*15,99*	*20,25*	*73,40*	*539,80*	*1,96*	*1,59*	*3,12*	*72,15*	*174,23*	*369,89*	*101,88*	*18,90*
	Всего за день :		*40,69*	*47,88*	*190,03*	*1353,65*	*3,18*	*2,73*	*59,19*	*568,46*	*468,57*	*917,66*	*256,52*	*32,92*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908414

Владелец Чернякевич Елена Загидуловна

Действителен С 10.10.2024 по 10.10.2025