

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 Декабря 2000 г.

Меню составлено по № Сборнику технологических нормативов, рецептов 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.

## День 1

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
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		
<b>Итого ЗАВТРАК :</b>			<b>11,75</b>	<b>14,21</b>	<b>59,99</b>	<b>414,71</b>	<b>0,84</b>	<b>1,00</b>	<b>2,47</b>	<b>458,00</b>	<b>276,02</b>	<b>274,30</b>	<b>49,20</b>	<b>7,23</b>	
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>															
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	
<b>Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :</b>			<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>23,00</b>	<b>97,80</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>		<b>14,00</b>	<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	<b>2,80</b>	
<b>ОБЕД</b>															
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	ШИ 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	
<b>Итого ОБЕД :</b>			<b>19,94</b>	<b>19,64</b>	<b>66,45</b>	<b>522,47</b>	<b>0,33</b>	<b>0,24</b>	<b>27,25</b>	<b>26,40</b>	<b>91,90</b>	<b>325,00</b>	<b>143,58</b>	<b>7,29</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
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	
<b>Итого ПОЛДНИК :</b>			<b>7,05</b>	<b>10,01</b>	<b>37,79</b>	<b>269,40</b>	<b>1,16</b>	<b>1,04</b>	<b>32,93</b>	<b>44,16</b>	<b>130,23</b>	<b>171,30</b>	<b>68,68</b>	<b>12,30</b>	
<b>Всего за день :</b>			<b>39,74</b>	<b>44,06</b>	<b>187,23</b>	<b>1304,38</b>	<b>2,35</b>	<b>2,30</b>	<b>66,65</b>	<b>528,56</b>	<b>512,15</b>	<b>784,60</b>	<b>269,46</b>	<b>29,62</b>	
<b>Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,7</b>															

## День 2

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
<b>Итого ЗАВТРАК :</b>			<b>15,90</b>	<b>14,16</b>	<b>62,89</b>	<b>442,50</b>	<b>1,27</b>	<b>1,22</b>	<b>2,54</b>	<b>81,00</b>	<b>355,44</b>	<b>394,61</b>	<b>98,45</b>	<b>11,11</b>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>														
82/2021	РЫЛОКИ.	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
<b>Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,40</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10,00</b>		<b>16,00</b>	<b>11,00</b>	<b>9,00</b>	<b>2,20</b>
<b>ОБЕД</b>														
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
442/2021	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ 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
<b>Итого ОБЕД :</b>			<b>15,00</b>	<b>18,64</b>	<b>55,13</b>	<b>448,22</b>	<b>0,25</b>	<b>0,27</b>	<b>182,77</b>	<b>33,42</b>	<b>94,98</b>	<b>252,98</b>	<b>79,25</b>	<b>4,40</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
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
<b>Итого ПОЛДНИК :</b>			<b>31,70</b>	<b>7,16</b>	<b>36,72</b>	<b>338,06</b>	<b>1,78</b>	<b>1,81</b>	<b>0,51</b>	<b>50,47</b>	<b>206,61</b>	<b>346,20</b>	<b>74,86</b>	<b>16,24</b>
<b>Всего за день :</b>			<b>63,00</b>	<b>40,36</b>	<b>164,54</b>	<b>1273,18</b>	<b>3,33</b>	<b>3,32</b>	<b>195,82</b>	<b>164,89</b>	<b>673,03</b>	<b>1004,79</b>	<b>261,56</b>	<b>33,95</b>
<b>Соотношение Б : Ж : У =</b>			<b>1 : 0,6 : 2,6</b>											

## День 3

№ п.р.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																
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(ТОРЦИЯМИ)	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		
<b>Итого ЗАВТРАК :</b>			<b>6,37</b>	<b>8,84</b>	<b>30,94</b>	<b>228,69</b>	<b>1,09</b>	<b>1,15</b>	<b>1,44</b>	<b>426,08</b>	<b>180,02</b>	<b>194,79</b>	<b>43,08</b>	<b>9,64</b>		
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>																
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		
<b>Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :</b>			<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>23,00</b>	<b>97,80</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>		<b>14,00</b>	<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	<b>2,80</b>		
<b>ОБЕД</b>																
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		
<b>Итого ОБЕД :</b>			<b>24,40</b>	<b>25,21</b>	<b>51,57</b>	<b>530,74</b>	<b>0,28</b>	<b>0,29</b>	<b>146,30</b>	<b>5,63</b>	<b>183,75</b>	<b>241,13</b>	<b>120,77</b>	<b>5,53</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																
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		
<b>Итого ПОЛДНИК :</b>			<b>20,84</b>	<b>25,27</b>	<b>18,32</b>	<b>383,93</b>	<b>1,15</b>	<b>1,54</b>	<b>5,98</b>	<b>347,51</b>	<b>191,57</b>	<b>373,48</b>	<b>54,91</b>	<b>12,58</b>		
<b>Всего за день :</b>			<b>52,61</b>	<b>59,52</b>	<b>123,83</b>	<b>1241,16</b>	<b>2,54</b>	<b>3,00</b>	<b>157,72</b>	<b>779,22</b>	<b>569,34</b>	<b>823,40</b>	<b>226,76</b>	<b>30,55</b>		
<b>Соотношение Б : Ж : У =</b>			<b>1 : 1,1 : 2,4</b>													

## День 4

№ п/п	N п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
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												
575/2021		ХЛЕБ С ОТРУБЬЯМИ	30	2,67	1,02	12,93	71,54	1,02	0,87						
<b>Итого ЗАВТРАК :</b>			<b>10,01</b>	<b>12,30</b>	<b>46,75</b>	<b>337,65</b>	<b>1,19</b>	<b>1,17</b>	<b>1,27</b>	<b>439,60</b>	<b>200,57</b>	<b>327,53</b>	<b>60,25</b>	<b>10,32</b>	
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>															
82/2021		ЯБЛОКИ.	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00					
<b>Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,40</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10,00</b>						
<b>ОБЕД</b>															
21/2021		САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (ДИЕТА№9, БЕЗ САХАРА)	30	0,35	1,82	1,72	24,73	0,01	0,02	1,02					
98/2021		СВЕКОЛЬНИК (ДИЕТА № 9,БЕЗ САХАРА)	150	1,37	3,15	10,30	75,08	0,05	0,04	9,64					
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					
574/2021		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01						
<b>Итого ОБЕД :</b>			<b>18,14</b>	<b>18,64</b>	<b>79,09</b>	<b>556,72</b>	<b>0,26</b>	<b>0,21</b>	<b>16,65</b>	<b>19,80</b>	<b>82,69</b>	<b>297,22</b>	<b>77,31</b>	<b>6,21</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
203/2021		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ	200	11,20	10,12	51,12	340,46	0,38	0,18	8,07					
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												
575/2021		ХЛЕБ С ОТРУБЬЯМИ	30	2,67	1,02	12,93	71,54	1,02	0,87						
<b>Итого ПОЛДНИК :</b>			<b>23,80</b>	<b>13,68</b>	<b>90,17</b>	<b>579,03</b>	<b>1,47</b>	<b>1,15</b>	<b>8,13</b>	<b>15,94</b>	<b>86,05</b>	<b>411,55</b>	<b>213,14</b>	<b>15,76</b>	
<b>Всего за день :</b>			<b>52,35</b>	<b>45,02</b>	<b>225,81</b>	<b>1517,80</b>	<b>2,95</b>	<b>2,55</b>	<b>36,05</b>	<b>475,34</b>	<b>385,31</b>	<b>1047,30</b>	<b>359,70</b>	<b>34,49</b>	
<b>Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,3</b>															



## День 6

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины							Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																
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		
<b>Итого ЗАВТРАК :</b>			<b>16,95</b>	<b>14,06</b>	<b>59,43</b>	<b>431,97</b>	<b>1,31</b>	<b>1,30</b>	<b>6,09</b>	<b>80,20</b>	<b>346,87</b>	<b>432,40</b>	<b>155,34</b>	<b>12,88</b>		
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>																
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		
<b>Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,40</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10,00</b>		<b>16,00</b>	<b>11,00</b>	<b>9,00</b>	<b>2,20</b>		
<b>ОБЕД</b>																
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	КОМПЛОТ 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		
<b>Итого ОБЕД :</b>			<b>16,90</b>	<b>16,05</b>	<b>61,90</b>	<b>459,53</b>	<b>0,22</b>	<b>0,16</b>	<b>6,26</b>	<b>27,20</b>	<b>75,06</b>	<b>261,44</b>	<b>59,28</b>	<b>5,35</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																
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		
<b>Итого ПОЛДНИК :</b>			<b>26,54</b>	<b>9,28</b>	<b>38,56</b>	<b>343,85</b>	<b>1,76</b>	<b>1,73</b>	<b>0,48</b>	<b>45,74</b>	<b>179,28</b>	<b>291,99</b>	<b>67,24</b>	<b>15,86</b>		
<b>Всего за день :</b>			<b>60,79</b>	<b>39,79</b>	<b>169,69</b>	<b>1279,75</b>	<b>3,32</b>	<b>3,21</b>	<b>22,83</b>	<b>153,14</b>	<b>617,21</b>	<b>996,83</b>	<b>290,86</b>	<b>36,29</b>		
<b>Соотношение Б : Ж : У =</b>			<b>1 : 0,7 : 2,8</b>													

## День 7

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины							Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe			
<b>ЗАВТРАК</b>																	
227/2021	КАШЛА 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			
<b>Итого ЗАВТРАК :</b>			<b>10,01</b>	<b>12,30</b>	<b>46,75</b>	<b>337,65</b>	<b>1,19</b>	<b>1,17</b>	<b>1,27</b>	<b>439,60</b>	<b>200,57</b>	<b>327,53</b>	<b>60,25</b>	<b>10,32</b>			
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>																	
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			
<b>Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :</b>			<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>23,00</b>	<b>97,80</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>		<b>14,00</b>	<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	<b>2,80</b>			
<b>ОБЕД</b>																	
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			
<b>Итого ОБЕД :</b>			<b>21,58</b>	<b>20,53</b>	<b>71,21</b>	<b>555,93</b>	<b>0,38</b>	<b>0,45</b>	<b>252,91</b>	<b>48,93</b>	<b>167,59</b>	<b>339,34</b>	<b>131,45</b>	<b>6,15</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>																	
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			
<b>Итого ПОЛДНИК :</b>			<b>18,27</b>	<b>19,91</b>	<b>33,60</b>	<b>386,50</b>	<b>1,81</b>	<b>1,95</b>	<b>6,41</b>	<b>260,67</b>	<b>168,92</b>	<b>339,20</b>	<b>67,31</b>	<b>18,03</b>			
<b>Всего за день :</b>			<b>50,86</b>	<b>52,94</b>	<b>174,56</b>	<b>1377,88</b>	<b>3,40</b>	<b>3,59</b>	<b>264,59</b>	<b>749,20</b>	<b>551,08</b>	<b>1020,07</b>	<b>267,01</b>	<b>37,30</b>			
<b>Соотношение Б : Ж : У =</b>			<b>1 : 1,0 : 3,4</b>														



## День 8

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																
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			
<b>Итого ЗАВТРАК :</b>			<b>11,75</b>	<b>14,21</b>	<b>59,99</b>	<b>414,71</b>	<b>0,84</b>	<b>1,00</b>	<b>2,47</b>	<b>458,00</b>	<b>276,02</b>	<b>274,30</b>	<b>49,20</b>	<b>7,23</b>		
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>																
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		
<b>Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,40</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10,00</b>		<b>16,00</b>	<b>11,00</b>	<b>9,00</b>	<b>2,20</b>		
<b>ОБЕД</b>																
42/2021	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕННЫМ 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		
<b>Итого ОБЕД :</b>			<b>20,25</b>	<b>19,57</b>	<b>60,25</b>	<b>498,26</b>	<b>0,35</b>	<b>0,25</b>	<b>30,11</b>	<b>19,00</b>	<b>69,90</b>	<b>329,28</b>	<b>140,87</b>	<b>6,83</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																
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		
<b>Итого ПОЛДНИК :</b>			<b>26,51</b>	<b>11,77</b>	<b>24,14</b>	<b>308,51</b>	<b>0,32</b>	<b>0,23</b>	<b>10,33</b>	<b>31,20</b>	<b>55,24</b>	<b>305,27</b>	<b>66,26</b>	<b>2,89</b>		
<b>Всего за день :</b>			<b>58,91</b>	<b>45,95</b>	<b>154,18</b>	<b>1265,88</b>	<b>1,54</b>	<b>1,50</b>	<b>52,91</b>	<b>508,20</b>	<b>417,16</b>	<b>919,85</b>	<b>265,33</b>	<b>19,15</b>		
<b>Соотношение Б : Ж : У =</b>			<b>1 : 0,8 : 2,6</b>													

## День 9

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
212/2021	КАША ИЗ КРУПЫ"ТЕРКУЛЕС" 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	
<b>Итого ЗАВТРАК :</b>			<b>16,70</b>	<b>15,54</b>	<b>58,65</b>	<b>441,17</b>	<b>1,30</b>	<b>1,25</b>	<b>2,51</b>	<b>80,60</b>	<b>365,18</b>	<b>445,24</b>	<b>122,25</b>	<b>11,61</b>	
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>															
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	
<b>Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :</b>			<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>23,00</b>	<b>97,80</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>		<b>14,00</b>	<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	<b>2,80</b>	
<b>ОБЕД</b>															
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 ЯЗЫМКА(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	
<b>Итого ОБЕД :</b>			<b>17,82</b>	<b>23,14</b>	<b>63,88</b>	<b>535,10</b>	<b>0,22</b>	<b>0,17</b>	<b>19,62</b>	<b>25,92</b>	<b>62,35</b>	<b>261,20</b>	<b>69,75</b>	<b>3,65</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
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	
<b>Итого ПОЛДНИК :</b>			<b>8,51</b>	<b>11,39</b>	<b>44,86</b>	<b>315,92</b>	<b>1,84</b>	<b>1,56</b>	<b>48,89</b>	<b>6,00</b>	<b>100,28</b>	<b>196,60</b>	<b>89,91</b>	<b>17,31</b>	
<b>Всего за день :</b>			<b>44,03</b>	<b>50,27</b>	<b>190,39</b>	<b>1389,99</b>	<b>3,38</b>	<b>3,00</b>	<b>75,02</b>	<b>112,52</b>	<b>541,81</b>	<b>917,04</b>	<b>289,91</b>	<b>35,37</b>	
<b>Соотношение Б : Ж : У =</b>			<b>1 : 1,1 : 4,3</b>												

## День 10

№ п/п	№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																	
	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(ТОРЦИЯМИ)	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
		<b>Итого ЗАВТРАК :</b>		<b>9,34</b>	<b>12,76</b>	<b>45,09</b>	<b>332,41</b>	<b>0,90</b>	<b>0,86</b>	<b>1,30</b>	<b>440,00</b>	<b>171,00</b>	<b>251,74</b>	<b>63,43</b>	<b>7,55</b>		
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>																	
	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
		<b>Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :</b>		<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,40</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10,00</b>				<b>16,00</b>	<b>11,00</b>	<b>9,00</b>	<b>2,20</b>
<b>ОБЕД</b>																	
	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	РАССОЛЫНИК 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
		<b>Итого ОБЕД :</b>		<b>14,96</b>	<b>14,47</b>	<b>61,74</b>	<b>437,04</b>	<b>0,29</b>	<b>0,26</b>	<b>44,77</b>	<b>56,31</b>	<b>107,34</b>	<b>285,03</b>	<b>82,21</b>	<b>4,27</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																	
	25/2021	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЬИМ 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
		<b>Итого ПОЛДНИК :</b>		<b>15,99</b>	<b>20,25</b>	<b>73,40</b>	<b>539,80</b>	<b>1,96</b>	<b>1,59</b>	<b>3,12</b>	<b>72,15</b>	<b>174,23</b>	<b>369,89</b>	<b>101,88</b>	<b>18,90</b>		
<b>Всего за день :</b>				<b>40,69</b>	<b>47,88</b>	<b>190,03</b>	<b>1353,65</b>	<b>3,18</b>	<b>2,73</b>	<b>59,19</b>	<b>568,46</b>	<b>468,57</b>	<b>917,66</b>	<b>256,52</b>	<b>32,92</b>		
<b>Соотношение Б : Ж : У =</b>				<b>1 : 1,2 : 4,7</b>													